

**GARMIN**®

**vivosmart® HR/HR+**



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](http://www.garmin.com) para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

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

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

Este producto puede contener una biblioteca (Kiss FFT) con licencia BSD de 3 cláusulas de Mark Borgerding <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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.

Número(s) de modelo: A02947, A02933

COFETEL/IFT: RCPGAV114-1734-A1

# Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
Inicio .....	1
Descripción general del dispositivo .....	1
Colocarse el dispositivo y detectar la frecuencia cardiaca .....	1
<b>Vinculación y configuración</b> .....	<b>1</b>
Vincular el smartphone .....	1
Configuración del dispositivo en un ordenador .....	2
<b>Monitor de actividad y funciones</b> .....	<b>2</b>
Iconos .....	2
Objetivo automático .....	2
Barra de movimiento .....	2
Minutos de intensidad .....	3
Visualizar el gráfico de frecuencia cardiaca .....	3
Registrar una actividad deportiva .....	3
Transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos	
Garmin® .....	3
Mando a distancia para VIRB .....	3
Monitor del sueño .....	4
<b>Funciones de entrenamiento de vivosmart HR</b> .....	<b>4</b>
Configurar el modo de actividad .....	4
Configuración de las alertas de frecuencia cardiaca .....	4
Marcar vueltas .....	4
<b>Funciones de entrenamiento con GPS de vivosmart HR+</b> .....	<b>4</b>
Configurar el modo de actividad .....	4
Configuración de las alertas de frecuencia cardiaca .....	5
Marcar vueltas .....	5
Pausar la actividad automáticamente .....	5
Mejorar la precisión de las calorías .....	5
Mejorar la precisión de los minutos de intensidad .....	5
Adquisición de señales de satélite .....	5
Registros personales .....	5
<b>Funciones de conexión Bluetooth</b> .....	<b>6</b>
Visualizar las notificaciones .....	6
Gestión de las notificaciones .....	6
Localización de un smartphone perdido .....	6
BluetoothConfigurar .....	6
<b>Historial</b> .....	<b>6</b>
Visualizar historial .....	6
Garmin Connect .....	7
<b>Personalización del dispositivo</b> .....	<b>7</b>
Configurar Garmin Connect .....	7
Configurar el dispositivo .....	8
Uso del modo No molestar .....	8
Visualización del reloj despertador .....	8
<b>Información del dispositivo</b> .....	<b>8</b>
Especificaciones del vivosmart HR/HR+ .....	8
Visualización de la información del dispositivo .....	8
Carga del dispositivo .....	8
Cuidado del dispositivo .....	9
<b>Solución de problemas</b> .....	<b>9</b>
¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo? .....	9
No puedo conectar el teléfono al dispositivo .....	9
Monitor de actividad .....	9
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca .....	10
Optimización de la autonomía de la batería .....	10
Restablecer el dispositivo .....	10
Restablecimiento de toda la configuración predeterminada .....	10
Mi dispositivo está en otro idioma .....	10

Mi dispositivo no muestra la hora correcta .....	10
Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile .....	10
Actualización del software mediante Garmin Express .....	11
Actualizaciones del producto .....	11
Más información .....	11
<b>Apéndice</b> .....	<b>11</b>
Objetivos de entrenamiento .....	11
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca .....	11
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca .....	11
Licencia BSD de 3 cláusulas .....	11
<b>Índice</b> .....	<b>12</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.

## Inicio

Cuando utilices el dispositivo por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y conocer sus funciones básicas.

- 1 Carga el dispositivo (*Carga del dispositivo*, página 8).
  - 2 Selecciona una opción para completar el proceso de configuración con tu cuenta de Garmin Connect™:
    - Configura el dispositivo en tu smartphone compatible (*Vincular el smartphone*, página 1).
    - Configura el dispositivo en tu ordenador (*Configuración del dispositivo en un ordenador*, página 2).
- NOTA:** el dispositivo tendrá funcionalidad limitada hasta que completes el proceso de configuración.
- 3 Sincroniza tus datos con tu cuenta de Garmin Connect (*Sincronización de datos con la aplicación Garmin Connect Mobile*, página 2) (*Sincronización de los datos con un ordenador*, página 2).

## Descripción general del dispositivo



① Pantalla táctil	Desliza para desplazarte por las funciones, las pantallas de datos y los menús. Tócala para realizar selecciones.
② Botón del dispositivo	Mantén pulsado para bloquear la pantalla y encender y apagar el dispositivo. Púlsalo para abrir y cerrar el menú. Púlsalo para iniciar y detener el temporizador.

## Orientación de la pantalla

Puedes personalizar la orientación de la pantalla en la configuración del dispositivo desde tu cuenta de Garmin Connect (*Configuración del dispositivo en la cuenta de Garmin Connect*, página 7). El dispositivo puede mostrar los datos en formato horizontal o vertical.

## Sugerencias para la pantalla táctil

Puedes utilizar la pantalla táctil para interactuar con muchas funciones del dispositivo.

- Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha en la orientación horizontal.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en la orientación vertical.
- En la pantalla de la hora del día, desliza el dedo para desplazarte por las funciones y los datos del monitor de actividad.
- Pulsa la tecla del dispositivo y desliza el dedo para desplazarte por las opciones del menú.
- Durante una actividad cronometrada, desliza el dedo para ver las pantallas de datos.
- Toca la pantalla táctil para realizar una selección.
- Selecciona ↩ para volver a la pantalla anterior.

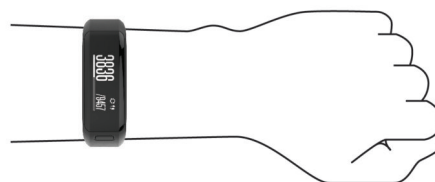
- Haz que cada selección de la pantalla táctil sea una acción claramente diferenciada.

## Uso de la retroiluminación

- En cualquier momento, toca la pantalla táctil o desliza el dedo sobre ella para activar la retroiluminación.  
**NOTA:** las alertas y los mensajes activan la retroiluminación automáticamente.
- Ajusta el brillo de la retroiluminación (*Configurar el dispositivo*, página 8).
- Personaliza la configuración de la retroiluminación (*Configuración del dispositivo en la cuenta de Garmin Connect*, página 7).

## Colocarse el dispositivo y detectar la frecuencia cardíaca

- Ponte el dispositivo vivosmart HR/HR+ en la muñeca.  
**NOTA:** el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo y no debe moverse durante la carrera o el ejercicio.



- NOTA:** el sensor de frecuencia cardíaca está ubicado en la parte trasera del dispositivo.
- Consulta *Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca*, página 10 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
  - Para obtener más información acerca de la precisión del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Vinculación y configuración

### Vincular el smartphone

Para utilizar las funciones de conexión del dispositivo vivosmart HR/HR+, debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin Connect Mobile y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 2 Mantén pulsado el botón del dispositivo para encenderlo.  
La primera vez que enciendas el dispositivo, deberás seleccionar el idioma del dispositivo. En la siguiente pantalla, se te pedirá que realices la vinculación con tu smartphone.  
**SUGERENCIA:** puedes pulsar el botón del dispositivo para ver el menú y seleccionar **> Vincular smartphone** para acceder manualmente al modo de vinculación.
- 3 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
  - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect Mobile, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
  - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, en el menú de configuración, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Tras vincularlo correctamente, aparece un mensaje y tu dispositivo se sincroniza automáticamente con tu smartphone.

## Sincronización de datos con la aplicación Garmin Connect Mobile

Tu dispositivo sincroniza de forma automática los datos con la aplicación Garmin Connect Mobile periódicamente. También puedes sincronizar los datos manualmente en cualquier momento.

- 1 Coloca el dispositivo a una distancia máxima de 3 m (10 ft) de tu smartphone.
- 2 Pulsa la tecla del dispositivo para ver el menú.
- 3 Selecciona
- 4 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect Mobile.

## Configuración del dispositivo en un ordenador

Si no has vinculado el dispositivo vivosmart HR/HR+ con tu smartphone, puedes utilizar tu ordenador para completar el proceso de configuración con tu cuenta de Garmin Connect.

**NOTA:** algunas funciones del dispositivo requieren un smartphone vinculado.

- 1 Conecta correctamente el clip cargador al dispositivo (*Carga del dispositivo*, página 8).
- 2 Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.
- 3 Visita [www.garminconnect.com/vivosmartHR](http://www.garminconnect.com/vivosmartHR) o [www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus](http://www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus).
- 4 Descarga e instala la aplicación Garmin Express™:
  - Si utilizas un sistema operativo Windows®, selecciona **Descarga para Windows**.
  - Si utilizas un sistema operativo Mac®, selecciona **Descarga para Mac**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Sincronización de los datos con un ordenador

Debes sincronizar tus datos regularmente para llevar un registro del progreso en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB. La aplicación Garmin Express sincroniza tus datos.
- 2 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

## Monitor de actividad y funciones

Algunas funciones requieren un smartphone vinculado.

**Hora y fecha:** muestra la fecha y la hora actuales. La fecha y la hora se ajustan de forma automática cuando el dispositivo adquiere señal de satélite (solo en el dispositivo vivosmart HR+) o al sincronizar el dispositivo con un smartphone.

**Monitor de actividad:** realiza un seguimiento diario del recuento de pasos, los pisos subidos, la distancia recorrida, las calorías y los minutos de intensidad. La línea de inactividad muestra la cantidad de tiempo que permaneces inactivo.

**Metas:** muestra el progreso con respecto a las metas de actividad. El dispositivo aprende y propone una nueva meta de pasos cada día. Puedes personalizar las metas de pasos y pisos subidos diarios, y los minutos de intensidad semanales mediante tu cuenta de Garmin Connect.

**Frecuencia cardiaca:** muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y la frecuencia cardiaca en reposo media de los últimos siete días. Toca la pantalla para ver un gráfico de tu frecuencia cardiaca.

**Notificaciones:** envía notificaciones desde tu smartphone, incluidas las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de

redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

**Controles de música:** ofrece controles para el reproductor de música de tu smartphone.

**Mando a distancia para VIRB®:** proporciona controles a distancia para una cámara de acción VIRB vinculada (se vende por separado).

**El tiempo:** muestra la temperatura actual. Toca la pantalla para ver un pronóstico a cuatro días.

## Iconos

Los iconos representan las distintas funciones del dispositivo. Desliza el dedo para desplazarte por las distintas funciones. Algunas funciones requieren un smartphone vinculado.

**NOTA:** puedes utilizar tu cuenta de Garmin Connect para personalizar las pantallas que aparecen en tu dispositivo (*Configuración del dispositivo en la cuenta de Garmin Connect*, página 7).

	El número total de pasos realizados ese día, el objetivo de pasos de ese día y el progreso respecto al objetivo.
	Tu frecuencia cardiaca actual y la frecuencia cardiaca en reposo media de los últimos siete días en pulsaciones por minuto (ppm). Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal.
	Cantidad total de calorías quemadas durante el día, incluidas las calorías quemadas durante la actividad física y las quemadas en reposo.
	Distancia recorrida en kilómetros o millas durante el día actual.
	El número total de pisos subidos ese día, el objetivo de pisos subidos de ese día y el progreso respecto al objetivo.
	El tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
	Controles del reproductor de música del smartphone vinculado.
	Mandos a distancia para una cámara de acción VIRB vinculada.
	Notificaciones recibidas de un smartphone vinculado.
	Temperatura actual y previsión meteorológica desde un smartphone vinculado.

## Objetivo automático

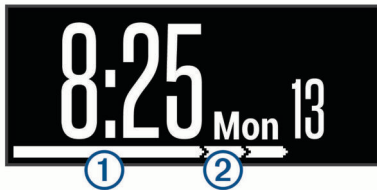
El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario ①.



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

## Barra de movimiento

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La barra de movimiento te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecerá la barra de movimiento ①. Se añadirán nuevos segmentos ② por cada 15 minutos de inactividad adicionales.



Puedes poner a cero la barra de movimiento dando un breve paseo.

## Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como los Centers for Disease Control and Prevention de Estados Unidos, la American Heart Association® y la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta, como correr.

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

### Obtener minutos de intensidad

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

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

## Visualizar el gráfico de frecuencia cardíaca

El gráfico de frecuencia cardíaca muestra tu frecuencia cardíaca durante las últimas 4 horas, la frecuencia cardíaca más baja en pulsaciones por minuto (ppm) y la frecuencia cardíaca más alta durante ese periodo de 4 horas.

- 1 Desliza el dedo para ver la pantalla de frecuencia cardíaca.
- 2 Toca la pantalla para ver el gráfico de frecuencia cardíaca.

## Registrar una actividad deportiva

Puedes registrar una actividad cronometrada que puede guardarse y enviarse a tu cuenta de Garmin Connect.

**NOTA:** la configuración de ubicación solo está disponible para el dispositivo vivosmart HR+.

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona **X**.
- 3 Selecciona una actividad, como **Carrera** o **Cardio**.
- 4 Selecciona **En exteriores (GPS)** o **En interiores (sin GPS)**.
- 5 Si ajustas la ubicación en exterior, sal fuera y espera mientras el dispositivo localiza los satélites GPS.

Es posible que la unidad tarde unos minutos en detectar señales de satélite. Una vez localizados los satélites, aparece fijo.

- 6 Pulsa la tecla del dispositivo para iniciar el cronómetro.
- 7 Inicia tu actividad.
- 8 Desliza el dedo para ver otras pantallas de datos.  
**NOTA:** puedes utilizar tu cuenta de Garmin Connect para personalizar las pantallas de datos que aparecen (*Opciones de carrera en tu cuenta de Garmin Connect, página 7*).
- 9 Cuando acabes la actividad, pulsa la tecla del dispositivo para detener el cronómetro.
- 10 Selecciona una opción:
  - Pulsa la tecla del dispositivo para reanudar el cronómetro.
  - Selecciona **✓** para guardar la actividad y restablecer el cronómetro. Se muestra un resumen.
  - Selecciona **X** para borrar la actividad.

## Transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin®

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca de tu dispositivo vivosmart HR/HR+ y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas o una cámara de acción VIRB durante una actividad.

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

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona **⚙ > Frec. cardíaca > Modo de transmisión > ✓**.  
El dispositivo vivosmart HR/HR+ comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardíaca y aparece .  
**NOTA:** solo puedes ver la pantalla de control de frecuencia cardíaca durante la transmisión de datos de frecuencia cardíaca.
- 3 Vincula tu dispositivo vivosmart HR/HR+ con tu dispositivo Garmin ANT+® compatible.  
**NOTA:** las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.  
**SUGERENCIA:** para detener la transmisión de datos de frecuencia cardíaca, toca la pantalla de control de frecuencia cardíaca y selecciona **✓**.

## Mando a distancia para VIRB

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

### Controlar una cámara de acción VIRB

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información. También debes activar la pantalla VIRB en tu dispositivo vivosmart HR/HR+ (*Configuración del dispositivo en la cuenta de Garmin Connect, página 7*).

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 En tu dispositivo vivosmart HR/HR+, desliza el dedo para ver la pantalla **VIRB**.
- 3 Espera a que el dispositivo se conecte a la cámara VIRB.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para grabar un vídeo, selecciona **📹**.  
Aparece el contador del vídeo en la pantalla del dispositivo vivosmart HR/HR+.
  - Para detener la grabación del vídeo, selecciona **⏏**.
  - Para hacer una fotografía, selecciona **📷**.

## Monitor del sueño

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

**NOTA:** las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar la retroiluminación y las alertas por vibración (*Uso del modo No molestar, página 8*).



## Funciones de entrenamiento de vívosmart HR

Este manual es para los modelos vívosmart HR y vívosmart HR+. Las funciones descritas en esta sección se aplican únicamente al modelo vívosmart HR.

**vívosmart HR:** este dispositivo no cuenta con funciones de seguimiento GPS ni configuración de ubicación.


**vívosmart HR+:** este dispositivo cuenta con funciones de seguimiento GPS y configuración de ubicación.

### Configurar el modo de actividad

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
  - 2 Selecciona .
  - 3 Selecciona una actividad.
  - 4 Selecciona  > **Modo activid..**
  - 5 Selecciona una opción:
    - Selecciona **Básico** para registrar una actividad sin alertas (*Registrar una actividad deportiva, página 3*).

**NOTA:** este es el modo de actividad predeterminado.



    - Selecciona **Hora, Distancia o Calorías** para entrenar con un objetivo específico utilizando alertas de duración.

**SUGERENCIA:** puedes utilizar tu cuenta de Garmin Connect para personalizar las alertas de modo de actividad (*Opciones de carrera en tu cuenta de Garmin Connect, página 7*).
- 6 Selecciona .
  - 7 Inicia tu actividad.

Cuando se alcanza un valor de alerta, aparece un mensaje y el dispositivo vibra.

### Configuración de las alertas de frecuencia cardiaca

Puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca esté por encima o por debajo de una zona objetivo o de un rango personalizado. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca sea superior a 180 pulsaciones por minuto (ppm).

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona  > **Alerta FC.**
- 5 Selecciona una opción:
  - Para utilizar el rango de una zona de frecuencia cardiaca existente, selecciona una zona de frecuencia cardiaca.
  - Para utilizar valores mínimos o máximos personalizados, selecciona **Personalizado**.



**SUGERENCIA:** puedes utilizar tu cuenta de Garmin Connect para definir las zonas personalizadas (*Opciones de carrera en tu cuenta de Garmin Connect, página 7*).

Cuando se supera el límite superior o inferior del rango especificado o un valor personalizado, aparece un mensaje y el dispositivo vibra.

### Marcar vueltas

Puedes configurar el dispositivo para usar la función Auto Lap®, que marca automáticamente una vuelta por cada kilómetro o milla. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

**NOTA:** la función Auto Lap no está disponible para todas las actividades.

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona  > **Auto Lap > Activado.**
- 5 Inicia tu actividad.



## Funciones de entrenamiento con GPS de vívosmart HR+

Este manual es para los modelos vívosmart HR y vívosmart HR+. Las funciones descritas en esta sección se aplican únicamente al modelo vívosmart HR+.

**vívosmart HR:** este dispositivo no cuenta con funciones de seguimiento GPS ni configuración de ubicación.

**vívosmart HR+:** este dispositivo cuenta con funciones de seguimiento GPS y configuración de ubicación.

### Configurar el modo de actividad

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
  - 2 Selecciona .
  - 3 Selecciona una actividad.
  - 4 Selecciona  > **Modo activid..**
  - 5 Selecciona una opción:
    - Selecciona **Básico** para registrar una actividad sin alertas (*Registrar una actividad deportiva, página 3*).

**NOTA:** este es el modo de actividad predeterminado.


    - Selecciona **Carrera/Caminar** para entrenar utilizando los intervalos cronometrados de carrera y de caminata.

**NOTA:** este modo solo está disponible para la actividad **Carrera**.

    - Selecciona **VirtualnPacer** para entrenar con un objetivo de ritmo.

**NOTA:** este modo solo está disponible para la actividad **Carrera**.

    - Selecciona **Hora, Distancia o Calorías** para entrenar con un objetivo específico utilizando alertas de duración.

**SUGERENCIA:** puedes utilizar tu cuenta de Garmin Connect para personalizar las alertas de modo de actividad (*Opciones de carrera en tu cuenta de Garmin Connect, página 7*).
- 6 Selecciona .
  - 7 Inicia tu actividad.

Cuando se alcanza un valor de alerta, aparece un mensaje y el dispositivo vibra.



### Virtual Pacer™

Virtual Pacer es una utilidad de entrenamiento diseñada para ayudarte a mejorar tu rendimiento al instarte a correr al ritmo que has establecido.



## Configuración de las alertas de frecuencia cardiaca

Puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca esté por encima o por debajo de una zona objetivo o de un rango personalizado. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca sea superior a 180 pulsaciones por minuto (ppm).



- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona  > **Alerta FC**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para utilizar el rango de una zona de frecuencia cardiaca existente, selecciona una zona de frecuencia cardiaca.
  - Para utilizar valores mínimos o máximos personalizados, selecciona **Personalizado**.

**SUGERENCIA:** puedes utilizar tu cuenta de Garmin Connect para definir las zonas personalizadas (*Opciones de carrera en tu cuenta de Garmin Connect, página 7*).

Cuando se supera el límite superior o inferior del rango especificado o un valor personalizado, aparece un mensaje y el dispositivo vibra.

## Marcar vueltas

Puedes configurar el dispositivo para usar la función Auto Lap, que marca automáticamente una vuelta por cada kilómetro o milla. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.



- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona  > **Auto Lap > Activado**.
- 5 Inicia tu actividad.

## Pausar la actividad automáticamente

Puedes utilizar la función Auto Pause® para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte. Esta función resulta útil si la actividad incluye semáforos u otros lugares en los que debas detenerte.


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



**NOTA:** la función Auto Pause no está disponible para todas las actividades.

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona  > **Auto Pause > Activado**.

## Mejorar la precisión de las calorías


El dispositivo muestra una estimación de las calorías totales quemadas durante el día. Puedes mejorar la precisión de este cálculo caminando enérgicamente o corriendo al aire libre durante 20 minutos.



- 1 Desliza el dedo para ver la pantalla de calorías.
- 2 Selecciona .

**NOTA:** aparecerá el icono  cuando sea necesario calibrar las calorías. Solo es necesario realizar este proceso de calibración una vez. Si ya has registrado una actividad cronometrada de correr o caminar, es posible que no aparezca .
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Mejorar la precisión de los minutos de intensidad

El dispositivo calcula el tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta. Puedes mejorar la precisión de este cálculo caminando enérgicamente o corriendo al aire libre durante 20 minutos.

- 1 Desliza el dedo para ver la pantalla de minutos de intensidad.
- 2 Selecciona .

**NOTA:** aparecerá el icono  cuando sea necesario calibrar los minutos de intensidad. Solo es necesario realizar este proceso de calibración una vez. Si ya has registrado una actividad cronometrada de correr o caminar, es posible que no aparezca .
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## 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 tecla del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

El proceso de detección de señales de satélites puede durar entre 30 y 60 segundos.

## Mejora de la recepción de satélites GPS


- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin Connect:
  - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
  - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.

Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin Connect, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

## Registros personales


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

### Visualizar tus récords personales



- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona  > **Records**.
- 3 Selecciona un récord.

### Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona  > **Records**.
- 3 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 4 Selecciona **Usar anterior** > .

### Eliminar un récord personal

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona  > **Records**.
- 3 Selecciona un récord.
- 4 Selecciona **Suprimir registro** > .

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

## Funciones de conexión Bluetooth

El dispositivo vivosmart HR/HR+ tiene diversas funciones de conexión Bluetooth con tu smartphone compatible a través de la aplicación Garmin Connect Mobile.

**Notificaciones:** envía notificaciones desde tu smartphone, incluidas las llamadas, los mensajes de texto, las actualizaciones de redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.



**Buscar mi teléfono:** ayuda a localizar un dispositivo móvil perdido que se haya vinculado y se encuentre dentro del rango de alcance mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth.

**Alerta de conexión:** permite activar una alerta que te informará cuando el smartphone vinculado ya no se encuentre dentro del rango de alcance de la tecnología inalámbrica Bluetooth.



**Controles de música:** proporciona control del reproductor de música del smartphone vinculado.

**Carga de actividades en tu cuenta de Garmin Connect:** permite sincronizar los datos de actividad con el smartphone vinculado. Puedes ver tus datos en la aplicación Garmin Connect Mobile.

### Visualizar las notificaciones

- Cuando aparezca una notificación en tu dispositivo, selecciona una opción:
  - Toca la pantalla táctil y selecciona  para ver la notificación completa.
  - Selecciona  y, a continuación, selecciona una opción para ignorar la notificación.
- Cuando aparezca una llamada entrante en tu dispositivo, selecciona una opción:

**NOTA:** las opciones disponibles varían en función del smartphone.

  - Selecciona  para aceptar la llamada en tu smartphone.
  - Selecciona  para rechazar o silenciar la llamada.
- Para ver todas las notificaciones, desliza el dedo para ver la pantalla de notificaciones, toca la pantalla táctil y selecciona una opción:
  - Desliza el dedo para desplazarte por las notificaciones.
  - Selecciona una notificación y, a continuación, selecciona **Leer** para ver la notificación completa.
  - Selecciona una notificación y, a continuación, selecciona una opción para ignorar la notificación.

### Gestión de las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu dispositivo vivosmart HR/HR+.


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.

### Localización de un smartphone perdido

Puedes utilizar esta función para localizar un smartphone perdido que se haya vinculado mediante la tecnología

inalámbrica Bluetooth y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

- 1 Pulsa la tecla del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona .

El dispositivo vivosmart HR/HR+ comenzará a buscar el smartphone vinculado. El smartphone emitirá una alerta sonora y la intensidad de la señal Bluetooth se mostrará en la pantalla del dispositivo vivosmart HR/HR+. La intensidad de la señal Bluetooth aumentará a medida que te acerques a tu smartphone.

### BluetoothConfigurar

Pulsa la tecla del dispositivo para ver el menú y selecciona .

**Bluetooth:** activa la tecnología inalámbrica Bluetooth.

**NOTA:** otra configuración de Bluetooth aparece solo cuando la tecnología inalámbrica Bluetooth está activada.

**Vincular smartphone:** conecta tu dispositivo con un smartphone compatible con Bluetooth. Este ajuste te permite utilizar funciones de conexión Bluetooth con la aplicación Garmin Connect Mobile, incluidas notificaciones y cargas de actividades a Garmin Connect.


**Notificaciones:** te permite activar las notificaciones procedentes de tu smartphone compatible. Puedes utilizar la opción **Mostrar solo llam.** para mostrar notificaciones solo para las llamadas de teléfono entrantes.

**Alerta conex.:** permite activar una alerta que te informará cuando el smartphone vinculado ya no se encuentre dentro del rango de alcance de la tecnología inalámbrica Bluetooth.

**Pantalla:** configura el dispositivo para que muestre las notificaciones en formato horizontal o vertical.

**NOTA:** esta configuración aparece únicamente cuando el dispositivo se configura para mostrar datos en formato vertical.

### Desactivación de la tecnología inalámbrica Bluetooth


- 1 Pulsa la tecla del dispositivo para ver el menú.
  - 2 Selecciona  > **Bluetooth** > **Desactivado** para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth en tu dispositivo vivosmart HR/HR+.
- SUGERENCIA:** consulta el manual del usuario de tu smartphone para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth.

## Historial

Tu dispositivo almacena datos de control de frecuencia cardiaca y seguimiento en vivo de la actividad de hasta 14 días y hasta siete actividades cronometradas. Puedes ver tus siete últimas actividades cronometradas en tu dispositivo. Puedes sincronizar tus datos para ver actividades ilimitadas y datos del seguimiento en vivo de la actividad y el control de frecuencia cardiaca en tu cuenta de Garmin Connect (*Sincronización de datos con la aplicación Garmin Connect Mobile, página 2*) (*Sincronización de los datos con un ordenador, página 2*).

Cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

### Visualizar historial

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una opción:
  - En el dispositivo vivosmart HR, selecciona una actividad.
  - En el dispositivo vivosmart HR+, selecciona **Activid. anter.** y, a continuación, selecciona una actividad.

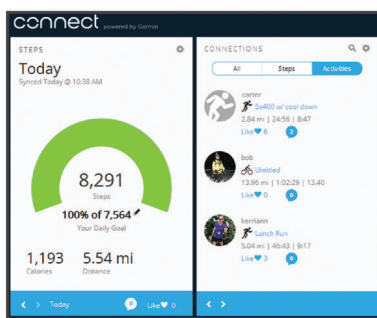
## Garmin Connect

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 animarnos entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones y mucho más. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

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

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



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

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

### Eventos de Garmin Move IQ™

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

## Personalización del dispositivo

### Configurar Garmin Connect

Puedes personalizar la configuración del dispositivo, la configuración del perfil de actividad y la configuración de usuario en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes personalizar algunos ajustes en tu dispositivo vivosmart HR/HR+.

- En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu dispositivo.
- En el widget de dispositivos de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Configuración del dispositivo**.

Una vez que hayas personalizado la configuración, sincroniza tus datos para que los cambios se apliquen en el dispositivo (*Sincronización de datos con la aplicación Garmin*

*Connect Mobile, página 2*) (*Sincronización de los datos con un ordenador, página 2*).

### Configuración del dispositivo en la cuenta de Garmin Connect

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona **Configuración del dispositivo**.

**Alarma:** establece la hora y la frecuencia del reloj despertador del dispositivo.

**Pantallas visibles:** te permite personalizar las pantallas que aparecen en el dispositivo.

**Pantalla predeterminada:** establece la pantalla de inicio que aparece tras un periodo de inactividad y cuando se enciende el dispositivo.

**Retroiluminación automática:** permite que el dispositivo active la retroiluminación automáticamente cuando gires la muñeca hacia ti. Puedes personalizar el dispositivo para que esta función permanezca activa en todo momento o solo durante una actividad cronometrada.

**NOTA:** este ajuste reduce la autonomía de la batería.

**Monitor de actividad:** activa y desactiva las funciones del monitor de actividad, como la alerta de inactividad, el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca y los eventos de Move IQ.

**Muñeca para llevarlo:** te permite personalizar en qué muñeca llevarás puesto el dispositivo. Debes configurar este ajuste para la orientación de la pantalla y al utilizar la función de retroiluminación automática.

**Orientación de la pantalla:** configura el dispositivo para que muestre los datos en formato horizontal o vertical.

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

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

**Unidades:** configura el dispositivo para que muestre la distancia recorrida en kilómetros o millas.

**Ritmo/velocidad:** configura el dispositivo para que muestre tu ritmo o velocidad durante una actividad cronometrada (únicamente el dispositivo vivosmart HR+).

### Opciones de carrera en tu cuenta de Garmin Connect

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona **Opciones de la carrera**.

**Alertas de modo de carrera:** te permite personalizar las alertas de modo de actividad, como los objetivos de alerta de duración.

**Alerta de frecuencia cardiaca:** configura el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca esté por encima o por debajo de una zona objetivo o de un rango personalizado. Puedes seleccionar una zona de frecuencia cardiaca existente o definir una zona personalizada.

**Auto Lap:** permite al dispositivo marcar las vueltas automáticamente con cada kilómetro (milla) (*Marcar vueltas, página 4*).

**Auto Pause:** permite que el dispositivo pause el temporizador automáticamente cuando pares de moverte (únicamente el dispositivo vivosmart HR+).

**Campos de datos:** te permite personalizar las pantallas de datos que aparecerán durante una actividad cronometrada.

### Configuración de usuario en tu cuenta de Garmin Connect

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona **Configuración de usuario**.

**Longitud de paso personalizada:** permite al dispositivo calcular de manera más precisa la distancia recorrida haciendo uso de tu longitud de paso personalizada. Puedes introducir una distancia conocida y el número de pasos

necesarios para recorrer dicha distancia y, de ese modo, Garmin Connect puede calcular tu longitud de paso.

**Pasos diarios:** te permite introducir tu objetivo de pasos diario. Puedes utilizar el ajuste Objetivo automático para permitir que el dispositivo determine automáticamente tu objetivo de pasos.

**Pisos subidos diarios:** te permite introducir un objetivo diario para la cantidad de pisos que desees subir.

**Minutos de intensidad semanales:** te permite introducir tu objetivo semanal deseado para el número de minutos a participar en actividades de intensidad moderada a fuerte.

**Zonas de frecuencia cardiaca:** te permite calcular tu frecuencia cardiaca máxima y determinar zonas de frecuencia cardiaca personalizadas.

## Configurar el dispositivo

Puedes personalizar algunos ajustes en tu dispositivo vívosmart HR/HR+. Puedes personalizar otros ajustes en tu cuenta de Garmin Connect.

Pulsa la tecla del dispositivo para ver el menú y selecciona .

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

**Hora:** configura el dispositivo para que utilice el formato de 12 o 24 horas y te permite definir la hora manualmente (*Configuración manual de la hora, página 8*).

**Unidades:** configura el dispositivo para que muestre la distancia recorrida en kilómetros o millas.

**Monitor de actividad:** activa y desactiva el monitor de actividad y la alerta de movimiento.





**Frec. cardiaca:** activa y desactiva el control de frecuencia cardiaca a través de la muñeca y la transmisión de datos de frecuencia cardiaca.

**Preferencias de pantalla:** te permite ajustar el brillo de la retroiluminación (*Ajuste del brillo de la retroiluminación, página 8*) y bloquear automáticamente el dispositivo después de un periodo de inactividad.




**Restablecer valores:** te permite restablecer la configuración y los datos de usuario (*Restablecimiento de toda la configuración predeterminada, página 10*).

## Configuración manual de la hora

De manera predeterminada, la hora del dispositivo vívosmart HR se configura automáticamente cuando sincronizas tu dispositivo con un smartphone. La hora del dispositivo vívosmart HR+ se configura automáticamente cuando el dispositivo detecta señales de satélite y cuando lo sincronizas con un smartphone. También puedes ajustar la hora de forma manual.

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona una opción:
  - En el dispositivo vívosmart HR, selecciona  > **Hora** > **Ajustar hora**.
  - En el dispositivo vívosmart HR+, selecciona  > **Hora** > **Ajustar hora** > **Manual**.
- 3 Selecciona  para ajustar la hora del día y la fecha.
- 4 Selecciona .


## Ajuste del brillo de la retroiluminación

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona  > **Preferencias de pantalla** > **Brillo de retroiluminac..**
- 3 Selecciona  o  para ajustar el brillo.  
**NOTA:** el brillo de la retroiluminación afecta a la autonomía de la batería.


## Uso del modo No molestar

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


**NOTA:** puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. El dispositivo activa automáticamente el modo No molestar durante tu horas de sueño habituales.

- 1 Pulsa la tecla del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona  > **Activado**.

 aparece en la pantalla de la hora del día.

**SUGERENCIA:** para salir del modo No molestar, pulsa la tecla del dispositivo y selecciona  > **Desactivado**.

## Visualización del reloj despertador

- 1 Define la hora y la frecuencia del reloj despertador en tu cuenta de Garmin Connect (*Configuración del dispositivo en la cuenta de Garmin Connect, página 7*).
- 2 En el dispositivo vívosmart HR/HR+, pulsa la tecla del dispositivo para ver el menú.
- 3 Selecciona .


## Información del dispositivo

### Especificaciones del vívosmart HR/HR+

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la batería del vívosmart HR	Hasta 5 días
Autonomía de la batería del vívosmart HR+	Hasta 5 días Hasta 8 horas en modo GPS
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 60 °C (de 14 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM <sup>1</sup>

## Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software, información sobre las normativas vigentes y la autonomía restante de la batería.

- 1 Pulsa la tecla del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona .

## 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.

### AVISO

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

<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).

- 1 Alinea los topes del cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo y presiona el cargador ① hasta que se oiga un clic.



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

### Consejos para cargar el dispositivo

- Conecta firmemente el cargador al dispositivo para cargarlo mediante el cable USB (*Carga del dispositivo, página 8*).  
Puedes cargar el dispositivo conectando el cable USB en un adaptador de CA aprobado por Garmin utilizando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador. Una batería totalmente descargada tarda aproximadamente de 60 a 90 minutos en cargarse.
- Retira el cargador del dispositivo una vez que el icono de nivel de carga de la batería se haya completado y deje de parpadear.
- Consulta la carga restante de la batería en la pantalla de información del dispositivo (*Visualización de la información del dispositivo, página 8*).

### Uso del dispositivo en el modo de carga

Puedes interactuar con el dispositivo mientras se carga con el ordenador. Por ejemplo, puedes utilizar las funciones de conexión Bluetooth o personalizar la configuración del dispositivo.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Selecciona para salir del modo de almacenamiento masivo USB.

## Cuidado 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.

No extraigas las correas.

### Limpeza del dispositivo

### AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el

dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

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

- 2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

## Solución de problemas

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

El dispositivo vívosmart HR/HR+ es compatible con smartphones con tecnología inalámbrica Bluetooth Smart.

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

### No puedo conectar el teléfono al dispositivo

- Activa la tecnología inalámbrica Bluetooth del smartphone.
- En el smartphone, abre la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona o y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú y selecciona > **Vincular smartphone** para acceder manualmente al modo vinculación.

### Monitor de actividad

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

### Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

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

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

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

- 1 Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Sincronización de los datos con un ordenador, página 2*).
- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect Mobile (*Sincronización de datos con la aplicación Garmin Connect Mobile, página 2*).

- 2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

**NOTA:** refrescar la aplicación Garmin Connect Mobile o la aplicación Garmin Connect no sincroniza los datos ni actualiza el recuento de pasos.

## Mis minutos de intensidad parpadean

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

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

## El número de pisos subidos no parece preciso

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

- Localiza los pequeños orificios del barómetro en la parte posterior del dispositivo, cerca de los contactos, y limpia la zona que rodea los contactos.

El rendimiento del barómetro puede verse afectado si los orificios del barómetro se obstruyen. Puedes aclarar el dispositivo con agua para limpiar la zona.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

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

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono ♥ se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.

**NOTA:** en entornos fríos, calienta en interiores.

- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

## Optimización de la autonomía de la batería

- Desactiva el ajuste de **Retroiluminación automática** (*Configuración del dispositivo en la cuenta de Garmin Connect*, página 7).
- Disminuye el brillo de la retroiluminación (*Configurar el dispositivo*, página 8).
- En la configuración del centro de notificaciones de tu smartphone, reduce las notificaciones que se muestran en tu dispositivo vivosmart HR/HR+ (*Gestión de las notificaciones*, página 6).
- Desactiva las notificaciones inteligentes (*BluetoothConfigurar*, página 6).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando las funciones que requieren conexión (*Desactivación de la tecnología inalámbrica Bluetooth*, página 6).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin*, página 3).
- Desactiva el control de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca (*Configurar el dispositivo*, página 8).

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

## Restablecer el dispositivo


Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Esto puede provocar la pérdida de los datos que no se hayan sincronizado con tu cuenta de Garmin Connect. Debes volver a ajustar la hora del día (*Configuración manual de la hora*, página 8).

- 1 Mantén pulsada la tecla del dispositivo durante 10 segundos. El dispositivo se apaga.
- 2 Mantén pulsada la tecla del dispositivo durante un segundo para encender el dispositivo.

## Restablecimiento de toda la configuración predeterminada


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

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

- 1 Pulsa la tecla del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona  > **Restablecer valores** > ✓.

## Mi dispositivo está en otro idioma

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

- 1 Pulsa el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona el idioma.

## Mi dispositivo no muestra la hora correcta

El dispositivo actualiza la hora y la fecha cada vez que sincronizas el dispositivo con un ordenador o dispositivo móvil. Debes sincronizar el dispositivo para que reciba la hora correcta al cambiar de zona horaria, y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Comprueba que tu ordenador o dispositivo móvil muestra la hora local correcta.
- 2 Selecciona una opción:
  - Sincronizar tu dispositivo con un ordenador (*Sincronización de los datos con un ordenador*, página 2).
  - Sincronizar tu dispositivo con un dispositivo móvil (*Sincronización de datos con la aplicación Garmin Connect Mobile*, página 2).

La hora y la fecha se actualizan automáticamente.

## Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile

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

- 1 Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile (*Sincronización de datos con la aplicación Garmin Connect Mobile*, página 2).

Cuando haya una nueva versión de software disponible, la aplicación Garmin Connect Mobile enviará la actualización automáticamente a tu dispositivo.

- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Actualización del software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del dispositivo, debes contar con una cuenta de Garmin Connect y haber descargado e instalado la aplicación Garmin Express.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.  
Cuando esté disponible el nuevo software, Garmin Express lo envía a tu dispositivo.
- 2 Desconecta el dispositivo del ordenador.  
El dispositivo te alerta para que actualices el software.
- 3 Selecciona una opción.

## Actualizaciones del producto

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

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

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

## Más información

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

## Apéndice

### 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 11) 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.

## 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

## Licencia BSD de 3 cláusulas

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Todos los derechos reservados.

La redistribución y el uso en los formatos de fuente y binario, con o sin modificaciones, están permitidos siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- La redistribución del código fuente debe mantener el aviso de copyright que aparece con anterioridad, esta lista de condiciones y la siguiente renuncia de responsabilidad.
- La redistribución en formato binario debe reproducir el aviso de copyright que aparece con anterioridad, esta lista de condiciones y la siguiente renuncia de responsabilidad en la documentación y en otros materiales proporcionados con la distribución.
- Ni el nombre del autor ni los nombres de sus colaboradores pueden utilizarse para respaldar o promocionar productos derivados de este software sin el previo consentimiento expreso por escrito.

EL TITULAR DEL COPYRIGHT Y SUS COLABORADORES PROPORCIONAN ESTE SOFTWARE "TAL CUAL" Y CUALQUIER GARANTÍA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, QUEDAN RECHAZADAS. EN NINGÚN CASO, EL PROPIETARIO DEL COPYRIGHT O SUS COLABORADORES SE HARÁN RESPONSABLES DE DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS, IMPREVISTOS, ESPECIALES, EJEMPLARES O EMERGENTES (INCLUIDOS, ENTRE OTROS, LOS RELACIONADOS CON LA ADQUISICIÓN DE BIENES O SERVICIOS DE REEMPLAZO, LA PÉRDIDA DE USO, DATOS O INGRESOS, O LA INTERRUPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EMPRESARIAL), INDEPENDIENTEMENTE DE LA CAUSA POR LA CUAL SE PRODUJERON Y DEL PRINCIPIO DE RESPONSABILIDAD QUE SE APLIQUE, YA SEA EN EJECUCIÓN DE CONTRATO, RESPONSABILIDAD OBJETIVA O AGRAVIO (POR NEGLIGENCIA O POR OTRO MOTIVO) QUE SE DERIVEN DE CUALQUIER FORMA DEL USO DE ESTE SOFTWARE, INCLUSO SI SE HUBIERA NOTIFICADO LA POSIBILIDAD DE QUE SE PRODUJERAN TALES DAÑOS.

# Índice

## A

- accesorios **11**
- actividades **3**
- actualizaciones, software **10, 11**
- alarmas **8**
- alertas **4, 5**
  - vibración **8**
- almacenar datos **7**
- aplicaciones **6**
  - smartphone **1**
- Auto Lap **4, 5, 7, 8**
- Auto Pause **5**

## B

- batería **8**
  - cargar **8, 9**
  - optimizar **6–8, 10**
- borrar, récords personales **5**
- botones **1, 9**
- brillo **8**

## C

- calibrar **5**
- caloría **5**
- cargar **8, 9**
- configuración **6–8, 10**
  - dispositivo **7**
- configurar **7**
- cronómetro **3**

## D

- datos **2**
  - almacenar **7**
  - transferir **7**

## E

- entrenamiento **4**
  - modos **4**
- especificaciones **8**

## F

- frecuencia cardíaca **1–3**
  - alertas **4, 5**
  - monitor **10**
  - vincular sensores **3**
  - zonas **11**

## G

- Garmin Connect **1, 2, 7, 10**
- Garmin Express **2**
  - actualizar software **11**
- GPS **3, 4**
  - señal **5**
- guardar actividades **3**

## H

- historial **2, 6**
  - enviar al ordenador **2, 7**
  - ver **6**
- hora **8**
- hora del día **10**

## I

- iconos **2**
- ID de unidad **8**

## L

- limpiar el dispositivo **9**

## M

- mando a distancia para VIRB **3**
- menú **1**
- minutos de intensidad **3, 5, 10**
- modo de almacenamiento masivo **9**
- modo sueño **4**
- monitor de actividad **2, 3**

## N

- notificaciones **2, 6**

## O

- objetivos **2, 7**

## P

- pantalla
  - brillo **8**
  - orientación **1**
- pantalla táctil **1**
- pantallas de datos **7**
- personalizar el dispositivo **1**
- pila/batería
  - cargar **9**
  - optimizar **8**

## R

- récords personales **5**
  - borrar **5**
  - restablecer **5**
- reiniciar el dispositivo **10**
- reloj **8**
- retroiluminación **1, 8**
- ritmo **4**

## S

- seguimiento en vivo de la actividad **2**
- señales del satélite **5**
- smartphone **9**
  - aplicaciones **6**
  - vincular **1, 9**
- software
  - actualizar **10, 11**
  - versión **8**
- solución de problemas **9–11**

## T

- Tecnología Bluetooth **6, 9**

## U

- USB **11**
  - modo de almacenamiento masivo **9**
  - transferir archivos **2**

## V

- vincular
  - ANT+ sensores **3**
  - smartphone **1, 9**
- Virtual Pacer **4**
- vueltas **4, 5**





