

FORERUNNER[®] 405CX

RELOJ DEPORTIVO CON GPS CON SINCRONIZACIÓN INALÁMBRICA



© 2009-2011 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
EE. UU.
Tel. (913) 397.8200 ó
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Reino Unido
Tel. +44 (0) 870.8501241 (fuera del Reino Unido)
0808 2380000 (desde el Reino Unido)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd
Road, Xizhi Dist.,
New Taipei City, 221,
Taiwan (R.O.C.)
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Todos los derechos reservados. A menos que en este documento se indique expresamente, ninguna parte de este manual se podrá reproducir, copiar, transmitir, difundir, descargar ni guardar en ningún medio de almacenamiento para ningún propósito, sin el previo consentimiento expreso por escrito de Garmin. Por el presente documento, Garmin autoriza la descarga de una sola copia de este manual en una unidad de disco duro o en otro medio de almacenamiento electrónico para su visualización y la impresión de una copia de este manual o de cualquiera de sus revisiones, siempre y cuando dicha copia electrónica o impresa contenga el texto completo de este aviso de copyright y se indique que cualquier distribución comercial no autorizada de este manual o cualquiera de sus revisiones está estrictamente prohibida.

La información de este documento está sujeta a cambios sin previo aviso. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y de realizar modificaciones en su contenido sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visite el sitio Web de Garmin (www.garmin.com) para consultar las actualizaciones e información adicional más reciente respecto al uso y funcionamiento de éste y de otros productos de Garmin.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en EE. UU. y en otros países. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 y USB ANT Stick™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Firstbeat y Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. Este producto se desarrolló bajo las siguientes patentes estadounidenses y sus equivalentes extranjeras.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) y U20080279. WO03099114 (A1) (Pat. pend.), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (Pat. pend.), EP1545310 (A1) (Pat. pend.), U20080279 (Pat. pend.)

Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Introducción

Gracias por comprar el reloj deportivo con GPS Garmin® Forerunner® 405CX.

ADVERTENCIA: consulte siempre a su médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará advertencias e información importante sobre el producto.

Comuníquese con Garmin

Póngase en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tiene alguna duda relativa al funcionamiento de la unidad Forerunner. En Estados Unidos, visite www.garmin.com/support o póngase en contacto con Garmin USA por teléfono llamando al (913) 397.8200 ó (800) 800.1020.

En el Reino Unido, póngase en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.

En el resto de Europa, visite www.garmin.com/support y haga clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia relativa a su país. También puede ponerse en contacto con Garmin (Europe) Ltd. mediante el número de teléfono +44 (0) 870.8501241.

Registro del producto

Complete hoy mismo el registro en línea y ayúdenos a ofrecerle un mejor servicio. Visite <http://my.garmin.com>. Guarde la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Software gratuito

Visite www.garmin.com/forerunner405/owners para descargar el software basado en Web Garmin Connect™ o el software para equipos informáticos Garmin Training Center®. Puede utilizar este software para almacenar y analizar los datos de entrenamiento.

Contenido

Introducción	i
Comuníquese con Garmin.....	i
Registro del producto.....	i
Software gratuito.....	i
Cuidados de la unidad	
Forerunner	iv
Inicio	1
Paso 1: utilice el bisel táctil.....	1
Paso 2: cargue la batería.....	4
Paso 3: configure la unidad	
Forerunner	5
Paso 4: detecte las señales del	
satélite.....	6
Paso 5: empareje el monitor	
cardíaco (opcional).....	7
Paso 6: ¡salga a correr!.....	8
Paso 7: descargue el software	
gratuito	8
Paso 8: empareje su equipo	
informático con la unidad	
Forerunner	9
Paso 9: transfiera los datos al	
equipo informático.....	9
Modo de hora/fecha	10
Opciones de hora.....	10
Modo de entrenamiento	11
Acerca de la página de	
entrenamiento	11
Modo deportivo	11
Auto Pause	12
Auto Lap.....	12
Desplazamiento automático	13
Desconexión	13
Unidades de velocidad	13
Virtual Partner®	14
Sesiones de ejercicio.....	15
Trayectos	19
Modo GPS	21
Acerca de GPS.....	22

Historial	23	Apéndice	39
Eliminación del historial	23	Restablecimiento de la unidad	
Visualización de actividades	24	Forerunner	39
Visualización de totales	24	Eliminación de los datos del	
Visualización de metas	24	usuario	39
Configuración	25	Actualización del software de la	
Campos de datos	25	unidad Forerunner mediante	
Perfil del usuario	28	Garmin Connect	39
Alarmas	29	Información sobre la batería	40
Hora	29	Especificaciones	40
Sistema	30	Acuerdo de licencia	
ANT+	31	del software	42
Uso de los accesorios.....	33	Declaración de conformidad	
Vinculación de accesorios	33	(DoC).....	43
Monitor cardíaco	34	Solución de problemas	44
Podómetro	37	Tabla de zonas de frecuencia	
GSC 10	38	cardíaca.....	45
		Índice	46

Cuidados de la unidad Forerunner

Limpie la unidad Forerunner y el monitor cardíaco con un paño humedecido en una solución suave de detergente. Séquela. No utilice disolventes o productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

No guarde la unidad Forerunner en lugares donde pueda quedar expuesta durante mucho tiempo a temperaturas extremas (como el portaequipaje de un vehículo), ya que podría ocasionarle daños irreversibles.

La información del usuario, como el historial, las ubicaciones y los tracks, se conserva indefinidamente en la memoria de la unidad sin necesidad de una fuente de alimentación externa. Haga copias de seguridad de los datos del usuario importantes transfiriéndolos a Garmin Connect o Garmin Training Center. Consulte la [página 9](#).

Inmersión en agua

La unidad Forerunner es resistente al agua conforme a la norma CEI 60529 IPX7. Puede resistir la inmersión a una profundidad de 1 metro bajo el agua durante 30 minutos. La inmersión prolongada puede ocasionar daños en la unidad. Tras la inmersión, asegúrese de limpiar y secar la unidad al aire antes de usarla o de cargarla.



PRECAUCIÓN: la unidad Forerunner no está diseñada para ser utilizada en natación. La natación o la inmersión en agua prolongada de la unidad podrían cortocircuitarla, lo que, en raros casos, podría provocar una quemadura o irritación menores en la zona de contacto de la piel con la unidad.

Inicio

ADVERTENCIA: este producto contiene una batería de ión-litio no reemplazable. Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará información importante sobre la seguridad de la batería.

ADVERTENCIA: consulte siempre a su médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará advertencias e información importante sobre el producto.

Paso 1: utilice el bisel táctil

El bisel plateado que rodea la pantalla del reloj actúa de botón multifunción.

Pulsar: presione rápidamente el bisel con el dedo para realizar una selección, activar o desactivar una opción del menú, o cambiar de página.

Mantener pulsado: mantenga el dedo pulsado sobre una de las cuatro zonas marcadas del bisel para cambiar de modo.

Doble pulsación: pulse con dos dedos dos zonas del bisel para encender la retroiluminación.

Tocar y arrastrar (desplazarse): arrastre el dedo por el bisel para desplazarse por las opciones del menú o para aumentar o reducir valores.



Zonas y botones del bisel táctil



- 1 **time/date:** mantenga pulsado para entrar en el modo de hora/fecha.
- 2 **GPS:** mantenga pulsado para entrar en el modo de GPS.
- 3 **menu:** mantenga pulsado para abrir la página del menú.

4 **training:** mantenga pulsado para entrar en el modo de entrenamiento.

5 **start/stop/enter:**

- Pulse para iniciar/detener el cronómetro en modo de entrenamiento.
- Pulse para realizar una selección.
- Pulse para salir del modo de ahorro de energía.

6 **lap/reset/quit:**

- Pulse para crear una nueva vuelta en el modo de entrenamiento.
- Mantenga pulsado para poner a cero el cronómetro en modo de entrenamiento.
- Púselo para salir de un menú o de una página.
- Pulse para salir del modo de ahorro de energía.

Sugerencias para el bisel

- Toque el bisel con firmeza.
- Toque el anillo exterior del bisel, donde aparecen las palabras, no el anillo interior, cerca de la pantalla del reloj.
- Haga que cada selección sea una acción claramente diferenciada.
- No deje reposar el dedo o el pulgar sobre el bisel mientras lo usa.
- No opere el bisel con guantes gruesos.
- Si el bisel está húmedo, séquelo antes de usarlo.

Bloqueo del bisel

Para evitar que el contacto accidental con el bisel se interprete como una selección (debido a la humedad o a un golpe involuntario), pulse **enter** y **quit** simultáneamente. Para desbloquear el bisel, pulse **enter** y **quit** simultáneamente de nuevo.

Modo de ahorro de energía

Tras un período de inactividad, la unidad Forerunner pasa automáticamente al modo de ahorro de energía. La unidad Forerunner está inactiva cuando el cronómetro no está en marcha, cuando no está visualizando la página de navegación para dirigirse a un destino y cuando no haya pulsado ningún botón ni el bisel.



Con la unidad en modo de ahorro de energía, podrá ver la hora, encender la retroiluminación y usar la conexión ANT+™ con su equipo informático. Para salir del modo de ahorro de energía pulse **enter** o **quit**. Consulte la [página 13](#) para opciones personalizadas.

Paso 2: cargue la batería

La unidad Forerunner se envía apagada para conservar la batería. Antes de usar la unidad Forerunner, cargue la batería durante tres horas como mínimo. La autonomía de una carga completa de la batería depende del uso que haga de la unidad. Para obtener más información sobre la batería, consulte la [página 40](#).



NOTA: Para evitar la corrosión, seque totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad.



SUGERENCIA: la unidad Forerunner no se cargará si la temperatura ambiente es inferior a 32 °F o superior a 122 °F (0 °C y 50 °C).

1. Enchufe el conector USB del cable del clip cargador al adaptador de CA.
2. Conecte adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinee los topes del clip cargador con los contactos de la parte posterior de la unidad Forerunner.



4. Sujete el clip firmemente sobre la pantalla de la unidad Forerunner.



Paso 3: configure la unidad Forerunner

Cuando use la unidad Forerunner por primera vez, siga las instrucciones que se muestran en la pantalla para aprender

a usar el bisel, establecer el perfil del usuario y configurar la unidad Forerunner.

Si está usando un monitor cardíaco ANT+ seleccione **Si** durante el proceso de configuración para permitir que el

Tabla de tipo de actividad

	Entrenamiento Descripción	Entrenamiento Frecuencia	Tiempo de entrenamiento a la semana
0	Ningún ejercicio	-	-
1	Ejercicio ligero y ocasional	Una vez cada dos semanas	Menos de 15 minutos
2			De 15 a 30 minutos
3		Una vez a la semana	Aproximadamente 30 minutos.
4	Ejercicio y entrenamiento regular	De 2 a 3 veces por semana	Aproximadamente 45 minutos.
5			De 45 minutos a 1 hora
6			De 1 a 3 horas
7		De 3 a 5 veces por semana	De 3 a 7 horas
8	Entrenamiento diario	Casi diario	De 7 a 11 horas
9		Diario	De 11 a 15 horas
10			Más de 15 horas

Tabla de tipo de actividad proporcionada por Firstbeat Technologies Ltd., parte de la cual se basa en Jackson et al. "Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing" (Predicción de la capacidad aeróbica funcional sin pruebas de ejercicio). Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863-870, 1990.

Inicio

monitor cardíaco se empareje (conecte) con su unidad Forerunner. Consulte el [paso 5](#) si desea más información.

La unidad Forerunner utiliza su perfil del usuario para calcular datos de entrenamiento precisos. Usando la tabla que aparece en la [página 5](#), seleccione 0-10 para establecer la clase de actividad.

Paso 4: detecte las señales del satélite

Para configurar la hora y comenzar a usar la unidad Forerunner, debe detectar señales de satélite. Es posible que la unidad tarde unos minutos en detectar señales de satélite.



NOTA: para desactivar el receptor GPS y utilizar la unidad Forerunner en interiores, consulte la [página 21](#).




NOTA: no es posible detectar señales de satélite en el modo de ahorro de energía. Para salir del modo de ahorro de energía pulse **enter** o **quit**.

1. Diríjase a un lugar al aire libre. Para conseguir una recepción óptima, asegúrese de que la antena de la unidad Forerunner esté orientada hacia el cielo.



2. Mantenga pulsado **training** para entrar en el modo de entrenamiento.
3. Quédese parado y no comience a moverse hasta que la página de búsqueda de satélites desaparezca.

Cuando reciba señales de satélite, el icono del GPS  aparece en las páginas del modo de entrenamiento.

Paso 5: empareje el monitor cardíaco (opcional)

PRECAUCIÓN

El monitor de frecuencia cardíaca puede provocar rozaduras cuando se usa durante largos periodos de tiempo. Para minimizar este problema, aplica un lubricante o gel antirrozaduras en el centro de la correa dura, donde está en contacto con la piel.



No utilices geles o lubricantes que contengan protector solar. No apliques lubricantes o gel antirrozaduras en los electrodos.

Cuando intente emparejar su monitor cardíaco con la unidad Forerunner por primera vez, sitúese a una distancia de 10 m de otros monitores cardíacos.

El monitor cardíaco se encuentra en modo standby y está preparado para

enviar datos. Lleve el monitor cardíaco directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar mientras corre.




1. Introduzca una pestaña de la correa en la ranura del monitor cardíaco. Apriete la pestaña hacia abajo.
2. Humedezca los dos electrodos de la parte posterior del monitor cardíaco para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.

- Colóquese la correa alrededor del pecho y ajústela al otro lado del monitor cardíaco.



NOTA: el logotipo de Garmin debe quedar hacia fuera.

- Pulse **quit** o **enter** para salir del modo de ahorro de energía.
 - Sitúe la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del monitor cardíaco. El icono de frecuencia cardíaca  aparece en las páginas del modo de entrenamiento.
 - Si los datos de frecuencia cardíaca no aparecen o son incorrectos, siga las sugerencias de la [página 34](#). Si el problema persiste, tal vez tenga que emparejar los sensores de nuevo. Consulte la [página 33](#).
-



SUGERENCIA: establezca su frecuencia cardíaca máxima y frecuencia cardíaca en reposo en [Configuraciones > Perfil del usuario](#). Configure sus zonas de frecuencia cardíaca con Garmin Connect o Garmin Training Center.

Encontrará más instrucciones sobre el uso de accesorios en la [página 33](#).

Paso 6: ¡salga a correr!



SUGERENCIA: configure su perfil del usuario para que la unidad Forerunner pueda calcular correctamente las calorías quemadas. Mantenga pulsado **menu** > seleccione [Configuraciones > Perfil del usuario](#).

- Mantenga pulsado **training**.
- Pulse **start** para iniciar el temporizador.
- Cuando acabe de correr, pulse **stop**.
- Mantenga pulsado **reset** para guardar los datos de la carrera y poner a cero el cronómetro.

Paso 7: descargue el software gratuito

ANT Agent™ le permite usar la unidad Forerunner con Garmin Connect, una utilidad de entrenamiento basada en Web, y con Garmin Training Center, una utilidad de entrenamiento para equipos informáticos.

1. Visite www.garmin.com/forerunner405/owners.
2. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla para descargar e instalar ANT Agent.

Paso 8: empareje su equipo informático con la unidad Forerunner



NOTA: antes de conectar el USB ANT Stick™ a su equipo informático, debe descargar el software, como se explica en el [paso 7](#) para que se instalen los controladores USB necesarios.

1. Instale el USB ANT Stick en un puerto USB disponible del equipo.



2. Sitúe la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del equipo informático.
3. Cuando ANT Agent encuentre la unidad Forerunner, ANT Agent mostrará el número de ID de la unidad y preguntará si desea emparejarlo. Seleccione **Si**.

4. La unidad Forerunner deberá mostrar el mismo número que ANT Agent. Si es así, seleccione **Si** en la unidad Forerunner para completar el proceso de emparejamiento.

Paso 9: transfiera los datos al equipo informático

Sitúe la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del equipo informático. ANT Agent transferirá automáticamente los datos entre la unidad Forerunner y Garmin Connect o Garmin Training Center.



NOTA: Si el volumen de datos es elevado, la operación podría tardar varios minutos. Las funciones de la unidad Forerunner no están disponibles durante la transferencia de datos.

Utilice Garmin Connect o Garmin Training Center para consultar y analizar sus datos.

Modo de hora/fecha

Mantenga pulsado **time/date** para entrar en el modo de hora/fecha.



Pulse el bisel para desplazarse por las páginas disponibles:

- Hora
- Indicador de batería
- Alarma activada (en su caso)
- Indicador de meta/progresión (en su caso)
- Sesiones de ejercicio programadas para hoy transferidas desde Garmin Connect o Garmin Training Center (en su caso)

Opciones de hora

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **Tiempo**. Consulte la [página 29](#).

Modo de entrenamiento

La unidad Forerunner ofrece varias funciones de entrenamiento y ajustes opcionales.

Acerca de la página de entrenamiento

Mantenga pulsado **training** para entrar en el modo de entrenamiento. Pulse el bisel para desplazarse por las páginas disponibles.



Consulte la [página 25](#) para averiguar cómo personalizar los campos de datos de las páginas de entrenamiento.

Modo deportivo

Carrera es el modo deportivo predeterminado. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Opciones** > **Modo deportivo** para cambiar el modo deportivo. Las configuraciones de entrenamiento como AutoLap®, AutoPause®, zonas de frecuencia cardíaca y zonas de velocidad son específicas para carrera o ciclismo. Cualquier opción de entrenamiento que cambie para carrera o ciclismo se guardan y se utilizan con ese modo deportivo. La actividad se marca como ciclismo o carrera cuando el historial se carga en su equipo informático.

Auto Pause

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Opciones** > **Auto Pause**.
2. Seleccione una de las siguientes opciones:
 - **Deshabilitado**
 - **Personalizar ritmo:** detiene el cronómetro automáticamente cuando la velocidad cae por debajo de un valor especificado.
 - **Cuando se detenga:** detiene el cronómetro automáticamente cuando deja de moverse.
3. Pulse **quit** para salir.

La función Auto Pause resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que deba reducir la velocidad o detenerse.

Auto Lap

Puede utilizar la función Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta en una posición específica o una vez que haya recorrido una distancia concreta. Esta configuración resulta útil para comparar su rendimiento entre distintas partes de una carrera (cada dos millas [tres kilómetros] o en una cuesta pronunciada, por ejemplo).

Para establecer la función Auto Lap:

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Opciones** > **Auto Lap**.
2. Seleccione **Por distancia** para introducir un valor o **Por posición** para elegir una opción:
 - **Sólo Lap:** activa el contador de vueltas cada vez que se pulsa **lap** y cada vez que se vuelva a pasar por cualquiera de esas ubicaciones.
 - **Start y Lap:** activa el contador de vueltas en la ubicación del GPS donde se pulsa **start** y en cualquier ubicación durante la carrera donde se haya pulsado **lap**.

- **Marcar y Lap:** activa el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada cuando selecciona esta opción y en cualquier ubicación durante la carrera donde se haya pulsado **lap**.

3. Pulse **quit** para salir.



NOTA: cuando haga un trayecto (página 19), use **Por posición** para marcar vueltas en todas las posiciones de vueltas marcadas en el recorrido.

Desplazamiento automático

Use la función de desplazamiento automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos mientras el cronómetro sigue en funcionamiento.

Para usar el desplazamiento automático:

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Opciones** > **Desplazamiento automático**.

2. Seleccione una velocidad de visualización: **Lento**, **Medio** o **Rápido**.
3. Pulse **quit** para salir.

Desconexión

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Opciones** > **Desconexión**. Seleccione **Deshabilitado** para deshabilitar el modo de ahorro de energía en su unidad Forerunner cuando se encuentra en el modo de entrenamiento. Seleccione **Activado** para usar el modo de ahorro de energía automático en todos los modos.



NOTA: la unidad Forerunner solo pasará al modo de ahorro de energía tras un periodo de inactividad.

Unidades de velocidad

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Opciones** > **Unidades de velocidad**.

Ritmo: tiempo que se tarda en recorrer una distancia específica.

Modo de entrenamiento

Velocidad: distancia recorrida en una hora, por ejemplo, millas o kilómetros por hora.



NOTA: cambiar las unidades de velocidad no altera sus campos de datos personalizados ([página 25](#)).

Virtual Partner®

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Opciones** > **Virtual Partner** > **Habilitado**.

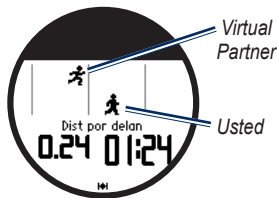
Virtual Partner es una utilidad exclusiva diseñada para ayudarle a lograr sus objetivos de entrenamiento. Virtual Partner compite con usted cada vez que usted corre con el cronómetro en marcha.

Si introduce algún cambio en el ritmo/la velocidad del Virtual Partner antes de poner en marcha el cronómetro, los cambios se guardarán. Si introduce algún cambio en el Virtual Partner durante la carrera, con el cronómetro en marcha, los cambios no se guardarán cuando ponga

a cero el cronómetro. Si introduce algún cambio en el Virtual Partner durante la carrera, Virtual Partner usará el nuevo ritmo en esa ubicación.

Para cambiar el ritmo del Virtual Partner (VP):

1. Mantenga pulsado **training** para entrar en el modo de entrenamiento.
2. Pulse el bisel para acceder a la página de Virtual Partner.



3. Toque y arrastre el bisel en el sentido de las agujas del reloj para aumentar el ritmo de VP. Toque y arrastre el bisel en el sentido contrario a las agujas del reloj para reducir el ritmo de VP.



4. Para guardar los cambios, pulse el bisel o espere a que la página se desconecte.

Sesiones de ejercicio

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Sesiones de ejercicio** para elegir el tipo de sesión de ejercicio que prefiera.

Las sesiones de ejercicio simples, por intervalos y de frecuencia cardiaca se substituyen cada vez que cree una sesión de ejercicio del mismo tipo. Las sesiones de ejercicio avanzadas deben crearse con Garmin Connect o Garmin Training Center.



NOTA: pulse el bisel para ver más páginas de datos durante la sesión de ejercicio.

Cuando haya terminado todos los pasos del entrenamiento, aparece el mensaje “Sesión de ejercicio finalizada”.

Para finalizar la sesión de ejercicio antes de tiempo:

1. Pulse **stop**.
2. Mantenga pulsado **reset**.

Sesiones de ejercicio simples

Las sesiones de ejercicio simples pueden basarse en las siguientes metas personalizadas:

- Tiempo
- Distancia
- Calorías

Para configurar una sesión de ejercicio simple:

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Sesiones de ejercicio** > **Simple**.
2. Seleccione el **Tipo** de sesión de ejercicio simple.
3. Introduzca el valor **Duración**.

4. Seleccione **Realizar sesión de ejercicio**.
5. Pulse **start**.

Sesiones de ejercicio de frecuencia cardíaca



NOTA: para usar la función de sesiones de ejercicio de frecuencia cardíaca hace falta disponer de un monitor cardíaco.

Puede usar la unidad Forerunner para entrenar con una zona de frecuencia cardíaca o un rango de pulsaciones por minuto (ppm) determinadas. La configuración de tipo y duración es igual que en el caso de las sesiones de ejercicio simples.

Para crear una sesión de ejercicio de frecuencia cardíaca:

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Sesiones de ejercicio** > **Frecuencia cardíaca**.
 2. Seleccione la **Zona** que desee utilizar. Los valores mínimo y máximo de frecuencia cardíaca se definen automáticamente basándose en sus zonas de frecuencia cardíaca. Para obtener más información sobre las zonas de frecuencia cardíaca, consulte las [páginas 35 y 45](#).
O bien:
Seleccione **Personalizar** para definir los valores mínimo y máximo de la frecuencia cardíaca.
-



NOTA: el valor mínimo permitido es 35 ppm. El valor máximo es 250 ppm. Cuando introduzca valores de ppm personalizados, debe haber una diferencia mínima de 5 ppm entre el mínimo y el máximo.

3. Seleccione el **Tipo** de sesión de ejercicio de frecuencia cardíaca.
4. Introduzca el valor **Duración**.
5. Seleccione **Realizar sesión de ejercicio**.
6. Pulse **start**.

Sesiones de ejercicio por intervalos

La unidad Forerunner le permite crear sesiones de ejercicio por intervalos. Los intervalos de las secciones de carrera y reposo de la sesión de ejercicio pueden basarse en tiempo o distancia.

Para crear una sesión de ejercicio por intervalos:

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento > Sesiones de ejercicio > Intervalo**.
2. Seleccione el **Tipo** de sesión de ejercicio por intervalos.
3. Introduzca el valor **Duración**.
4. Seleccione el **Tipo de descanso**.
5. Introduzca el valor **Duración**.
6. Introduzca el valor **Repeticiones**.
7. Seleccione **Calentamiento sí** y **Enfriamiento sí** (opcional).
8. Seleccione **Realizar sesión de ejercicio**.
9. Pulse **start**.

Si va a calentar o enfriar, pulse **lap** al acabar la vuelta de calentamiento para

empezar su primer intervalo. Al finalizar el último intervalo, la unidad Forerunner inicia automáticamente una vuelta de enfriamiento. Cuando ya haya enfriado, pulse **lap** para finalizar la sesión de ejercicio.

Cuando se aproxime el final de cada intervalo, sonará una alarma con una cuenta atrás del tiempo que falta para el inicio del nuevo intervalo. Para acabar un intervalo antes de tiempo, pulse el botón **lap/reset**.

Sesiones de ejercicio avanzadas

Las sesiones de ejercicio avanzadas pueden incluir metas para cada paso de la sesión, y distintas distancias, tiempos y calorías. Use Garmin Connect o Garmin Training Center para crear y modificar sesiones de ejercicio, y transferirlas a la unidad Forerunner. También puede programar sesiones de ejercicio usando Garmin Connect o Garmin Training Center. Puede planificar sesiones de ejercicio con antelación y almacenarlas en la unidad Forerunner.



NOTA: para obtener información sobre cómo transferir datos a la unidad Forerunner, consulte la [página 9](#).



SUGERENCIA: en el modo de hora/fecha, pulse el bisel para ver la sesión de ejercicio programada para hoy. Pulse **enter** para iniciar la sesión de ejercicio.

Para iniciar una sesión de ejercicio avanzada:

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento > Sesiones de ejercicio > Avanzado**.
2. Elija la sesión.
3. Seleccione **Realizar sesión de ejercicio**.
4. Pulse **start**.

Cuando haya comenzado una sesión de ejercicio avanzada, la unidad Forerunner mostrará cada paso de la sesión de ejercicio, incluido el nombre del paso, la meta (si la hay) y los datos del entrenamiento en curso.

Cuando se aproxime el final de cada paso, sonará una alarma con una cuenta atrás del tiempo que falta para el inicio de un nuevo paso.

Para finalizar un paso de la sesión de ejercicio avanzada antes de tiempo:

Pulse el botón **lap/reset**.

Para eliminar una sesión de ejercicio avanzada:

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento > Sesiones de ejercicio > Avanzado**.
2. Elija la sesión.
3. Seleccione **Eliminar sesión de ejercicio > Sí**.
4. Pulse **quit** para salir.

Trayectos

Otro uso que puede dar a la unidad Forerunner en los entrenamientos personalizados consiste en seguir trayectos basados en actividades anteriormente guardadas. Puede seguir el trayecto e intentar mantener o superar metas anteriores. También puede desafiar a Virtual Partner cuando entrene con trayectos.

Creación de trayectos

Use Garmin Connect o Garmin Training Center para crear y modificar trayectos de ejercicio, y puntos de trayecto, y transferirlos a la unidad Forerunner.



NOTA: para obtener información sobre cómo transferir datos a la unidad Forerunner, consulte la [página 9](#).

Para iniciar un trayecto:

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento > Trayectos**.
2. Seleccione un trayecto de la lista.
3. Seleccione **Realizar trayecto**.

4. Pulse **start**. El historial se graba aunque no se encuentre en el trayecto.

Cuando recorra un trayecto en modo de entrenamiento, pulse el bisel para ver la página de navegación.

Para finalizar un trayecto manualmente, pulse **stop** > mantenga pulsado **reset**.

Inicio de un trayecto

Puede incluir un calentamiento antes de comenzar el trayecto. Pulse **start** para comenzar el trayecto y, a continuación, realice su calentamiento. No se acerque al trayecto mientras calienta. Cuando esté listo para comenzar, diríjase al trayecto. Cuando se encuentre en cualquier punto de la ruta del trayecto, la unidad Forerunner mostrará un mensaje que indica que va por el camino correcto.

Modo de entrenamiento

Cuando usted inicie el trayecto, Virtual Partner lo iniciará también. Si está calentando y no ha entrado aún en el trayecto, cuando lo haga por primera vez Virtual Partner reiniciará la carrera a partir de su ubicación en ese momento.

Si se aleja del trayecto, la unidad Forerunner muestra un mensaje que indica que se ha desviado de la ruta. Use la página de navegación para encontrar el camino de vuelta al trayecto.

Para eliminar un trayecto:

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Entrenamiento > Trayectos**.
2. Seleccione un trayecto de la lista.
3. Seleccione **Eliminar trayecto**.
4. Seleccione **Sí** para eliminar el trayecto.
5. Pulse **quit** para salir.

Modo GPS

Mantenga pulsado **GPS** para ver el menú GPS.

Satélites: muestra información sobre las señales GPS que la unidad Forerunner recibe en ese momento. Las barras negras representan la intensidad de la señal de cada satélite. El número del satélite aparece debajo de cada barra. La precisión del GPS se muestra en la parte inferior de la página.



GPS: activa y desactiva el GPS (para uso en interiores).



NOTA: cuando el GPS está desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles, a menos que esté usando el podómetro.

Guardar ubicación: guarda la ubicación donde se encuentre en ese momento. Pulse **enter** para editar la ubicación. Pulse **quit** para salir.

Para marcar una ubicación conocida mediante coordenadas:

1. Mantenga pulsado **GPS** > seleccione **Guardar ubicación**.
2. Pulse **enter** > seleccione **Posición**.
3. Introduzca las coordenadas conocidas.
4. Modifique el nombre y la altura de la ubicación (opcional).

Ir a la ubicación: seleccione una ubicación de la lista y a continuación seleccione **Ir**. La unidad Forerunner le guiará hasta la ubicación guardada, usando la página de navegación.



Para detener la navegación, pulse **quit** > y seleccione **Detener Ir a**.

Para modificar una ubicación:

1. Mantenga pulsado **GPS** > seleccione **Ir a la ubicación**.
2. Seleccione la ubicación que desearía editar.
3. Seleccione **Editar**.
4. Seleccione la opción que desee editar.

Para borrar una ubicación, mantenga pulsado **GPS** > seleccione **Ir a la ubicación**. Seleccione la ubicación que desearía borrar. Seleccione **Borrar** > **Sí**.

Volver al inicio: le guía de vuelta al punto de inicio.



NOTA: para poder utilizar la función Volver al inicio debe iniciar el cronómetro.

Acerca de GPS

El sistema GPS (del inglés Global Positioning System, Sistema de Posicionamiento Global) es un sistema de navegación por satélite formado por una red de 24 satélites. El sistema GPS funciona independientemente de las condiciones atmosféricas, en cualquier lugar del mundo, las 24 horas del día. No hay que pagar cuotas de suscripción ni de instalación para usar el sistema GPS.

Para obtener más información, vaya a www.garmin.com/aboutGPS.

Historial

La unidad Forerunner guarda automáticamente el historial cuando se pone en marcha el cronómetro. La unidad Forerunner puede grabar un total de 1000 vueltas y aproximadamente 20 horas de datos de track log detallados (cuando se graba aproximadamente 1 punto de track cada 4 segundos). Los datos del track log recogen su posición GPS (si está disponible) y datos auxiliares, como la frecuencia cardiaca.

Cuando la memoria de la unidad Forerunner se llena, se sobrescriben los datos más antiguos del track log. Cargue el historial en Garmin Training Center o en Garmin Connect periódicamente si desea conservar todos los datos (consulte la [página 9](#)).



NOTA: la unidad Forerunner no borra ni sobrescribe automáticamente los datos resumidos de las vueltas. En la página siguiente se explica cómo borrar los datos de las vueltas.

Eliminación del historial

Cuando haya transferido el historial a Garmin Connect o Garmin Training Center, puede borrarlo de su unidad Forerunner, si lo desea.

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Historial** > **Borrar**.
2. Seleccione una opción:
 - **Todas las actividades:** borra todas las actividades del historial.
 - **Actividades viejas:** borra las actividades con más de un mes de antigüedad.
 - **Totales:** pone a cero todos los totales.

Visualización de actividades

La unidad Forerunner le permite visualizar los siguientes datos: hora, distancia, ritmo/velocidad medios, calorías, frecuencia cardíaca media y cadencia media.

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Historial > Actividades**.
2. Use el bisel para desplazarse por las actividades. Pulse el bisel para ver información de las vueltas.
3. Pulse **quit** para salir.

Eliminación de carreras y vueltas específicas

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Historial > Actividades**.
2. Use el bisel para desplazarse por las actividades. Pulse el bisel para ver información de las vueltas.
3. Mantenga pulsado **reset** mientras visualiza la carrera o la vuelta.
4. Seleccione **Sí**.

Visualización de totales

La unidad Forerunner registra la distancia total recorrida y el total del tiempo que se pasado ejercitándose con la unidad Forerunner.

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Historial > Totales**.
2. Pulse **quit** para salir.

Visualización de metas

Con Garmin Connect puede definir metas de distintos tipos y transmitir las a la unidad Forerunner. La unidad Forerunner controla la progresión del usuario hacia la consecución de esas metas.

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Historial > Metas**.
2. Pulse **quit** para salir.

Configuración

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones**.



SUGERENCIA: cuando haya terminado de seleccionar opciones o introducir valores en la unidad Forerunner, pulse **enter** para guardar la configuración.

Campos de datos

Puede mostrar u ocultar las páginas que se enumeran a continuación y personalizar hasta tres campos de datos en cada una ellas:

- Entrenamiento 1 (se muestra siempre)
- Entrenamiento 2
- Entrenamiento 3
- Frecuencia cardíaca (solo se muestra cuando la unidad Forerunner recibe datos de frecuencia cardíaca)

Para establecer los campos de datos:

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **Campos de datos**.

2. Elija una de las páginas de entrenamiento.
3. Seleccione el número de campos de datos.
4. Use el bisel para seleccionar y cambiar los campos de datos.

Opciones de los campos de datos

* Indica un campo de datos que muestra unidades en millas terrestres inglesas o métricas.

** Requiere un accesorio opcional.

Campo de datos	Descripción
Cadencia **	Pasos por minuto o revoluciones de la biela por minuto.
Cadencia-Media **	Cadencia media de la duración de la carrera actual.
Cadencia-Vuelta **	Cadencia media de la vuelta actual.
Calorías	Cantidad de calorías consumidas.
Distancia *	Distancia recorrida en la carrera actual.

Configuración

Campo de datos	Descripción
Distancia-Vuelta *	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia-Última vuelta*	Distancia de la última vuelta realizada.
Altura *	Distancia por encima/debajo del nivel del mar.
Precisión GPS *	Margen de error para la ubicación exacta. Por ejemplo, su ubicación GPS tiene una precisión de +/- 19 pies (5,80m).
Pendiente	Cálculo de subida con respecto a la carrera. Por ejemplo, si por cada 10 pies (3 m) que suba (altura) recorre 200 pies (60 m) (distancia), la pendiente es del 5%.
FC **	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm).

Campo de datos	Descripción
FC-%Máx.** O bien: FC-%FCR **	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima. O bien: Porcentaje de frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
Ritmo cardiaco-Media **	Frecuencia cardiaca media de la carrera.
FC-media %Máx. ** O bien: FC-media %FCR **	Media del % de la frecuencia cardiaca máxima durante la carrera. O bien: Media del % de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la carrera.
Ritmo cardiaco-Vuelta **	Frecuencia cardiaca media de vuelta.

Campo de datos	Descripción
FC-Vuelta %Máx. ** O bien: FC-Vuelta. %FCR **	Media del % de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta. O bien: Media del % de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta.
Gráfico FC **	Gráfico de líneas que muestra la zona de frecuencia cardiaca actual (1-5).
Zona de ritmo cardiaco **	Escala actual de la frecuencia cardiaca (1-5). Las zonas predeterminadas se basan en el perfil del usuario, la frecuencia cardiaca máxima y la frecuencia cardiaca en reposo.
Rumbo	Dirección actual del recorrido.
Vueltas	Cantidad de vueltas realizadas.
Ritmo *	Ritmo actual.

Campo de datos	Descripción
Ritmo-Promedio *	Ritmo medio de la carrera.
Ritmo-Vuelta *	Ritmo medio de la vuelta actual.
Ritmo-Última vuelta*	Ritmo medio durante la última vuelta completa.
Velocidad *	Velocidad actual.
Velocidad-Media*	Velocidad media de la carrera.
Velocidad-Vuelta*	Velocidad media de la vuelta actual.
Velocidad-Última vuelta*	Velocidad media durante la última vuelta completa.
Amanecer	Hora en que amanece según la posición del GPS.
Atardecer	Hora en que anochece según la posición del GPS.
Tiempo	Tiempo del cronómetro.
Tiempo-Vuelta media	Tiempo medio que se ha tardado en realizar las vueltas actuales.

Campo de datos	Descripción
Tiempo-Vuelta	Tiempo de la vuelta actual.
Tiempo-Última vuelta	Tiempo que se ha tardado en realizar la última vuelta completa.
Hora del día	Hora actual del día según la configuración de la hora (consulte la página 29).

Perfil del usuario

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **Perfil del usuario**. La unidad Forerunner utiliza la información que usted mismo proporciona para calcular el consumo de calorías. Antes de empezar a usar la unidad Forerunner defina su perfil del usuario. Para establecer la clase de actividad, consulte la [página 5](#).

El consumo calórico basado en la tecnología de análisis de frecuencia cardiaca está proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visite http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf.

Alarmas

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **Alarmas**.

Ajustar alarma: activa y desactiva la alarma. Con la alarma activada, pulse el bisel en el modo de hora/fecha para ver la hora de la alarma.

Ajustar tiempo: use el bisel para ajustar la hora.

Tipo: ajuste la periodicidad de la alarma entre **Diario** o **Una vez**.

Quando suene la alarma:

- Pulse el bisel para silenciar la alarma.
- Pulse **enter** para repetirla al cabo de 9 minutos.
- Pulse **quit** para desactivarla.
- No haga nada. La alarma se repetirá automáticamente transcurrido un minuto. La alarma se desactivará automáticamente transcurrida una hora.

Hora

La hora de la unidad Forerunner se ajusta automáticamente mediante las señales GPS de los satélites. Si se queda sin batería, debe cargarla de nuevo y detectar los satélites para volver a poner la unidad en hora.

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **Tiempo**.

Formato de hora: seleccione **12 horas** ó **24 horas**.

Zona horaria: seleccione la zona horaria o una ciudad cercana.

DST (Horario de verano): seleccione **Sí**, **No** o **Automático**. Si selecciona **Automático**, el horario de verano se ajusta de forma automática en función de la zona horaria.

Configuración

Tiempo hasta: activa y desactiva la función de segunda zona horaria. Cuando la segunda zona horaria está activada, puede ajustar los valores **F. Tiempo hasta**, **Tiempo zona** y **Tiempo destino**. Cuando la segunda zona horaria está activada, mantenga pulsado **enter** en el modo de hora hasta la segunda zona horaria aparezca. Los iconos **T2** o **T1** aparecen al lado de la hora.

Sistema

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **Sistema**.

Idioma: cambia el idioma del texto en pantalla. Al cambiar el idioma del texto, no se modifica el idioma de los datos introducidos por el usuario, como los nombres de los trayectos.

Tonos de alerta: activa y desactiva los tonos de las alertas.

Tonos de botón: activa y desactiva los tonos de los botones y el bisel.

Sensibilidad: seleccione el nivel de sensibilidad al tacto del bisel. Seleccione **Alta** para que el bisel responda a una presión más ligera que si selecciona **Baja**.

Contraste: seleccione el nivel de contraste de la pantalla.

Acerca de: permite ver la versión del software, la versión del GPS y el número de ID de la unidad.

Unidades: seleccione el sistema de unidades, **Millas terrestres inglesas** o **Sistema métrico**.

Retroiluminación

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **Sistema** > **Retroiluminación**.

Modo: seleccione cómo se activa la retroiluminación. Seleccione **Manual** si desea pulsar el bisel con dos dedos para activar la retroiluminación durante el período definido para la desconexión. Seleccione **Botones y alertas** para activar la retroiluminación por primera vez pulsando el bisel con dos dedos y, a partir de ese momento, en todas las ocasiones en que se pulse un botón o cuando se muestre un mensaje de alerta. Seleccione **Deshabilitado** si desea que la retroiluminación esté siempre desactivada.

Desconexión: seleccione el tiempo que permanece encendida la retroiluminación. Utilice un valor reducido para el ajuste de desconexión de retroiluminación con el fin de ahorrar batería.

Brillo: permite ajustar el brillo.

ANT+

Accesorios

Consulte la [página 33](#) para obtener más información acerca de los accesorios.

Equipo informático

Manténgase alejado (10 m) de cualquier otro accesorio deportivo ANT+ mientras su unidad Forerunner esté intentando emparejarse con su equipo informático por primera vez.

1. Cerciérese de que el equipo esté configurado para permitir la carga de datos y de que la función de emparejamiento esté activada en ANT Agent. Consulte la [página 9](#).
2. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **ANT+** > **Equipo informático**.
3. Seleccione **Emparejamiento** > **Habilitado**.

4. Sitúe la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del equipo informático.
5. Cuando ANT Agent encuentre la unidad Forerunner, ANT Agent mostrará el número de ID de la unidad y preguntará si desea emparejarlo. Seleccione **Si**.
6. La unidad Forerunner deberá mostrar el mismo número que ANT Agent. Si es así, seleccione **Si** en la unidad Forerunner para completar el proceso de emparejamiento.



NOTA: si lo desea, puede evitar que su unidad Forerunner transfiera o reciba datos de cualquier equipo informático, incluso uno que esté emparejado. Para ello, mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **ANT+** > **Equipo informático** > **Activado** > **No**.

Envío de todos los datos

De forma predeterminada, la unidad Forerunner solo envía datos nuevos a su equipo informático. Si lo desea, puede configurar la unidad Forerunner para que envíe todos los datos al equipo. Para ello, mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **ANT+** > **Equipo informático** > **Forzar Enviar** > **Sí**.

Todos los datos se enviarán de nuevo.

Entre unidades

Es posible transferir sesiones de ejercicio avanzadas, trayectorias y ubicaciones entre dos unidades Forerunner 405.

1. En la unidad Forerunner emisora, mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **ANT+** > **Entre unidades** > **Transferir**. Seleccione los datos que desee enviar.
2. En la unidad Forerunner receptora, mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **ANT+** > **Entre unidades** > **Transferir**.

La unidad Forerunner emisora se conecta con la unidad Forerunner receptora y envía los datos.

Uso de los accesorios

Los siguientes accesorios ANT+ son compatibles con la unidad Forerunner:

- Monitor cardiaco
- Podómetro
- Sensor de velocidad y cadencia para bicicleta GSC™ 10
- USB ANT Stick (consulte las [página 9](#) y [31](#))

Para comprar accesorios, visite <http://buy.garmin.com> o póngase en contacto con su distribuidor de Garmin.

Vinculación de accesorios

Si ha adquirido un accesorio con la tecnología inalámbrica ANT+, debe vincularlo con la unidad Forerunner.

Vincular significa conectar accesorios ANT+, como el monitor cardiaco, con la unidad Forerunner. Cuando los accesorios están activados y funcionando normalmente, el proceso de vinculación lleva solo unos segundos. Una vez vinculada, la unidad Forerunner solo recibirá datos del accesorio con el que se haya vinculado, incluso si está cerca de otros accesorios.

Tras la primera vinculación, la unidad Forerunner reconocerá automáticamente el accesorio cada vez que se active.

Para vincular accesorios:

1. Aléjese (10 m) de otros accesorios. Sitúe el accesorio que desee vincular en el área de alcance (3 m) de la unidad Forerunner.
2. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **ANT+** > **Accesorios**.
3. Seleccione su accesorio.
4. Seleccione **Activado** > **Sí**.

5. Desplácese para ver el **Estado**. Si la unidad Forerunner no puede vincularse con el accesorio, seleccione **Volver a explorar**.



SUGERENCIA: para completar el proceso de emparejamiento, el accesorio debe enviar datos. Para ello, debe llevar puesto el monitor cardíaco, dar un paso con el podómetro o pedalear en la bicicleta equipada con el GSC 10.

Iconos de estado

En el modo de entrenamiento, el icono del accesorio parpadeará mientras la unidad Forerunner detecta el nuevo accesorio. El icono dejará de parpadear cuando el accesorio esté vinculado.

	Monitor cardíaco activo
	Sensor de velocidad y cadencia activo
	Podómetro activo

Monitor cardíaco

Para obtener información sobre el monitor cardíaco, consulte la [página 7](#).

Sugerencias para el monitor cardíaco

Si percibe que los datos del monitor cardíaco son inexactos o erráticos, siga las sugerencias a continuación.

- Asegúrese de que el monitor cardíaco esté ajustado al cuerpo.
- Vuelva a humedecer los electrodos con agua, saliva o gel para electrodos.
- Limpie los electrodos. La suciedad y los restos de sudor pueden interferir con las señales cardíacas.
- Póngase una camiseta de algodón o humedezca la camiseta, si es posible, cuando vaya a realizar ejercicio. Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor cardíaco pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales cardíacas.
- Aléjese de fuentes de campos electromagnéticos intensos y de algunos sensores inalámbricos de

2,4 GHz que podrían interferir con su monitor cardíaco. Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Zonas de frecuencia cardíaca



PRECAUCIÓN: consulte con su médico para que le especifique las zonas/objetivos de frecuencia cardíaca adecuados a su forma física.

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardíaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. La unidad Forerunner define las zonas de frecuencia cardíaca (consulte la tabla de la [página 45](#)) basándose en la frecuencia cardíaca máxima y en la frecuencia cardíaca en reposo que usted

indique en su perfil del usuario (consulte la [página 28](#)).

También puede personalizar las zonas de frecuencia cardíaca en su perfil del usuario de Garmin Connect o Garmin Training Center. Una vez personalizadas las zonas de frecuencia cardíaca, transfiera los datos a la unidad Forerunner.

¿Cómo afectan las zonas de frecuencia cardíaca a los objetivos de entrenamiento?

Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarle a medir y mejorar su forma de realizar ejercicio al comprender y aplicar estos principios:

- La frecuencia cardíaca es una medida estúpida de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarle a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.
- Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede evitar que realice

Uso de los accesorios

un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de lesionarse.

Pila del monitor cardiaco

El monitor cardiaco contiene una pila CR2032 sustituible por el usuario.



NOTA: póngase en contacto con el servicio local de eliminación de residuos para desechar correctamente las pilas.

Para sustituir la pila:

1. Localice la tapa circular de la pila en la parte posterior del monitor cardiaco.
2. Utilice una moneda para hacer girar la tapa en sentido contrario al de las agujas del reloj, de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **OPEN**.



3. Retire la tapa y la pila. Espere 30 segundos. Inserte la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.



NOTA: procure no deteriorar ni perder la junta circular de la tapa.

4. Utilice una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **CLOSE**.

Podómetro

La unidad Forerunner es compatible con el podómetro. Puede usar el podómetro para enviar datos a su unidad Forerunner cuando entrene en interior, cuando su señal GPS sea débil o cuando pierda la señal de los satélites. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor cardíaco). Debe vincular el podómetro con su unidad Forerunner. Consulte la [página 33](#).

Calibración del podómetro

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

Calibración por distancia

Para obtener los mejores resultados, calibre el podómetro usando la calle interior de una pista reglamentaria. Un pista reglamentaria (dos vueltas = 800 m) es más recomendable por su precisión que una cinta de andar.

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **ANT+** > **Accesorios** > **Podómetro** > **Calibrar** > **Distancia**.
2. Seleccione una distancia.
3. Pulse **start** para comenzar a grabar.
4. Corra o camine la distancia determinada.
5. Pulse **stop**.

Calibración por GPS

Para calibrar el podómetro con GPS necesita es preciso recibir señales GPS.

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **ANT+** > **Accesorios** > **Podómetro** > **Calibrar** > **GPS**.
2. Pulse **start** para comenzar a grabar.

3. Corra o camine durante aproximadamente 1000 m. La unidad Forerunner le informará cuando haya recorrido una distancia suficiente.

Calibración manual

Si la distancia del podómetro le resulta un poco elevada o reducida cuando corra, puede ajustar manualmente el factor de calibración.

Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **ANT+** > **Accesorios** > **Podómetro** > **Factor de calibración**.

Ajuste el factor de calibración. Aumente el factor de calibración si la distancia es insuficiente; reduzca el factor de calibración si la distancia es excesiva.

GSC 10

La unidad Forerunner es compatible con el sensor de velocidad y cadencia GSC 10 para bicicleta. Debe vincular el GSC 10 con su unidad Forerunner. Consulte la [página 33](#).

Calibración del sensor para bicicleta

La calibración del sensor para bicicleta es opcional y puede aumentar su precisión.

1. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configuraciones** > **ANT+** > **Accesorios** > **Sensor de bicicleta** > **Calibración**.
2. Seleccione **Manual** para indicar el tamaño de la rueda. Seleccione **Automático** para dejar que el GPS determine el tamaño de la rueda.

Apéndice

Restablecimiento de la unidad Forerunner

Si la unidad Forerunner está bloqueada, restablézcala. Mantenga pulsado **enter** y **quit** simultáneamente hasta que la pantalla quede en blanco (aproximadamente 7 segundos). Con esta acción no se borra ningún dato ni ajuste.

Eliminación de los datos del usuario

Para eliminar o borrar todos los datos del usuario, mantenga pulsado **enter** y **quit** simultáneamente hasta que la pantalla quede en blanco (aproximadamente 7 segundos). Para restablecer la unidad Forerunner, siga manteniendo pulsado el botón **quit**, pero suelte el botón **enter**. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect

Visite www.garmin.com/forerunner405/owners para obtener información sobre las actualizaciones de software de la unidad Forerunner y el software basado en Web Garmin Connect.

Garmin Connect le avisará cuando haya nuevo software disponible para actualizar la unidad Forerunner. Siga las instrucciones para la actualización. Cerciórese de mantener el dispositivo en el área de alcance del equipo informático durante el proceso de actualización.

Información sobre la batería

La autonomía de la batería de la unidad depende del nivel de utilización de los siguientes elementos: GPS, retroiluminación, conexión ANT+ con el equipo informático y tiempo transcurrido en el modo de ahorro de energía.

La unidad Forerunner tiene una autonomía de aproximadamente una semana con una carga completa de batería, si el usuario entrena treinta minutos al día con el GPS y si la unidad se mantiene en el modo de ahorro de energía el resto del tiempo.

Si se mantiene constantemente en el modo de ahorro de energía, la unidad Forerunner ofrece una autonomía máxima de dos semanas con una carga completa de batería.

Con el GPS permanentemente activado, la autonomía de la unidad Forerunner es de un máximo de ocho horas con una carga completa de batería.

Especificaciones

Forerunner

Tamaño del reloj: An. × L. × Pr.: 1,88 × 2,78 × 0,646 pulgadas. (47,75 × 70,5 × 16,4 mm)

Peso: 2,1 oz. (60 g)

Pantalla: diámetro 1,06 pulg. (27 mm); resolución de 124 × 95 píxeles; con LED de retroiluminación.

Resistencia al agua: IPX7 La unidad no está diseñada para ser utilizada en natación.

Almacenamiento de datos: aproximadamente 20 horas de datos (grabando 1 punto de track cada 4 segundos).

Memoria: hasta 1000 vueltas; 100 puntos seleccionados por el usuario (waypoints).

Interfaz del equipo: USB ANT Stick inalámbrico

Tipo de batería: ión-litio recargable de 300 mAh

Autonomía de la batería: hasta 8 horas en modo GPS; hasta 2 semanas en modo de ahorro de energía.

Rango de temperaturas de funcionamiento: de 5 °F a 122 °F (de -15 °C a 50 °C)

Rango de temperaturas de carga: de 32 °F a 122 °F (de 0 °C a 50 °C)

Radiofrecuencia/protocolo: 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de Dynastream

Antena GPS: direccional interna

Receptor GPS: integrado de alta sensibilidad

USB ANT Stick

Tamaño físico: L. × An. × Pr.: 2,32 × 0,71 × 0,28 pulgadas. (59 × 18 × 7 mm)

Peso: 0,01 lb (6 g)

Alcance de transmisión: aproximadamente 16,4 ft. (5 m)

Temperatura de funcionamiento: de 14 °F a 122 °F (de -10 °C a 50 °C)

Radiofrecuencia/protocolo: 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de Dynastream

Fuente de alimentación: USB

Monitor cardíaco

Tamaño físico: L. × An. × Pr.: 13,7 × 1,3 × 0,4 pulgadas. (34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm)

Peso: 1,6 oz. (44 g)

Resistencia al agua: 32,9 ft. (10 m)

Alcance de transmisión: aproximadamente 9,8 ft. (3 m)

Pila: CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario

Autonomía de la pila: aproximadamente 3 años (1 hora al día)

Temperatura de funcionamiento:
de 14 °F a 122 °F (de -10 °C a 50 °C)



NOTA: con temperaturas bajas, debe llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor cardiaco sea similar a la corporal.

Radiofrecuencia/protocolo: 2,4 GHz/
protocolo de comunicación inalámbrica
ANT+ de Dynastream

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR LA UNIDAD
FORERUNNER, SE COMPROMETE
A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y
CONDICIONES DEL SIGUIENTE
ACUERDO DE LICENCIA DE
SOFTWARE. LEA ESTE ACUERDO
ATENTAMENTE.

Garmin le concede 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.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de los Estados Unidos de América y los tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software son secretos comerciales valiosos de Garmin y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin. Por la presente 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 o a 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 estadounidenses de control de las exportaciones.

Declaración de conformidad (DoC)

Por la presente, Garmin declara que esta unidad Forerunner cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva 1999/5/CE.

Para ver la Declaración de conformidad completa, visite el sitio Web de Garmin correspondiente al producto de Garmin específico: www.garmin.com.

Solución de problemas

Problema	Solución/Respuesta
El bisel no responde a mis pulsaciones.	Para desbloquear el bisel, pulse enter y quit simultáneamente. Para un funcionamiento óptimo, presione el bisel con firmeza. Pulse el anillo exterior del bisel, no el anillo interior cerca de la pantalla del reloj. Ajuste el nivel de sensibilidad (consulte la página 30).
La unidad Forerunner no consigue recibir señales del satélite.	Mantenga pulsado GPS . Cerciórese de que GPS esté en la selección Habilitado . Sitúe la unidad Forerunner al exterior y alejada de edificios altos. Permanezca parado durante varios minutos.
El indicador de batería no parece preciso.	Descargue completamente la batería de la unidad Forerunner y, a continuación, vuelva a cargarla por completo (sin interrumpir el ciclo de carga).
El monitor cardíaco, el podómetro o el GSC 10 no se emparejan con la unidad Forerunner.	Aléjese 10 m de otros accesorios ANT+ mientras se produce el emparejamiento. Sitúe la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del sensor mientras se produce el emparejamiento. Reinicie la detección del accesorio (consulte la página 33). Cerciórese de que el accesorio esté enviando datos (por ejemplo, debe llevar puesto el monitor cardíaco). Si el problema persiste, sustituya la pila del accesorio.
La frecuencia cardíaca es inexacta.	Consulte la página 34 .
La correa del monitor cardíaco es demasiado grande.	Puede adquirir una correa elástica más pequeña por separado. Visite http://buy.garmin.com .
Faltan datos en mi unidad Forerunner.	La unidad Forerunner sobrescribe los datos detallados más antiguos si no los transfiere a su equipo informático. Transfiera los datos regularmente para no perderlos.

Tabla de zonas de frecuencia cardiaca

	% de frecuencia cardiaca máxima o frecuencia cardiaca en reposo	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

Índice

A

- accesorios 5, 31, 33, 33–38
- actividades 24
- actualización del software 39
- actualizar software 39
- acuerdo de licencia 42
- acuerdo de licencia del software 42
- alarmas 29
- asistencia i
- Auto Lap 12
- Auto Pause 12

B

- batería
 - autonomía 40
 - cargar 4
 - información 40
- batería de ión-litio 40
- bisel 2
- bloquear 3

- sugerencias de uso 1
- bisel táctil 1, 2
- borrar
 - carreras 24
 - historial 23
 - sesiones de ejercicio avanzadas 18
 - trayectos 20
 - vuelas 24
- borrar todos los datos 39

C

- calibrar
 - podómetro 37
 - sensor para bicicleta (GSC 10) 38
- calorías 25
- campos de datos 25
- campos de datos de altura 26
- campos de datos de cadencia 25
- campos de datos de distancia 25

- campos de datos de hora/tiempo 27
- campos de datos de velocidad 27
- cargar datos 9
- conexión al equipo informático 9
- configuración de la hora 29
- contraste de pantalla 30
- controladores, USB 9
- controladores USB 9

D

- datos, enviar 32
- departamento de asistencia de Garmin i
- descargar software 8
- descargas de software i, 8

E

- entrenamiento 11
- enviar todos los datos 32
- especificaciones 40
- especificaciones técnicas 40

F

forzar enviar 32
frecuencia cardíaca
 campos de datos 26
 zonas 35

G

Garmin Connect i, 39
Garmin Training Center i
GPS 21, 22, 26

H

historial 23
 borrar 23
 transferir 9
 visualizar 24
Hora 2 29
hora del día 6

I

iconos 34
iconos de estado 34
ID de la unidad 30
Idioma 30
inmersión en agua iv

L

limpiar la unidad
 Forerunner iv
luz 30

M

metas 24
modo de ahorro de
 energía 3
modo deportivo 11
monitor cardíaco 5, 7, 34
 pila 36
 sugerencias 34

P

página de satélite 21
pendiente 26
podómetro 37
 calibrar 37, 38

R

registro i
registro del producto i
restablecer la unidad
 Forerunner 39
retroiluminación 30

ritmo 13

S

señales de satélite 6
sensores, vincular 5
sesiones de ejercicio 15
 avanzadas 17
 por intervalos 17
 simples 15
sesiones de ejercicio
 avanzadas 17
sesiones de ejercicio por
 intervalos 17
sesiones de ejercicio
 simples 15
solución de problemas 44

T

todos los datos, borrar 39
tonos 30
totales 24
transferir datos 9
trayectos 19
 borrar 20
 iniciar 19

U

- ubicaciones 21
- unidades 30
- unidades de velocidad 13
- USB ANT Stick 9
- uso en interiores 21

V

- versión del software 30
- vincular
 - accesorios 33
 - equipo informático 9
 - monitor cardíaco 7
- vincular con el equipo informático 9, 31
- vincular sensores 5
- Virtual Partner 14, 19

W

- waypoints,
Consulte ubicaciones

Z

- zonas, frecuencia cardíaca 35

Para obtener la información más actualizada sobre productos y accesorios,
visite el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.

GARMIN  [®]



© 2009-2011 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Número de publicación 190-01066-33 Rev. B