



FR70

manual de inicio rápido



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

Más información

Puedes descargar la versión más reciente del manual del usuario en www.garmin.com/intosports.

Botones



1 LIGHT

- Pulsa este botón para activar o desactivar la retroiluminación.
- Manténlo pulsado para vincular el dispositivo con la báscula ANT+™ (opcional).

2 ▲/▼

- Púlsalos para desplazarte por las páginas de entrenamiento durante una actividad.
- Mantén pulsado ▲/▼ para desplazarte rápidamente por la configuración.
- Púlsalos para desplazarte por los menús y la configuración.

- En la página de Virtual Partner®, mantenlos pulsados para ajustar el ritmo del Virtual Partner. (Para poder ver la página de Virtual Partner, el podómetro debe estar vinculado).

3 LAP/RESET

- Púlsalo para crear una vuelta.
- En el modo de entrenamiento, mantenlo pulsado para guardar la actividad.
- En el modo de historial, mantenlo pulsado para borrar una actividad.

4 START/STOP/ENTER

- En el modo de entrenamiento, púlsalo para iniciar o detener el temporizador.
- Púlsalo para confirmar y avanzar al siguiente ajuste de la configuración.
- En el modo de hora, mantenlo pulsado para acceder al menú de configuración de la hora.

5 MODE

- Púlsalo para cambiar el modo.
- Púlsalo para salir de un menú o de una página. La configuración se guardará.
- Mantenlo pulsado para pasar de un modo deportivo a otro.

Iconos

▲	Pulsa ▲ para ver más información de la configuración o el historial.
▼	Pulsa ▼ para ver más información de la configuración o el historial.
	El sensor de bicicleta está activo.
	El sensor de podómetro está activo.
	El sensor de frecuencia cardiaca está activo.
	Se están cargando datos o el dispositivo está conectado a equipos de fitness ANT+.
	El temporizador está en marcha.
	La alarma está activada.

Cambio de modos

Pulsa **MODE** para cambiar el modo.
(Ver imagen).



Tabla de tipo de actividad

	Descripción del entrenamiento	Frecuencia del entrenamiento	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.

Paso 1: enciende el FR70

El FR70 se envía apagado para conservar la pila. Pulsa **MODE** para encender el FR70. Cuando enciendas el reloj por primera vez y estés completando el asistente de configuración, establece la clase de actividad e indica si eres un deportista habitual.

Utiliza la tabla de la [página 5](#) para determinar tu clase de actividad.

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

Paso 2: configura los accesorios

Los accesorios inalámbricos ANT+ incluidos con el FR70 ya están vinculados. Aparecen los iconos  y  cuando los sensores

están vinculados. Tras un período de inactividad, los accesorios pasan a modo de suspensión para no gastar pila. Si los iconos de los accesorios no se encienden antes de continuar con la actividad, debes restablecer la conexión con el FR70. Consulta el *Manual del usuario del FR70*.

Uso del monitor cardiaco

PRECAUCIÓN

El monitor de frecuencia cardiaca 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.



NOTA: tu dispositivo puede incluir un monitor de correa dura o un monitor de correa blanda.

El monitor cardiaco se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Lleva el monitor cardiaco directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

1. Conecta uno de los lados de la correa al módulo del monitor de frecuencia cardiaca.
2. Humedece los dos electrodos de la parte posterior del monitor cardiaco para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



3. Colócate la correa alrededor del pecho y conecta el otro lado.



NOTA: el logotipo de Garmin debe quedar hacia fuera.

4. Sitúa el FR70 en el área de alcance (3 m) del accesorio. Pulsa **MODE** hasta que aparezca la página de entrenamiento.



SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos.

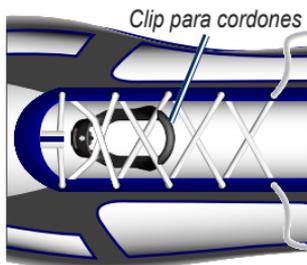
Uso del podómetro (opcional)

El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos en cuanto lo instales o lo muevas.

Instalación en los cordones de la zapatilla

1. Presiona la pestaña del clip para cordones. Levanta y separa el podómetro del clip para cordones.
2. Afloja los cordones de la zapatilla.

- Introduce el clip a través de dos secciones de los cordones que sean seguras y deja espacio suficiente en la parte superior para atar los cordones.



- Átate bien los cordones para evitar que el podómetro se mueva durante la actividad.
- Ajusta el podómetro en el clip para cordones. La flecha del podómetro debe apuntar a la parte delantera de la zapatilla.

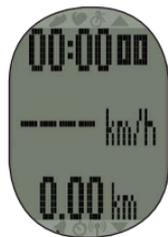


NOTA: el podómetro también puede instalarse en la entresuela del calzado compatible. Consulta el *Manual del usuario del FR70*.

- Sitúa el FR70 en el área de alcance (3 m) del accesorio. Pulsa **MODE** hasta que aparezca la página de entrenamiento.

Paso 3: ¡sal a correr!

- Pulsa **MODE** para ver la página de entrenamiento.
- Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
- Tras completar la carrera, pulsa **STOP**.
- Mantén pulsado **RESET** para guardar la actividad y restablecer el temporizador.



Paso 4: descarga el software gratuito

ANT Agent™ permite usar el FR70 con Garmin Connect™, una utilidad de entrenamiento basada en Web.

1. Visita www.garminconnect.com/start.
2. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Paso 5: envía datos al ordenador

1. Instala el USB ANT Stick en un puerto USB disponible del ordenador.

Los controladores del USB ANT Stick instalan automáticamente Garmin ANT Agent. Puedes descargar USB ANT Agent si los controladores no lo instalan automáticamente. Visita www.garminconnect.com/start.

2. Sitúa el FR70 en el área de alcance (5 m) del ordenador.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

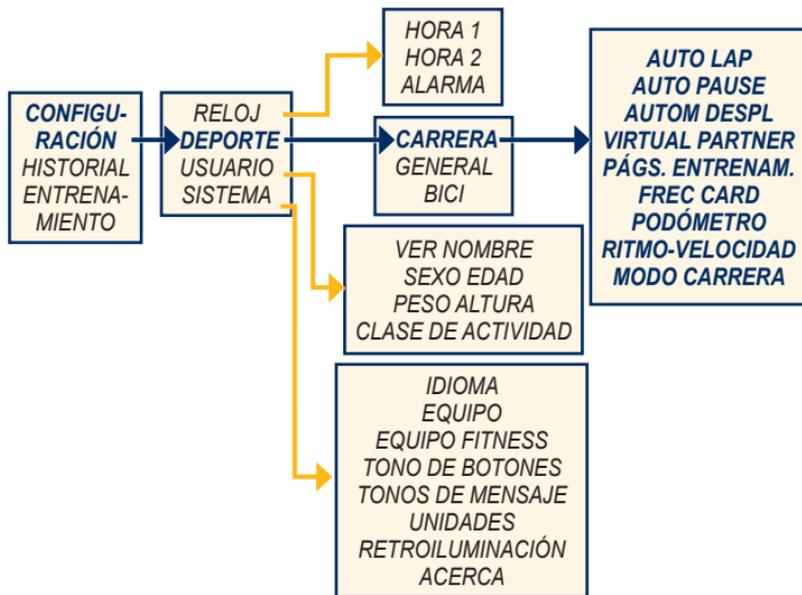
Para obtener información sobre cómo personalizar las actividades y los campos de datos que se muestran en el FR70, consulta el *Manual del usuario del FR70*.

Retroiluminación del FR70

Pulsa **LIGHT** para activar la retroiluminación durante 5 segundos. Pulsa cualquier botón para ampliar la duración de la retroiluminación durante 5 segundos más.

Páginas de configuración

Para cambiar el modo de carrera pulsa **MODE** > y selecciona **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE** > **CARRERA**.



Restablecimiento del FR70

Si el FR70 está bloqueado, mantén pulsados **ENTER** y **MODE** simultáneamente hasta que la pantalla quede en blanco (aproximadamente 7 segundos). Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

Eliminación de los datos del usuario



NOTA: este procedimiento borra todo el historial y toda la información que haya introducido el usuario.

Para borrar todos los datos del usuario, mantén pulsados **MODE**, **LIGHT** y **▲** simultáneamente hasta que aparezca el mensaje.

Registro del producto

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio. Visita <http://my.garmin.com>. Guarda el recibo de compra original o una fotocopia en un lugar seguro.

Ponte en contacto con Garmin

Ponte en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tienes alguna duda relativa al funcionamiento del FR70. En EE. UU., visita www.garmin.com/support, o ponte en contacto con Garmin USA a través de los números de teléfono (913) 397-8200 ó (800) 80 0-1020.

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

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

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

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, Taiwán (R.O.C.)

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

