

**GARMIN**<sup>TM</sup>

manual del usuario

# FORERUNNER<sup>®</sup> 50

con tecnología inalámbrica ANT+Sport<sup>™</sup>



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

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

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County,  
Taiwán  
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 ni con 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](http://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® es una marca comercial de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registrada en Estados Unidos y en otros países. Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Lap®, Garmin Connect™, GSC™ 10, Dynastream™, ANT™ y ANT+Sport™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

## INTRODUCCIÓN

Gracias por comprar el reloj de control deportivo Garmin® Forerunner® 50.

**ADVERTENCIA:** consulte siempre a su médico antes de empezar 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.

### Registro del producto

Complete hoy mismo el registro en línea y ayúdenos a ofrecerle un mejor servicio. Visite [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner). Guarde el recibo de compra original o una fotocopia en un lugar seguro.

### Póngase en contacto con Garmin

En EE.UU., póngase en contacto con el departamento de asistencia de Garmin por teléfono llamando al (913) 397.8200 o al (800) 800.1020, de lunes a viernes, de 8 de la mañana a 5 de la tarde, hora central. También puede visitar [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).

En Europa, comuníquese con Garmin (Europe) Ltd. llamando al +44 (0) 870.8501241 (fuera del Reino Unido) o al 0808 2380000 (desde el Reino Unido).

### Software gratuito de Garmin

Visite [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner) para descargar el software basado en Web Garmin Connect™ o el software para equipos Garmin Training Center®. Puede utilizar este software para almacenar y analizar los datos de entrenamiento.

## Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>i</b>
Registro del producto .....	<b>i</b>
Póngase en contacto con	
Garmin .....	<b>i</b>
Software gratuito de Garmin .....	<b>i</b>
Contenido de la caja.....	<b>iv</b>
<b>Inicio</b> .....	<b>1</b>
Botones .....	<b>1</b>
Iconos .....	<b>2</b>
Retroiluminación de la unidad	
Forerunner .....	<b>2</b>
Paso 1: encienda la unidad	
Forerunner .....	<b>2</b>
Paso 2: ajuste la hora.....	<b>3</b>
Paso 3: configure los sensores	
(opcional) .....	<b>3</b>
Paso 4: realice una carrera.....	<b>4</b>
Paso 5: descargue el software	
gratuito .....	<b>4</b>
Paso 6: envíe los datos de	
entrenamiento al equipo .....	<b>4</b>

<b>Uso de los accesorios</b> .....	<b>5</b>
Uso del monitor cardíaco.....	<b>5</b>
Uso del podómetro .....	<b>7</b>
Calibración del podómetro.....	<b>8</b>
Retirada del podómetro .....	<b>9</b>
Apagado del podómetro .....	<b>9</b>
Uso del sensor GSC™ 10 .....	<b>9</b>

<b>Modo de tiempo</b> .....	<b>10</b>
Sonidos .....	<b>10</b>
Configuración de la hora .....	<b>10</b>
Configuración de la alarma .....	<b>10</b>
Configuración de una segunda	
zona horaria .....	<b>11</b>
Opciones de hora	
adicionales .....	<b>11</b>
<b>Modo de entrenamiento</b> .....	<b>12</b>
Sesión de ejercicio	
cronometrada.....	<b>12</b>
Configuración de	
entrenamiento.....	<b>13</b>
Zonas de entrenamiento .....	<b>14</b>
Zonas de carrera.....	<b>15</b>

<b>Zonas de frecuencia cardiaca</b> .....	<b>15</b>	<b>Modo de carga de datos</b> .....	<b>24</b>
¿Cómo afectan las zonas de frecuencia cardiaca a los objetivos de entrenamiento?.....	16	Requisitos .....	24
<b>Emparejamiento del equipo</b> .....	<b>18</b>	<b>Apéndice</b> .....	<b>26</b>
<b>Modo de temporizador a intervalos</b> .....	<b>19</b>	<b>Accesorios opcionales</b> .....	<b>26</b>
<b>Configuración de los temporizadores</b> .....	<b>19</b>	Accesorios para bicicleta .....	26
Inicio de los temporizadores.....	20	Emparejamiento de sensores .....	26
Detención y restablecimiento de los temporizadores .....	20	<b>Información sobre las baterías</b> .....	<b>27</b>
Uso de la función de repetición del temporizador.....	20	Batería de la unidad Forerunner.....	27
<b>Modo de historial</b> .....	<b>21</b>	Batería del monitor cardiaco.....	28
<b>Visualización del historial de entrenamiento</b> .....	<b>21</b>	Batería del podómetro.....	29
<b>Gestión de la memoria</b> .....	<b>22</b>	<b>Especificaciones</b> .....	<b>30</b>
<b>Eliminación del historial de entrenamiento</b> .....	<b>23</b>	Forerunner 50.....	30
		Conector USB ANT.....	31
		Batería del monitor .....	31
		Podómetro .....	32
		<b>Solución de problemas</b> .....	<b>33</b>
		<b>Acuerdo de licencia del software</b> .....	<b>35</b>
		<b>Declaración de conformidad</b> .....	<b>35</b>
		<b>Índice</b> .....	<b>36</b>

## Contenido de la caja

**Reloj de control deportivo Forerunner 50** con cuatro modos: de hora, de entrenamiento, de temporizador a intervalos y de historial.

**Conector USB ANT™** para enviar de forma inalámbrica los datos de entrenamiento de la unidad Forerunner al equipo. Para obtener más información, consulte la [página 24](#).

El **monitor cardíaco (opcional)** envía los datos de frecuencia cardíaca a la unidad Forerunner (consulte la [página 5](#)).

El **podómetro (opcional)** envía los datos sobre velocidad y distancia a la unidad Forerunner (consulte la [página 7](#)).

Para obtener más información sobre los accesorios compatibles, visite <http://buy.garmin.com>.



## INICIO

### Botones



#### 1 view

- Manténgalo pulsado para encender o apagar la retroiluminación.
- Púlselo para desplazarse por las páginas de datos en el modo de entrenamiento o en el modo de historial.
- Púlselo para confirmar el avance al siguiente ajuste.

#### 2 mode

- Púlselo para cambiar el modo.
- Púlselo para salir de un menú o de una página.
- Manténgalo pulsado para volver a la página de hora.

#### 3 lap/reset/-

- Púlselo para crear una nueva vuelta.
- Manténgalo pulsado para guardar la sesión de ejercicio en el modo de entrenamiento.
- Púlselo para disminuir el valor de la configuración.

#### 4 start/stop/+

- Púlselo para iniciar o detener el temporizador.
- Manténgalo pulsado para personalizar la configuración.
- Púlselo para aumentar el valor de los ajustes.

## Iconos

	Por encima del ajuste de zona máximo
	Por debajo del ajuste de zona mínimo
	Sensor de bicicleta activado
	Sensor de podómetro activo
	Sensor de frecuencia cardíaca activo
	Carga de datos
	Modo de temporizador a intervalos
	Alarma activada
	Sonido activado
<b>T2</b>	Segunda zona horaria

## Retroiluminación de la unidad Forerunner

Mantenga pulsado **view** para encender la retroiluminación durante 5 segundos. Para ampliar la duración de la retroiluminación durante 5 segundos más, pulse cualquier botón.

## Paso 1: encienda la unidad Forerunner

Mantenga pulsado **start/stop** para encender la unidad Forerunner. La unidad Forerunner se envía apagada para conservar la batería. Para obtener más información sobre las baterías, consulte la [página 27](#).

## Paso 2: ajuste la hora

1. En la página de hora, mantenga pulsado **start/stop** hasta que parpadee el ajuste de hora.
2. Utilice **+** y **-** para ajustar la hora.



**SUGERENCIA:** mantenga pulsado **+** o **-** para desplazarse rápidamente por las horas, los minutos y otros ajustes del modo de hora.

3. Pulse **view** para pasar a la configuración de los minutos.
4. Utilice **+** y **-** para ajustar los minutos.
5. Continúe con el mismo proceso para definir los segundos, el mes, el año y el modo de 12/24 horas.
6. Cuando haya terminado, pulse **mode** para reanudar el modo de hora.

## Paso 3: configure los sensores (opcional)

Si su unidad Forerunner incluye un monitor cardíaco y un podómetro, los sensores ANT+Sport™ ya están emparejados. Pulse **mode** hasta que aparezca la página de entrenamiento. Cuando los sensores estén emparejados, aparecerán los iconos  y  en la pantalla del Forerunner. Si ha adquirido un accesorio por separado, consulte Emparejamiento de sensores en la [página 26](#).

Para obtener instrucciones sobre el uso del monitor cardíaco, consulte la [página 5](#). Para obtener instrucciones sobre el uso del podómetro, consulte la [página 7](#).

## Paso 4: realice una carrera

En el modo de entrenamiento, pulse **start** para iniciar el temporizador. Tras completar la carrera, pulse **stop**. Mantenga pulsado el botón **lap/reset** para guardar la sesión de ejercicio. Utilice **+** y **-** para cambiar entre **YES** o **NO**. Pulse **view** para confirmar.

## Paso 5: descargue el software gratuito

1. Visite [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).
2. Cree una cuenta myGarmin gratuita.
3. Elija Garmin Connect o Garmin Training Center con Garmin ANT Agent. Haga clic en **Download**.
4. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Paso 6: envíe los datos de entrenamiento al equipo



**NOTA:** debe descargar el software como se explica en el **paso 5** para que se instalen todos los controladores USB necesarios **antes** de conectar el USB ANT al equipo.

1. Instale el conector USB ANT en un puerto USB disponible del equipo.
2. Coloque la unidad Forerunner en el área de alcance (5 m) del equipo.
3. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Uso de los accesorios

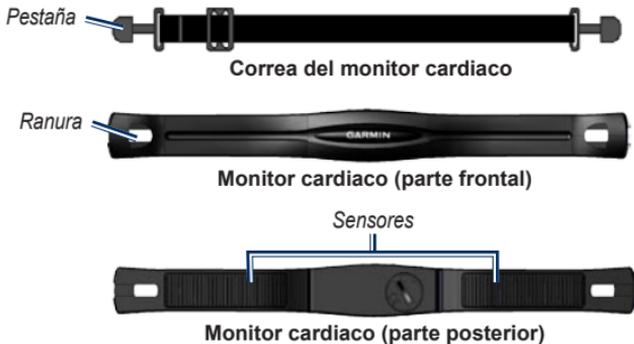
Si su unidad Forerunner incluye en la caja un sensor (con la tecnología inalámbrica ANT+Sport), los sensores y la unidad ya están emparejados. Si ha adquirido un accesorio por separado, consulte la [página 26](#) para obtener instrucciones sobre el emparejamiento.

Para obtener información sobre la compra de accesorios adicionales, visite <http://buy.garmin.com>.

## Uso del monitor cardiaco

El monitor cardiaco se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Lleve el monitor directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar durante el recorrido.

1. Introduzca una pestaña de la correa en la ranura del monitor cardiaco. Apriete la pestaña hacia abajo.



## INICIO

---

2. Humedezca los dos sensores de la parte posterior del monitor cardiaco para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.
3. Colóquese la correa alrededor del pecho y ajústela al otro lado del monitor cardiaco.



---

**NOTA:** el logotipo de Garmin debe quedar con el lado derecho hacia arriba.

---

4. Coloque la unidad Forerunner en la zona de alcance (3 m) del monitor cardiaco.
5. Pulse **mode** para acceder al modo de entrenamiento. El icono de frecuencia cardiaca  aparece en la página de entrenamiento.
6. Pulse **view** para acceder a la página de datos **HEART**.

7. Si  o los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o si son incorrectos, tal vez tenga que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos. Si el problema persiste, tal vez tenga que emparejar los sensores. Consulte la [página 26](#).



---

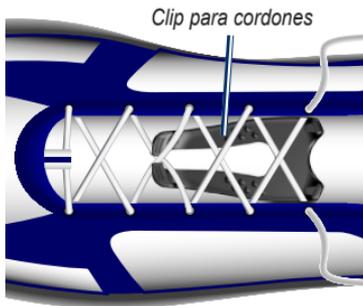
**NOTA:** para obtener instrucciones sobre la configuración de las zonas de frecuencia cardiaca, consulte la [página 15](#).

---

## Uso del podómetro

El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor cardíaco). En cuanto instale o mueva el podómetro, el LED parpadeará tres veces.

1. Presione las pestañas del clip para cordones. Levante y separe el podómetro del clip para cordones.
2. Afloje ligeramente los cordones de la zapatilla.
3. Introduzca el clip a través de 2 ó 3 secciones de los cordones que sean seguras y deje espacio suficiente en la parte superior para atar los cordones.
4. Átese bien los cordones para que el podómetro permanezca en su sitio durante la sesión de ejercicio.
5. Ajuste el podómetro en el clip para cordones. El podómetro debe apuntar a la parte delantera de la zapatilla.





6. Coloque la unidad Forerunner dentro del alcance del podómetro (3 m).
7. Pulse **mode** para acceder al modo de entrenamiento. El icono del podómetro  aparece en la página de entrenamiento.
8. Pulse **view** para acceder a las páginas de datos **DIST**, **LAP** o **SPEED/PACE**.

9. Si no aparece  ni los datos del podómetro, tal vez tenga que emparejar éste y la unidad Forerunner. Consulte la [página 26](#).

### **Calibración del podómetro**

La calibración del podómetro es opcional y puede aumentar su precisión. Hay dos maneras de ajustar la calibración: automática y manual.

#### **Calibración automática**

La distancia de calibración mínima es de 400 m. Para obtener los mejores resultados, calibre el podómetro utilizando la mayor distancia posible a su ritmo habitual. Un pista reglamentaria (una vuelta = 400 m) es más recomendable por su precisión que una cinta de andar.

1. En la página de entrenamiento, mantenga pulsado **start/stop**.
2. Pulse **view** para pasar al ajuste **PUSH CALIB**.

3. Pulse **start** para comenzar a grabar.
4. Corra o camine la distancia determinada.
5. Pulse **stop**.
6. Utilice **+** y **-** para ajustar la distancia de calibración a la distancia **ACTUAL**.
7. Pulse **view** para guardar la distancia calibrada.

### Calibración manual

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

1. En la página de entrenamiento, mantenga pulsado **start/stop**.
2. Pulse **view** para pasar al ajuste **CALIB**.
3. Utilice **+** y **-** para ajustar el factor de calibración.
4. Pulse **view** para guardar el factor de calibración.

### Retirada del podómetro

Presione las pestañas de la parte frontal del clip para cordones para retirar el podómetro.

### Apagado del podómetro

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga automáticamente para ahorrar energía de la batería (el LED parpadeará dos veces).

### Uso del sensor GSC™ 10

La unidad Forerunner es compatible con el sensor de velocidad y cadencia GSC 10 para bicicletas. El GSC 10 es un accesorio opcional disponible en <http://buy.garmin.com>. Para obtener más información, consulte la [página 26](#).

### MODO DE TIEMPO

El modo de tiempo es la vista predeterminada de la unidad Forerunner. Tras 30 minutos de inactividad, la unidad Forerunner vuelve automáticamente a la página de hora. De lo contrario, pulse **mode** hasta que aparezca esta página.



### Sonidos

En la página de tiempo, mantenga pulsado **view** para activar o desactivar el modo de sonidos (Chime).



### Configuración de la hora

Consulte la [página 3](#).

### Configuración de la alarma

1. En la página de tiempo, pulse **start/stop**. Aparece la página Alarm.



2. Mantenga pulsado **start/stop** hasta que parpadee el ajuste de hora.
3. Utilice **+ y -** para ajustar la hora.



**SUGERENCIA:** mantenga pulsado **+ o -** para desplazarse rápidamente por las horas, los minutos y otros ajustes del modo de hora.

4. Pulse **view** para pasar a la configuración de los minutos.

5. Utilice **+** y **-** para ajustar los minutos.
6. Cuando termine, pulse **mode** para reanudar el modo de alarma.
7. Pulse **lap/reset** para activar (o desactivar) la alarma. El icono  aparece en la página de hora y en la página de alarma.

## Opciones de hora adicionales

- Pulse **lap/reset** para pasar de la vista diaria a la mensual.
- Mantenga pulsado **lap/reset** para pasar de una zona horaria a otra.

## Configuración de una segunda zona horaria

Puede establecer la hora de la unidad Forerunner con dos zonas horarias.

1. En la página de hora, mantenga pulsado **lap/reset** para cambiar a la segunda zona horaria. El icono **T2** aparece en la página de hora.
2. Siga las instrucciones de la [página 3](#) para establecer la hora.
3. Mantenga pulsado **lap/reset** para volver a la primera zona horaria.

## MODO DE ENTRENAMIENTO

El modo de entrenamiento muestra los datos y la configuración de la sesión de ejercicio actual. Pulse **mode** hasta que aparezca la página de entrenamiento.



### Sesión de ejercicio cronometrada

1. Pulse **start** para comenzar una sesión activa.
  - Pulse **lap** para marcar una posición o distancia determinada durante la sesión de ejercicio.
  - Pulse **view** para desplazarse por las páginas de datos.
  - Mantenga pulsado **view** para ver las páginas de datos secundarias.

2. Cuando termine, pulse **stop**.



**NOTA:** si desea pausar la sesión activa, pulse **stop**. Pulse **start** cuando esté preparado para continuar la sesión. El historial incluye una vuelta de descanso que contiene sólo tiempo de descanso.

3. Para guardar la sesión de ejercicio, mantenga pulsado **lap/reset**. Utilice **+** y **-** para cambiar entre **YES** o **NO**. Pulse **view** para confirmar.

## Configuración de entrenamiento



**NOTA:** la configuración de entrenamiento no se puede modificar durante una sesión activa en el modo de entrenamiento.

1. En la página de entrenamiento, mantenga pulsado **start/stop**.
  2. Pulse **view** para pasar al siguiente ajuste. Las siguientes opciones se pueden modificar:
    - **UNITS:** cambia las unidades a millas o kilómetros.
    - **PACE SHOW:** muestra el ritmo en minutos por milla/kilómetro.  
O bien:  
**SPEED SHOW:** muestra la velocidad en millas o kilómetros por hora.
- **AUTO:** activa o desactiva la función Auto Lap®. Cuando **AUTO** está en **ON**, las vueltas se activan con la distancia; no puede utilizar el botón **lap** para marcar manualmente las vueltas. Vuelva a pulsar **view** para introducir la distancia.
  - **ZONES:** activa o desactiva las zonas de entrenamiento. Consulte Zonas de entrenamiento.
  - **PUSH CALIB:** calibra el podómetro al recorrer una distancia determinada; consulte la [página 8](#).
  - **TxPAIR:** consulte la [página 18](#).
  - **CALIB:** introduzca un factor de calibración para ajustar la calibración del podómetro con un valor determinado. Consulte la [página 8](#).
  - **WHEEL:** introduzca la circunferencia de la rueda en mm (se necesita el sensor GSC 10).

## MODO DE ENTRENAMIENTO

---

- **WGT LB:** introduzca su peso (libras o kilogramos según la configuración de **UNITS**).
  - **GENDER**
  - **PUSH PAIR:** consulte la [página 26](#).
3. Utilice **+** y **-** para activar o desactivar o cambiar los ajustes numéricos.
  4. Pulse **mode** en cualquier momento para volver a la página de entrenamiento.

## Zonas de entrenamiento

1. En la página de entrenamiento, mantenga pulsado **start/stop**.
2. Pulse **view** para pasar al ajuste **ZONES**.
3. Pulse **+** para establecer **ZONES** en **ON**.
4. Pulse **view** para pasar al siguiente ajuste de zona. Utilice **+** y **-** para activar o desactivar o ajustar los valores numéricos de cada límite de zona. Las siguientes opciones de zona se pueden modificar:

- Alarmas de zona audibles
- Zonas de velocidad y cadencia (se necesita un podómetro)
- Zona de frecuencia cardiaca (se necesita un monitor cardiaco)
- Zonas de velocidad y cadencia para bicicletas (se necesita el sensor GSC 10)



---

**NOTA:** durante una sesión de ejercicio con zonas de entrenamiento, los iconos ▲ y ▼ parpadean si se encuentra por encima o por debajo del rango especificado.

---

## Zonas de carrera

Utilice el podómetro para realizar un seguimiento de la velocidad, la distancia, los pasos y el ritmo durante una sesión de ejercicio cuando utilice la unidad Forerunner en interiores o exteriores.

Puede establecer los límites mínimo y máximo de zona según la velocidad o el ritmo. El valor **ZONES** se debe establecer en **ON**.

1. En la página de entrenamiento, mantenga pulsado **start/stop**.
2. Pulse **view** y, a continuación, seleccione **PACE SHOW** o **SPEED SHOW**.
3. Pulse **view** para pasar a **ZONES**.
4. Pulse **+** para establecer **ZONES** en **ON**.
5. Pulse **view** para pasar a **ZO RUN**.

6. Pulse **+** para establecer **ZO RUN** en **ON**.
7. Pulse **view** para pasar a los ajustes **RUN LO** y **RUN HI**. Utilice **+** y **-** para activar o desactivar o ajustar los valores numéricos de cada límite de zona.

## Zonas de frecuencia cardiaca

El proceso de configuración de las zonas de frecuencia cardiaca es muy parecido al del establecimiento de las zonas de velocidad o ritmo. Consulte la [página 14](#).

Muchos corredores y otros tipos de 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 su frecuencia cardiaca máxima.

### **¿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 un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de lesionarse.

En la unidad Forerunner puede establecer los límites de frecuencia cardíaca mínimo y máximo. Si conoce la frecuencia cardíaca máxima, puede utilizar la siguiente tabla para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a sus objetivos de entrenamiento.

Si no sabe dicha frecuencia, utilice una de las calculadoras disponibles en Internet.

Zona	% de 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 anaeróbico; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint, no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

### Emparejamiento del equipo

El emparejamiento del equipo es el ajuste en el que la unidad Forerunner detecta y empareja automáticamente más equipos con un conector USB ANT.

#### Para emparejar la unidad Forerunner con otro equipo:

1. Compruebe que el equipo está configurado para permitir la carga de datos. Encontrará los requisitos en la [página 24](#).
2. En la página de entrenamiento, mantenga pulsado **start/stop**.
3. Pulse **view** para pasar al ajuste **TxPAIR**.
4. Pulse **+** para activar el emparejamiento del equipo. El equipo detecta a la unidad Forerunner y le solicita que se empareje.
5. Pulse **view**.
6. Pulse **+**. Aparece el mensaje de confirmación **FOUND Comp**.

Cuando haya realizado el emparejamiento con el equipo principal, desactive el emparejamiento del equipo para evitar que aparezcan mensajes molestos en la unidad Forerunner y en los equipos cercanos.

#### Para desactivar el emparejamiento del equipo:

1. En la página de entrenamiento, mantenga pulsado **start/stop**.
2. Pulse **view** para pasar al ajuste **TxPAIR**.
3. Pulse **-** para desactivar el emparejamiento del equipo.

## MODO DE TEMPORIZADOR A INTERVALOS

Puede establecer dos temporizadores en el modo de temporizador a intervalos. El proceso de configuración de un temporizador en la unidad Forerunner es muy parecido al de establecer la hora del día. Pulse **mode** hasta que aparezca la página de temporizador (Timer).



### Configuración de los temporizadores

1. En la página de temporizador, mantenga pulsado **start/stop** hasta que parpadee el ajuste de hora.
2. Utilice **+ y -** para ajustar la hora.



**SUGERENCIA:** mantenga pulsado **+ o -** para desplazarse rápidamente por las horas, minutos y segundos.

3. Pulse **view** para pasar al siguiente ajuste.
4. Repita este proceso con los minutos y los segundos. Cuando termine, pulse **view** para pasar al ajuste **REPEAT** (consulte la [página 20](#)).
5. Pulse **+ y -** para activar o desactivar la función de repetición.
6. Pulse **view** para pasar al ajuste **TIMER 2**.

## MODO DE TEMPORIZADOR A INTERVALOS

7. Pulse **+** y **-** para activar o desactivar la función **TIMER 2**.



8. Repita los pasos del 2 al 4 para establecer **TIMER 2**. Cuando termine, pulse **mode** para reanudar el modo de temporizador.

### **Inicio de los temporizadores**

1. Pulse **view** para elegir **TIMER 1** o **TIMER 2**.
2. Pulse **start**. El temporizador se descuenta el tiempo y emite un pitido cuando termina.

### **Detención y restablecimiento de los temporizadores**

1. Pulse **stop** en cualquier momento para pausar el temporizador.
2. Mantenga pulsado **lap/reset** para restablecer el temporizador.

### **Uso de la función de repetición del temporizador**

Establezca la configuración del temporizador como **REPEAT** para que se reinicie automáticamente después de emitir un pitido. Si los dos temporizadores, **TIMER 1** y **TIMER 2**, están activos, la función de repetición ejecuta los temporizadores en el orden **TIMER 1 > TIMER 2 > TIMER 1 > TIMER 2** y así sucesivamente hasta que pulse **stop**.

## MODO DE HISTORIAL

La unidad Forerunner almacena los datos de entrenamiento según el tipo de sesión de ejercicio, los accesorios utilizados y la configuración de entrenamiento. Pulse **mode** hasta que aparezca la página del historial.

### Visualización del historial de entrenamiento

1. En la página del historial, pulse **+ y -** para desplazarse por las carreras guardadas y los datos de entrenamiento.



2. Pulse **view** para que aparezca la información de vueltas y hora de inicio.

3. Pulse **+ y -** para ver el resto de datos de carreras según los accesorios, la configuración y las zonas de entrenamiento utilizadas:

- Tiempo total de carrera
- Distancia total
- Pasos totales
- Calorías totales
- Tiempo en cada zona (el valor **ZONES** se debe establecer en **ON**).



4. Pulse **view** en cualquiera de estas páginas para ver el siguiente nivel de datos de historial. Pulse **+** o **-** para ver las páginas de datos disponibles:
  - Tiempo medio por vuelta
  - Velocidad media por vuelta
  - Frecuencia cardiaca media
5. Pulse **view** en cualquiera de estas páginas para ver el siguiente nivel de datos de historial: detalles de cada vuelta de la sesión de ejercicio. Pulse **+** o **-** para ver las páginas de datos disponibles.



## Gestión de la memoria

La unidad Forerunner puede almacenar un máximo de 100 vueltas y de siete horas de archivos con datos de ejercicios. Cuando quede aproximadamente una hora de memoria, aparecerá la advertencia **Lo MEM** en la pantalla de la unidad Forerunner en modo de entrenamiento. Cuando la memoria esté llena, aparecerá la advertencia **Full MEM** y la unidad Forerunner dejará de grabar los datos.

Para obtener información sobre la carga de datos en el equipo, consulte la [página 24](#).

## Eliminación del historial de entrenamiento



**NOTA:** consulte la [página 24](#) para obtener información sobre la transferencia de datos de entrenamiento al equipo.

1. En la página de historial, pulse **+ o -** para desplazarse por las carreras guardadas y seleccionar la que desee eliminar.
2. Mantenga pulsado **lap/reset** para eliminar una carrera. Siga pulsando **lap/reset** para eliminar todas las carreras.

## MODO DE CARGA DE DATOS

La unidad Forerunner puede almacenar un máximo de 100 vueltas y de siete horas de archivos con datos de ejercicios. Con frecuencia cargue datos en el equipo mediante la tecnología inalámbrica ANT+Sport.



---

**NOTA:** de forma predeterminada, con el proceso de carga de datos se eliminan los datos del historial del Forerunner. Para que esto no se produzca, debe cambiar la configuración en Garmin Training Center o Garmin Connect.

---

## Requisitos

1. Encienda el equipo.  
(Para descargar el software y Garmin Connect se requiere una conexión a Internet.)
2. Descargue el software (consulte la [página 4](#)) para que los controladores USB necesarios estén instalados **antes** de instalar el conector USB ANT en el equipo.
3. Instale el conector USB ANT en un puerto USB disponible del equipo. Para un rendimiento óptimo, mantenga el área sin obstáculos.
4. Coloque el Forerunner en el área de alcance (5 m) del equipo.
5. Compruebe que se encuentra en modo de hora.

6. Compruebe que los temporizadores de la unidad Forerunner no están activados y que no hay ninguna sesión de entrenamiento en curso.

La unidad Forerunner transmite automáticamente datos al conector USB ANT para que pueda utilizar Garmin Training Center o Garmin Connect con el fin de almacenar y analizar los datos de entrenamiento.



---

**NOTA:** si experimenta problemas al cargar los datos, es posible que tenga que activar el emparejamiento del equipo. Consulte la [página 18](#).

---

## APÉNDICE

### **Accesorios opcionales**

Para obtener más información sobre los accesorios opcionales, visite <http://buy.garmin.com>. También puede ponerse en contacto con el distribuidor de Garmin si desea adquirir accesorios.

### **Accesorios para bicicleta**

Para obtener información sobre el sensor de velocidad y cadencia GSC 10 y el soporte para bicicleta Forerunner, visite <http://buy.garmin.com>.

### **Emparejamiento de sensores**

Si ha adquirido un sensor (con la tecnología inalámbrica ANT+Sport) por separado, debe emparejarlo con el Forerunner.

### **¿Qué es el emparejamiento?**

El emparejamiento consiste en la conexión de sensores, como por ejemplo el monitor cardíaco, con la unidad Forerunner. Tras el primer emparejamiento, la unidad Forerunner reconocerá automáticamente el sensor cada vez que se active. Este proceso se produce automáticamente al encender la unidad Forerunner y sólo tarda unos segundos si los sensores están activados y funcionan correctamente. Cuando está emparejada, la unidad Forerunner sólo recibe datos de su sensor y puede acercarse a otros sensores.

## Para emparejar los sensores con la unidad Forerunner:

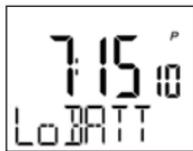
1. Aléjese (10 m) de otros sensores mientras la unidad Forerunner intenta emparejarse con el sensor por primera vez. Coloque el sensor en la zona de alcance (3 m) de la unidad Forerunner.
2. Pulse **mode** hasta que aparezca la página de entrenamiento.
3. Mantenga pulsado **start/stop**.
4. Pulse **view** para pasar a la página **PUSH PAIR**.
5. Pulse **start/stop**. Mientras la unidad Forerunner detecta nuevos sensores, los iconos ,  y  parpadean. Los iconos se mantienen fijos cuando están emparejados.

## Información sobre las baterías

**ADVERTENCIA:** la unidad Forerunner, el monitor cardíaco y el podómetro contienen baterías CR2032 sustituibles por el usuario. 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.

### Batería de la unidad Forerunner

La batería de la unidad Forerunner durará 12 meses (uso normal). Cuando el nivel de la batería es bajo, la advertencia **Lo BATT** parpadea en la pantalla de la unidad Forerunner en el modo de hora.



## APÉNDICE

Se guardan todos los ajustes de la unidad, excepto la hora del día.



**NOTA:** antes de sustituir la batería, guarde todos los datos de entrenamiento en el historial o en el equipo.



**NOTE:** Garmin recomienda que la sustitución de la batería de la unidad Forerunner la realice un relojero profesional.

## **Batería del monitor cardiaco**

El monitor cardiaco contiene una batería CR2032 sustituible por el usuario. La batería del monitor cardiaco durará tres años (el uso normal es una hora al día).

### **Para sustituir la batería:**

1. Localice la tapa circular de la batería en la parte posterior del monitor cardiaco.



2. Utilice una moneda para 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 sustituya la batería con el polo positivo hacia arriba.



**NOTA:** procure no deteriorar o aflojar 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**.

### ***Batería del podómetro***

Cuando el nivel de la batería del podómetro es bajo, el LED parpadea seis veces al activar el dispositivo (en lugar de tres). En ese momento, la pila funcionará durante unas cinco horas más. Además, aparece la advertencia **Lo BATT** en modo de entrenamiento cuando se inicia o detiene una sesión de ejercicio.



### **Para sustituir la batería:**

1. Localice la tapa de pilas circular en la parte posterior del podómetro.



2. Utilice una moneda para girar la tapa en sentido contrario al de las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla.
3. Retire la tapa y sustituya la batería con el polo positivo hacia arriba.



**NOTA:** procure no deteriorar o aflojar la junta circular de la tapa.

---

4. Utilice una moneda para girar la tapa y volver a colocarla en su sitio.



**NOTA:** no es necesario volver a realizar el emparejamiento ni la calibración después de sustituir la batería.

---



**NOTA:** para mantener la resistencia al agua, no pulse los botones de la unidad Forerunner bajo el agua.

---

- **Almacenamiento de datos:** un máximo de 100 vueltas y de siete horas de archivos con datos de ejercicios.
- **Interfaz del equipo:** conector USB ANT inalámbrico y automático
- **Tipo de batería:** CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario
- **Duración de la batería:** 12 meses, según el uso
- **Rango de temperatura de funcionamiento:** de 5 °F a 158 °F (de -15 °C a 70 °C)
- **Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+Sport de Dynastream

## Especificaciones

### *Forerunner 50*

- **Tamaño del reloj:**  
58 mm × 42 mm × 20 mm
- **Tamaño de la muñequera:**  
204 mm × 28 mm × 3 mm
- **Peso:** 44 g
- **Pantalla LCD:** 23,75 mm × 18,25 mm, con retroiluminación
- **Resistencia al agua:** 30 m continuos

### **Conector USB ANT**

- **Tamaño físico:**  
59 mm × 18 mm × 7 mm
- **Peso:** 6 g
- **Alcance de transmisión:**  
aproximadamente 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

### **Batería del monitor**

- **Tamaño físico:**  
34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Peso:** 44 g
- **Resistencia al agua:** 10 m
- **Alcance de transmisión:**  
aproximadamente 3 m

- **Batería:** CR2032 (3 voltios)  
sustituible por el usuario
- **Duración de la batería:**  
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 cardíaco sea similar a la corporal.

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

La precisión puede verse afectada si existe poca superficie de contacto con el sensor, si hay interferencias eléctricas y si hay mucha distancia entre el receptor y el transmisor.

## Podómetro

- **Tamaño físico:** 42 mm × 10 mm
- **Peso:** 27 g (incluida la batería)
- **Resistencia al agua:** 10 m
- **Alcance de transmisión:** aproximadamente 3 m
- **Precisión de distancia y velocidad:** sin calibrar 95%, calibrado 98%
- **Batería:** CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario
- **Vida útil de la batería:** 200 horas en funcionamiento



---

**NOTA:** tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga automáticamente para ahorrar energía de la batería.

---

- **Temperatura de funcionamiento:** de 14 °F a 140 °F (de -10 °C a 60 °C)
- **Alcance de precisión del sensor:** de 32 °F a 104 °F (de 0 °C a 40 °C)

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

La precisión puede verse afectada si hay interferencias eléctricas, si hay mucha distancia entre el receptor y el transmisor y si las temperaturas son extremas.

Para ver una lista completa de las especificaciones, visite [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).

## Solución de problemas

Problema	Solución/Respuesta
Los botones no responden. ¿Cómo puedo restablecer la unidad Forerunner?	<b>NOTA:</b> este procedimiento eliminará toda la información que haya introducido. Pulse <b>view</b> , <b>mode</b> y <b>start/stop</b> simultáneamente para restablecer el software de la unidad Forerunner. Así restablece toda la configuración de fábrica. Los datos de entrenamiento se eliminan. Debe restablecer la hora y los ajustes personalizados. Si sigue experimentando problemas, extraiga y sustituya la batería (consulte la <a href="#">página 27</a> ).
¿Cómo se puede establecer la hora en AM o PM?	Compruebe que el modo de hora esté establecido en <b>12-H</b> (12 horas). Utilice <b>+</b> y <b>-</b> para seleccionar la hora correcta. Los iconos <b>A</b> o <b>P</b> aparecen sobre los segundos en la página de hora. Para obtener más información, consulte la <a href="#">página 3</a> .
La unidad Forerunner no envía datos al equipo.	Consulte la <a href="#">página 18</a> para activar el emparejamiento del equipo. Visite <a href="http://www.garmin.com/forerunner">www.garmin.com/forerunner</a> para obtener información adicional sobre solución de problemas.
El monitor cardiaco o el podómetro no se emparejan con la unidad Forerunner.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aléjese 10 m de otros sensores ANT mientras se produce el emparejamiento.</li> <li>• Coloque la unidad Forerunner en la zona de alcance (3 m) del monitor cardiaco mientras se produce el emparejamiento.</li> <li>• Si el problema persiste, sustituya la batería.</li> </ul>
La correa del monitor cardiaco es demasiado grande.	Puede adquirir una correa elástica más pequeña por separado. Visite <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .

Problema	Solución/Respuesta
<p>Los datos de frecuencia cardiaca son inexactos o incorrectos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de que el monitor cardiaco esté ajustado al cuerpo.</li> <li>• Caliente durante 5 ó 10 minutos. Si el problema persiste, realice los siguientes procedimientos.</li> <li>• Vuelva a humedecer los sensores con agua, saliva o gel para electrodos. Limpie los sensores. La suciedad y los restos de sudor que haya en el sensor pueden interferir con las señales cardiacas.</li> <li>• Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor cardiaco pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales cardiacas. Póngase una camiseta de algodón o humedezca la camiseta, si es posible, cuando vaya a realizar ejercicio.</li> <li>• Colóquese el monitor cardiaco en la espalda en lugar de en el pecho.</li> <li>• Los campos electromagnéticos potentes y algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz pueden interferir con el monitor cardiaco. 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. Una vez que se haya alejado de la fuente de interferencias, los datos de frecuencia cardiaca volverán a ser normales.</li> </ul>

## 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

Por la presente, Garmin declara que este producto 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 específico: [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).

# ÍNDICE

## A

accesorios 5, 26  
 accesorios para  
     bicicleta 26  
 acuerdo de licencia 35  
 acuerdo de licencia del  
     software 35  
 alarma 10  
 asistencia i  
 Auto Lap 13

## B

baterías 27  
 botones, reloj 1

## C

calibración, podómetro  
     podómetro 8  
 cambio de modos 1  
 carga de datos 4, 24  
 carrera, podómetro 7, 15  
 conector USB ANT iv, 4  
 configuración de la hora 3

controladores, USB 4, 24  
 controladores USB 4, 24

## D

datos de entrenamiento 21  
 departamento de asistencia  
     de Garmin i  
 descarga de software i, 4  
 descargas de software i, 4

## E

emparejamiento  
     equipo 18  
     sensores 3, 26  
 emparejamiento del  
     equipo 18  
 encendido de la unidad  
     Forerunner 2  
 especificaciones  
     técnicas 30

## G

Garmin Connect i, 4, 25  
 Garmin Training Center  
     i, 4, 25  
 GSC 10 9, 26

## H

hora, configuración 3

## I

iconos 2

## M

memoria 22  
 modo de entrenamiento 12  
 modo de historial 21  
 modo de temporizador a  
     intervalos 19  
 modo de tiempo 10  
 modos, cambio 1  
 monitor cardíaco 5, 28  
 MyGarmin i

## P

podómetro 7, 15, 29  
     calibrar 8

## R

registro del producto i  
 retroiluminación 2

**S**

- sensor de cadencia 9, 26
- sensor de velocidad y cadencia 9, 26
- sensores, emparejamiento 3, 5, 26
- solución de problemas 33
- sonidos 10

**T**

- temporizadores, configuración 19
- transferencia de datos 4, 24

**U**

- unidades 13

**V**

- vuelta 1, 13

**Z**

- zonas de carrera 15
- zonas de entrenamiento 14
- zonas de frecuencia cardíaca 15
- zonas horarias 11

Esta versión en español del manual en inglés de la unidad Forerunner 50 (número de publicación de Garmin 190-00839-00, revisión E) se ofrece para su comodidad. Si es necesario, consulte la revisión más reciente del manual en inglés sobre el funcionamiento y el uso de la unidad Forerunner 50.

**Para obtener la información más actualizada sobre productos y accesorios, visite el sitio Web de Garmin en [www.garmin.com](http://www.garmin.com).**

**GARMIN™**



**DYNASTREAM™**  
TECHNOLOGY



© 2007 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin International, Inc.

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

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire,  
SO40 9RB, Reino Unido

Garmin Corporation

No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwán

Número de publicación 190-00839-33 Rev. A