

GARMINTM

manual de inicio rápido

FORERUNNER[®] 50

con tecnología inalámbrica ANT+Sport[™]



ADVERTENCIA: este producto contiene una batería sustituible de tipo botón. 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.

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.

Retroiluminación de la unidad Forerunner

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

Iconos

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

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.

Paso 2: ajuste la hora

1. En la página de hora, mantenga pulsado **start/stop** hasta que el ajuste de la hora parpadee.
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 la 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.

Uso del monitor cardíaco

El monitor cardíaco 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

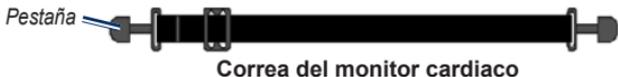
permanecer en su lugar durante el recorrido.

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

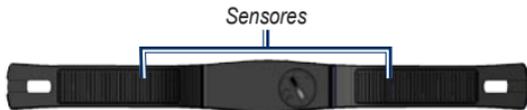
4. Coloque la unidad Forerunner en la zona de alcance (3 m) del monitor cardiaco.
5. Pulse **mode** para acceder al modo de entrenamiento. El icono de frecuencia cardiaca  aparece en la página de entrenamiento.
6. Pulse **view** para acceder a la página de datos **HEART**.



Correa del monitor cardiaco



Monitor cardiaco (parte frontal)

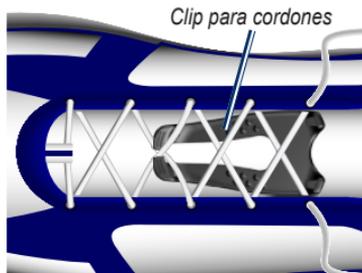


Monitor cardiaco (parte posterior)

Uso del podómetro

El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. 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 o 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 de frecuencia cardíaca  aparece en la página de entrenamiento.
8. Pulse **view** para acceder a las páginas de datos **DIST**, **LAP** o **SPEED/PACE**.

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 los datos del recorrido. Utilice **+** y **-** para cambiar entre **YES** o **NO**. Pulse **view** para confirmar.

Paso 5: descargue el software gratuito

1. Visite 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 del entrenamiento a su equipo



NOTA: debe descargar software según las instrucciones del [paso 5](#) para que se instalen 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 el Forerunner en el área de alcance (5 m) del equipo.
3. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Más información

Para obtener más información acerca de los accesorios y las funciones del Forerunner, consulte el manual del usuario en: www.garmin.com/forerunner.

© 2007 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin® es una marca comercial de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registrada en Estados Unidos y en otros países. Garmin Training Center®, Forerunner®, Garmin Connect™, 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.

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 (Europa) 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, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County,
Taiwan Tel. 886/2.2642.9199 Fax 886/2.2642.9099

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

Esta versión en español del manual en inglés de la unidad Forerunner 50 (número de publicación de Garmin 190-00839-01, revisión A) se ofrece para su comodidad. Si es necesario, consulte la revisión más reciente del manual en inglés sobre el funcionamiento y el uso del Forerunner 50.

GARMIN™



DYNASTREAM
TECHNOLOGY



Noviembre de 2007

Número de publicación 190-00839-53 Rev. A