

# Forerunner<sup>®</sup> 10

## Manual del usuario



Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

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

El número de registro COFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

# Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
Botones .....	1
Inicio .....	1
Carga del dispositivo .....	1
<b>Salir a correr</b> .....	<b>1</b>
Uso de los intervalos de carrera y caminar .....	2
Cambio de los campos de datos .....	2
Virtual Pacer .....	2
Carrera con Virtual Pacer .....	2
Uso de Auto Lap® .....	2
Puesta en pausa de la carrera automáticamente .....	2
Garmin Connect .....	2
Uso de Garmin Connect .....	2
<b>Historial</b> .....	<b>2</b>
Récords personales .....	2
Visualización del historial y de récords personales .....	3
Eliminación de carreras del historial .....	3
Eliminación de récords personales .....	3
Restablecimiento de un récord personal .....	3
<b>Apéndice</b> .....	<b>3</b>
Cuidados del dispositivo .....	3
Limpieza del dispositivo .....	3
Especificaciones .....	3
Configuración .....	3
Configuración de la alarma .....	3
Configuración manual de la hora .....	3
Solución de problemas .....	3
Restablecimiento del dispositivo .....	3
Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect .....	3
Más información .....	4
Registro del dispositivo .....	4
<b>Índice</b> .....	<b>5</b>



# Introducción

## ⚠ AVISO

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

## Botones



①	💡	Encender el dispositivo. Activar la retroiluminación.
②	🏃	Iniciar y detener el temporizador. Seleccionar el elemento del menú resaltado.
③	▽	Desplazarse hasta el siguiente elemento del menú. Desplazarse hasta la siguiente página de datos cuando el temporizador esté en marcha.
④	↶	Volver sin seleccionar nada. Marcar una vuelta (página 2).

## Inicio

Cuando utilices tu Forerunner por primera vez, lleva a cabo los siguientes pasos.

- 1 Carga el dispositivo (página 1).
- 2 Personaliza la configuración de carrera (página 2).
- 3 Sal a correr (página 1).
- 4 Carga tu carrera en Garmin Connect™ (página 2).

## Carga del dispositivo

### NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.


- 1 Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.
- 2 Alinea los topes del cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo y presiona el cargador hasta que se oiga un clic.






- 3 Carga el dispositivo por completo.

## Salir a correr


El dispositivo se proporciona parcialmente cargado. Puede que tengas que cargar el dispositivo (página 1) antes de salir a correr.

**NOTA:** el dispositivo se enciende automáticamente mientras se carga. Si no cargas el dispositivo antes de ir a correr, mantén pulsado  para encender el dispositivo.

- 1 Selecciona .
- 2  parpadea mientras el dispositivo busca tu ubicación. Cuando el dispositivo encuentra tu ubicación,  se mantiene fijo.
- 3 Selecciona **Iniciar** para iniciar el temporizador. Tiempo ①, distancia ②, calorías quemadas ③, y ritmo se registran mientras el temporizador está en marcha.



**SUGERENCIA:** selecciona  para consultar las calorías quemadas y el ritmo.

- 4 Selecciona  para detener el temporizador cuando hayas dejado de correr.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el temporizador.
  - Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el temporizador. Ahora puedes cargar tu carrera en Garmin Connect (página 2).
  - Selecciona **Descartar** para borrar la carrera.

## Uso de los intervalos de carrera y caminar

**NOTA:** debes configurar la función de carrera/caminar antes de empezar a correr. Una vez que inicies el temporizador de carrera, no podrás cambiar la configuración.

- 1 Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Correr/caminar** > **Activar**.
- 2 Establece el tiempo de carrera para cada intervalo.
- 3 Establece el tiempo de caminar para cada intervalo.
- 4 Sal a correr.

Cuando activas la función de carrera/caminar, esta se utiliza cada vez que sales a correr a menos que la desactives o que actives Virtual Pacer™ (página 2).

### Cambio de los campos de datos

Puedes cambiar las combinaciones de los campos de datos de las dos páginas que aparecen mientras que el temporizador está en marcha.

- 1 Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Campos de datos**.
- 2 Selecciona la combinación de campos de datos que se mostrará en la primera página.
- 3 Selecciona la combinación de campos de datos que se mostrará en la segunda página.

### Visualización del ritmo o la velocidad

Puedes cambiar el tipo de información sobre ritmo y velocidad que aparece en el campo de datos Ritmo o Velocidad.

- 1 Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Ritmo/velocidad**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Velocidad** para mostrar la velocidad actual.
  - Selecciona **Velocidad de vuelta** para mostrar la velocidad media de la vuelta actual.
  - Selecciona **Velocidad media** para mostrar la velocidad media de la actividad actual.
  - Selecciona **Ritmo** para mostrar el ritmo actual.
  - Selecciona **Ritmo en vuelta** para mostrar el ritmo medio de la vuelta actual.
  - Selecciona **Ritmo medio** para mostrar el ritmo medio de la actividad actual.

## Virtual Pacer

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

### Carrera con Virtual Pacer

**NOTA:** debes configurar Virtual Pacer antes de iniciar una carrera. Una vez que inicies el temporizador de carrera, no podrás cambiar la configuración.

- 1 Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Virtual Pacer**.
- 2 Selecciona **Activar** o **Editar ritmo** para establecer el ritmo.
- 3 Introduce el ritmo.

Cuando activas Virtual Pacer, se utiliza cada vez que sales a correr a menos que lo desactives o que actives la función de carrera/caminar (página 2).

## Uso de Auto Lap®

Puedes configurar el dispositivo para utilizar Auto Lap, que marca automáticamente una vuelta por cada milla (kilómetro) o también puedes marcar las vueltas manualmente. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

- 1 Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Vueltas**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Auto Lap** > **Activar** para utilizar Auto Lap.

- Selecciona **Botón Lap** > **Activar** para utilizar ↶ y marcar una vuelta durante una actividad.

- 3 Sal a correr (página 1).

## Puesta en pausa de la carrera automáticamente

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

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

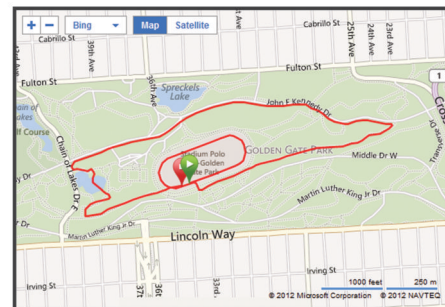
- Selecciona ▾ > **Opciones de carrera** > **Auto Pause** > **Activar**.

## Garmin Connect

Garmin Connect te ofrece una forma muy sencilla de almacenar y realizar un seguimiento de tus actividades, analizar tus datos y compartir con otros. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analiza tus datos:** puedes ver información más detallada sobre tu actividad, que incluye un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad e informes personalizables.



**Comparte tus actividades:** puedes enviar tus actividades a otras personas mediante un correo electrónico o publicar enlaces a tus actividades a través de tus redes sociales favoritas.

### Uso de Garmin Connect

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante el cable USB (página 1).
- 2 Visita [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

## Historial

Puedes ver las siete sesiones de carrera más reciente en tu Forerunner, pero también puedes cargar y consultar sesiones de carrera ilimitadas en Garmin Connect. Cuando la memoria se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

**NOTA:** el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

## Récords personales

Cuando finalizas una carrera, el dispositivo muestra cualquier nuevo récord personal que hayas conseguido en esa carrera. Los récords personales incluyen información sobre tus mejores tiempos para varias distancias de carretera habituales y sobre la carrera más larga que hayas realizado.

## Visualización del historial y de récords personales

el historial de carreras muestra datos sobre la fecha, hora, distancia, ritmo, calorías y vueltas. El dispositivo también muestra tus récords personales para tiempos, distancias y ritmos a lo largo de distintas distancias.

- 1 Selecciona ▾ > **Historial**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Carreras** para consultar la información sobre las sesiones de carrera que has guardado.
  - Selecciona **Registros** para ver tus récords personales.

## Eliminación de carreras del historial

**NOTA:** el hecho de eliminar una carrera del historial del dispositivo no supone su eliminación en Garmin Connect.

- 1 Selecciona ▾ > **Historial**.
- 2 Selecciona **Carreras**.
- 3 Selecciona una carrera.
- 4 Selecciona ✖ > **Descartar** > **Sí**.

## Eliminación de récords personales

- 1 Selecciona ▾ > **Historial** > **Registros**.
- 2 Selecciona el récord que deseas eliminar.
- 3 Selecciona **Suprimir** > **Sí**.

## Restablecimiento de un récord personal

Puedes restaurar cada récord personal al valor previamente registrado.

- 1 Selecciona ▾ > **Historial** > **Registros**.
- 2 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 3 Selecciona **Usar anterior** > **Usar record**.

# Apéndice

## Cuidados del dispositivo

### NOTIFICACIÓN

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que se podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

Aclara bien a fondo el dispositivo con agua limpia tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, repelentes, cosméticos, alcohol u otros productos químicos peligrosos. Exposiciones prolongadas a estas sustancias pueden dañar la caja.

Después de limpiarlo o utilizarlo, seca siempre el dispositivo y guárdalo en un lugar fresco y seco.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

## Limpeza del dispositivo

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

## Especificaciones

Tipo de batería	Ión-litio recargable y no sustituible por el usuario de 4,2 voltios
Autonomía de la batería	Utilización del GPS 30 minutos al día: hasta 10 días Utilización del GPS de forma continuada: hasta 5 horas Solo reloj: hasta 5 semanas
Resistencia al agua	50 metros
Rango de temperaturas de funcionamiento	Desde -4° hasta 140°F (desde -20° hasta 60°C)

## Configuración

Para abrir la configuración del dispositivo, selecciona ▾ > **Configuración**.

**Alarma:** permite programar una alarma diaria.

**Tonos:** permite activar o desactivar los tonos audibles. Puedes configurar tonos para botones y mensajes de alerta.

**Peso:** establece el peso del usuario.

**NOTA:** la medida de calorías durante la carrera ([página 1](#)) será más precisa si introduces tu peso.

**Configuración:** permite ajustar la hora del día, el formato horario, el idioma y las unidades de medida.

## Configuración de la alarma

- 1 Selecciona ▾ > **Configuración** > **Alarma**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Editar alarma** si la alarma ya está configurada pero deseas cambiar la hora.
  - Selecciona **Activar** si todavía no se ha programado.
- 3 Ajusta la hora y, a continuación, selecciona ✖ para aceptar.

## Configuración manual de la hora

De forma predeterminada, la hora se ajusta automáticamente cuando el dispositivo adquiere señales de satélite. También puedes ajustar la hora de forma manual.

- 1 Selecciona ▾ > **Configuración** > **Configuración** > **Tiempo** > **Ajustar hora**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Automático** para permitir que el dispositivo ajuste la hora automáticamente cuando reciba señales de satélite.
  - Selecciona **Manual** para ajustar la hora de forma manual e introduce la hora.

## Solución de problemas

### Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo.

- 1 Mantén pulsado 💡 durante al menos 15 segundos.
- 2 Mantén pulsado 💡 durante un segundo para encender el dispositivo.

### Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect

Antes de actualizar el software del dispositivo, debes disponer de una cuenta de Garmin Connect ([página 2](#)), y debes conectar el dispositivo al ordenador ([página 1](#)).

- 1 Visita [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).  
Si hay nuevo software disponible, Garmin Connect te avisa para actualizar el software.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 3 No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.

## Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin®.

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

### **Obtención del manual del usuario**

Puedes descargar la versión más reciente del manual del usuario de Internet.

- 1 Visita [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- 2 Selecciona tu producto.
- 3 Haz clic en **Manuales**.

## Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita <http://my.garmin.com>.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.



# Índice

## A

accesorios [4](#)  
actualizaciones, software [3](#)  
alarma [3](#)  
alarmas [3](#)  
Auto Lap [2](#)  
Auto Pause [2](#)

## B

borrar  
    historial [3](#)  
    récords personales [3](#)  
botones [3](#)  
    dispositivo [1](#)

## C

campos de datos [1, 2](#)  
carga del dispositivo [1](#)  
configuración, dispositivo [3](#)

## D

datos  
    almacenar [2](#)  
    transferir [2](#)  
dispositivo  
    botones [1](#)  
    cargar [1](#)  
    registro [4](#)  
    restablecer [3](#)

## E

el historial [2](#)  
especificaciones [3](#)

## G

Garmin Connect, almacenar datos [2](#)  
guardar actividades [1](#)

## H

historial  
    borrar [3](#)  
    enviar al ordenador [2](#)  
    ver [3](#)  
hora [3](#)

## I

idioma [3](#)  
intervalos [2](#)  
intervalos de caminar [2](#)

## L

limpiar el dispositivo [3](#)

## P

páginas de entrenamiento, ver [1](#)  
peso [3](#)

## R

récords personales [2, 3](#)  
    borrar [3](#)  
    restablecimiento [3](#)  
registrar el dispositivo [4](#)  
registrar el producto [4](#)  
resistencia al agua [3](#)  
restablecer, dispositivo [3](#)  
ritmo [2](#)

## S

sesiones [3](#)  
software, actualización [3](#)  
solución de problemas [3, 4](#)

## T

temporizador [2](#)  
    detener [1](#)  
    iniciar [1](#)  
tonos [3](#)

## U

unidades de medida [3](#)

## V

Virtual Pacer [2](#)  
vueltas [2](#)

# www.garmin.com/support



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



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220 230



+32 2 672 52 54



+45 4810 5050



+358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+49 (0)180 6 427646



+ 39 02 36 699699



0800 - 023 3937  
035 - 539 3727



+ 47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+ 35 1214 447 460



+ 34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020

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

**Garmin (Europe) Ltd.**  
Liberty House, Hounslow 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.)

