

FORERUNNER[®] 410

RELOJ DEPORTIVO CON GPS CON
SINCRONIZACIÓN INALÁMBRICA



© 2010 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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 a realizar modificaciones en su contenido sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita 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®, 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.

Contenido

Introducción	iii
Comunicación con Garmin	iii
Registro del producto	iii
Software gratuito	iii
Cuidados del dispositivo.....	iv
Inmersión en agua.....	iv
Inicio	1
Uso del bisel táctil.....	1
Carga de la batería.....	4
Configuración del dispositivo.....	5
Adquisición de señales de satélite	5
Colocación del monitor de frecuencia cardíaca	6
Sal a correr	7
Descarga del software gratuito.....	7
Vinculación del ordenador y el dispositivo.....	7
Transferencia de datos al ordenador...	8
Modo de hora/fecha	9
Opciones de hora	9
Modo de entrenamiento	10
Acerca de la página de entrenamiento.....	10

Modo deportivo.....	10
Auto Pause	10
Auto Lap	11
Desplazamiento automático	12
Desconexión.....	12
Unidades de velocidad	12
Virtual Partner®	12
Sesiones de entrenamiento.....	13
Sesiones de entrenamiento simples	14
Sesiones de entrenamiento de frecuencia cardíaca	14
Sesiones de entrenamiento por intervalos	15
Sesiones de entrenamiento avanzadas	16
Trayectos.....	17
Modo GPS	19
Acerca de GPS.....	20
Historial	21
Eliminación del historial	21
Visualización de actividades.....	22
Visualización de totales	22
Visualización de metas.....	22

Introducción

Configuración	23
Campos de datos	23
Perfil del usuario	26
Alarmas	26
Hora	27
Sistema	27
ANT+	28

Uso de los accesorios..... **31**

Vinculación de accesorios	31
Iconos de estado	32
Monitor de frecuencia cardiaca	32
Podómetro	35
GSC 10	36

Apéndice

37	37
Restablecimiento del dispositivo	37
Eliminación de los datos del usuario	37
Actualización del software mediante Garmin Connect	37
Información sobre la batería	37
Declaración de conformidad	38
Acuerdo de licencia del software	38
Solución de problemas	40

Tabla de zonas de frecuencia cardiaca	41
--	----

Índice	42
---------------------	-----------

Introducción



Este producto contiene una batería de ión-litio no sustituible. 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 advertencias e información importante sobre el producto.

Comunicación con Garmin

Ponte en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tienes alguna duda relativa al funcionamiento del producto. En Estados Unidos, visita www.garmin.com/support o ponte en contacto con Garmin USA por teléfono llamando al (913) 397.8200 ó (800) 800.1020.

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

En Europa, visita www.garmin.com/support y haz clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia local o ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al +44 (0) 870.8501241.

Registro del producto

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.

Software gratuito

Visita www.garmin.com/intosports para obtener más información acerca del software basado en Web Garmin Connect™ o el software de ordenador Garmin Training Center®. Puedes utilizar este software para almacenar y analizar los datos de entrenamiento.

Cuidados del dispositivo

Limpia el dispositivo y el monitor de frecuencia cardíaca con un paño humedecido en una solución suave de detergente. Sécalo. No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

No guardes el dispositivo en lugares donde pueda quedar expuesto durante mucho tiempo a temperaturas extremas (como el portaequipaje de un vehículo), ya que podrías 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. Haz copias de seguridad de los datos de usuario importantes transfiriéndolos a Garmin Connect o Garmin Training Center. Consulta la [página 8](#).

Inmersión en agua

PRECAUCIÓN

Este dispositivo no está diseñado para su uso 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.

El dispositivo es resistente al agua conforme a la norma IEC 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, asegúrate de limpiar y secar la unidad antes de volver a utilizarla.

Inicio

Uso del bisel táctil

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

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

Mantener pulsado: mantén pulsada una de las cuatro zonas etiquetadas del bisel para cambiar de modo.

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

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



Zonas y botones del bisel táctil



① **time/date:** mantén pulsado para entrar en el modo de hora/fecha.

② **GPS:** mantén pulsado para entrar en el modo de GPS.

③ **menu:** mantén pulsado para abrir la página del menú.

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

⑤ **start/stop/enter:**

- Pulsa para iniciar/detener el temporizador en modo entrenamiento.
- Pulsa para realizar una selección.
- Pulsa para salir del modo ahorro de energía.
- Mantén pulsado para encender el reloj.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Pulsa para crear una nueva vuelta en el modo de entrenamiento.
- Mantén pulsado para restablecer el temporizador y guardar una actividad en el modo de entrenamiento.
- Púlsalo para salir de un menú o de una página.
- Pulsa para salir del modo ahorro de energía.

Sugerencias para el bisel

- Toca el bisel con firmeza.
- Toca el anillo exterior del bisel, donde aparecen las palabras, no el anillo interior, cerca de la pantalla del reloj.

- Haz que cada selección sea una acción claramente diferenciada.
- No dejes reposar el dedo o el pulgar sobre el bisel mientras lo usas.
- No manipules el bisel con guantes gruesos.

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), pulsa **enter** y **quit** simultáneamente. Para desbloquear el bisel, pulsa **enter** y **quit** simultáneamente de nuevo.

Modo de ahorro de energía

Tras un periodo de inactividad, el dispositivo cambia al modo ahorro de energía. El dispositivo está inactivo cuando el cronómetro no está en marcha, cuando no estás visualizando la página de navegación para dirigirte a un destino y cuando no hayas pulsado ningún botón ni el bisel.



Con la unidad en modo de ahorro de energía, podrás ver la hora, encender la retroiluminación y usar la conexión ANT+™ con el ordenador. Para salir del modo de ahorro de energía, pulsa **enter** o **quit**.

Apagado de la unidad

Para ahorrar batería, puedes apagar la unidad Forerunner cuando no la utilices.

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Apagar**.
2. Selecciona **Si**.

Mantén pulsado **enter** para encender la unidad Forerunner.

Carga de la batería

El reloj se envía apagado para conservar la batería. Carga el dispositivo durante tres horas como mínimo antes de usarlo.

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

SUGERENCIA: el dispositivo no se cargará si la temperatura ambiente se encuentra fuera del rango de temperaturas de 32 °F–122 °F (0 °C–50 °C).

1. Enchufa el conector USB del cable del clip cargador en el adaptador de CA.
2. Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinea los topes del clip cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo.



4. Ajusta firmemente el cargador sobre la parte frontal del dispositivo.



La duración total de una batería totalmente cargada depende del uso. Una batería cargada por completo puede hacer funcionar el dispositivo con GPS durante un máximo de 8 horas.

Configuración del dispositivo

Cuando uses el dispositivo por primera vez, sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para aprender a usar el bisel, establecer el perfil del usuario y configurar el dispositivo.

Si estás usando un monitor de frecuencia cardíaca ANT+, selecciona **Si** durante el proceso de configuración para permitir que el monitor de frecuencia cardíaca se vincule (conecte) con el dispositivo. Consulta la [página 6](#) para obtener más información.

El dispositivo utiliza tu perfil del usuario para calcular datos de entrenamiento precisos.

Adquisición de señales de satélite

Para configurar la hora y comenzar a usar el dispositivo, debes adquirir señales de satélite GPS. Es posible que la unidad tarde unos minutos en adquirir señales de satélite.

NOTA: para desactivar el receptor GPS y utilizar el dispositivo en interiores, consulta la [página 19](#).

NOTA: no podrás adquirir satélites en el modo de ahorro de energía. Para salir del modo de ahorro de energía, pulsa **enter** o **quit**.


1. Dirígete a un lugar al aire libre. Para conseguir una recepción óptima, asegúrate de que la antena del dispositivo esté orientada hacia el cielo.



Ubicación de la antena

2. Mantén pulsado **training** para entrar en el modo de entrenamiento.

3. Quédate parado y no comiences a moverte hasta que la página Localizando satélites desaparezca.

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


Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

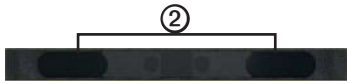
NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte este paso.

Lleva el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar mientras corres.

1. Conecta el módulo del monitor de frecuencia cardiaca  a la correa.



2. Humedece los dos electrodos  de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.




3. Colócate la correa alrededor del pecho y conéctala.

El logotipo de Garmin debe quedar hacia fuera.

4. Coloca la unidad Forerunner en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca.

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.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, se encontrará en modo standby y preparado para enviar datos. Cuando el monitor de frecuencia

cardiaca esté vinculado, aparecerá el icono de frecuencia cardiaca  en el modo de entrenamiento.

SUGERENCIA: establece tu frecuencia cardiaca máxima y frecuencia cardiaca en reposo en **Configuración > Perfil del usuario**. Configura tus zonas de frecuencia cardiaca con Garmin Connect o Garmin Training Center.

Encontrarás más instrucciones sobre el uso de accesorios en la [página 31](#).

Sal a correr

SUGERENCIA: configura tu perfil del usuario para que el dispositivo pueda calcular correctamente las calorías quemadas. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.

1. Mantén pulsado **training**.
2. Pulsa **start** para iniciar el temporizador.
3. Tras completar la carrera, pulsa **stop**.
4. Mantén pulsado **reset** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

Descarga del software gratuito

ANT Agent™ permite usar el dispositivo Forerunner con Garmin Connect™, una utilidad de entrenamiento basada en Web, y con Garmin Training Center®, una utilidad de entrenamiento para ordenador.

1. Visita www.garmin.com/intosports.
2. Selecciona **Entrenar con Garmin**.
3. Sigue las instrucciones en pantalla para descargar e instalar ANT Agent.

Vinculación del ordenador y el dispositivo

NOTA: antes de conectar el USB ANT Stick™ al ordenador, debes descargar el software gratuito como se explica para que se instalen los controladores USB necesarios ([página 7](#)).

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



2. Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del ordenador.
3. Cuando ANT Agent encuentre el dispositivo, ANT Agent mostrará el número de ID de la unidad y preguntará si deseas vincularla. Selecciona **Sí**.
4. El dispositivo debe mostrar el mismo número que ANT Agent. Si es así, selecciona **Si** en el dispositivo para completar el proceso de vinculación.

Transferencia de datos al ordenador

Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del ordenador. ANT Agent transferirá automáticamente los datos entre el dispositivo y Garmin Connect o Garmin Training Center.

NOTA: si el volumen de datos es elevado, la operación podría tardar varios minutos. Las funciones del dispositivo no están disponibles durante la transferencia de datos.

Utiliza Garmin Connect o Garmin Training Center para consultar y analizar tus datos.

Modo de hora/fecha

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



Pulsa el bisel para desplazarte por las páginas disponibles:

- Hora
- Indicador de batería
- Alarma activada (en su caso)
- Indicador de meta/progresión (en su caso)

Opciones de hora

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **Perfil del usuario**.
Consulta la [página 27](#).

Modo de entrenamiento

El dispositivo ofrece varias funciones de entrenamiento y ajustes opcionales.

Acerca de la página de entrenamiento

Mantén pulsado **training** para entrar en el modo de entrenamiento. Pulsa el bisel para desplazarte por las páginas disponibles.



Consulta la [página 23](#) para averiguar cómo personalizar los campos de datos de las páginas de entrenamiento.

Modo deportivo

Footing es el modo deportivo predeterminado. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento** > **Opciones** > **Modo deportivo** para cambiar el modo deportivo. Las configuraciones de entrenamiento como Auto Lap®, Auto Pause®, zonas de frecuencia cardiaca y zonas de velocidad son específicas para carrera o ciclismo. Cualquier opción de entrenamiento que cambies para footing o ciclismo se guarda y se utiliza con ese modo deportivo. La actividad se marca como ciclismo o footing cuando el historial se carga en el ordenador.

Auto Pause

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento** > **Opciones** > **Auto Pause**.
2. Selecciona una de las siguientes opciones:
 - **Desactivado**
 - **Personalizar ritmo**: detiene el temporizador automáticamente cuando la velocidad cae por debajo de un valor especificado.

- **Cuando me detenga:** detiene el temporizador automáticamente cuando dejas de moverte.

3. Pulsa **quit** para salir.

La función Auto Pause resulta útil si el entrenamiento incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

Auto Lap

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

Configuración de Auto Lap

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento** > **Opciones** > **Auto Lap**.

2. Selecciona **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 vuelve 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 se selecciona esta opción y en cualquier ubicación durante la carrera donde se haya pulsado **lap**.

3. Pulsa **quit** para salir.

NOTA: cuando hagas un trayecto, usa **Por posición** para marcar vueltas en todas las posiciones de vueltas marcadas en el trayecto ([página 17](#)).

Desplazamiento automático

Usa la función de desplazamiento automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos de entrenamiento mientras el temporizador sigue en funcionamiento.

Uso del desplazamiento automático

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento > Opciones > Desplazamiento automático**.
2. Selecciona una velocidad de visualización: **Lento**, **Medio** o **Rápido**.
3. Pulsa **quit** para salir.

Desconexión

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento > Opciones > Desconexión**. Selecciona **Desactivado** para desactivar el modo de ahorro de energía en el dispositivo cuando te encuentras en el modo de entrenamiento. Selecciona **Activado** para usar el modo de ahorro de energía automático en todos los modos.

NOTA: el dispositivo solo pasará al modo de ahorro de energía tras un período de inactividad.

Unidades de velocidad

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento > Opciones > Unidades de velocidad**.

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

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

NOTA: cambiar las unidades de velocidad no cambia los campos de datos personalizados ([página 23](#)).

Virtual Partner®

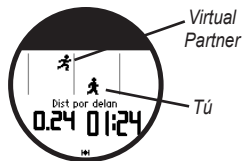
Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento > Opciones > Virtual Partner > Activado**.

Virtual Partner es una utilidad exclusiva diseñada para ayudarte a lograr tus objetivos de entrenamiento. Virtual Partner compete contigo cada vez que corres con el temporizador en marcha.

Si introduces algún cambio en el ritmo/la velocidad de Virtual Partner antes de poner en marcha el temporizador, los cambios se guardarán. Si introduces algún cambio en Virtual Partner durante la carrera, con el temporizador en marcha, los cambios no se guardarán cuando pongas a cero el temporizador. Si introduces algún cambio en Virtual Partner durante la carrera, Virtual Partner usará el nuevo ritmo en esa ubicación.

Cambio del ritmo de Virtual Partner (VP)

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



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



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

Sesiones de entrenamiento

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** para elegir el tipo de sesión de entrenamiento que prefieras.

Modo de entrenamiento

Las sesiones de entrenamiento simples, por intervalos y de frecuencia cardiaca se sustituyen cada vez que crees una sesión de entrenamiento del mismo tipo. Las sesiones de entrenamiento avanzadas deben crearse en Garmin Training Center.

NOTA: pulsa el bisel para ver más páginas de datos durante la sesión de entrenamiento.

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

Finalización de una sesión de entrenamiento antes de tiempo

1. Pulsa **stop**.
2. Mantén pulsado **reset**.

Sesiones de entrenamiento simples

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

- Hora
- Distancia
- Calorías

Configuración de una sesión de entrenamiento simple

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Simple**.
2. Selecciona el **Tipo** de sesión de entrenamiento simple.
3. Introduce el valor **Duración**.
4. Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
5. Pulsa **start**.

Sesiones de entrenamiento de frecuencia cardiaca

NOTA: para usar la función de sesiones de entrenamiento de frecuencia cardiaca hace falta disponer de un monitor de frecuencia cardiaca y activarlo ([página 31](#)).

Puedes usar el dispositivo para entrenar con una zona de frecuencia cardiaca o un rango de pulsaciones por minuto (ppm) determinados. La configuración de tipo y duración es igual que en el caso de las sesiones de entrenamiento simples.

Creación de una sesión de entrenamiento de frecuencia cardíaca

- Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento > Frecuencia cardíaca**.
- Selecciona una opción.
 - Zona**: los valores de frecuencia cardíaca mínimo y máximo se establecen automáticamente en función de tus zonas de frecuencia cardíaca ([página 33](#) y [página 41](#)).
 - Personalizar**: permite establecer tus propios valores de frecuencia cardíaca mínimo y máximo.
NOTA: el valor mínimo permitido es 35 ppm. El valor máximo es 250 ppm. Cuando introduzcas valores de ppm personalizados, debe haber una diferencia mínima de 5 ppm entre el mínimo y el máximo.
- Selecciona el **Tipo** de sesión de entrenamiento de frecuencia cardíaca.
- Introduce el valor **Duración**.

- Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- Pulsa **start**.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos con el dispositivo. Los intervalos de las secciones de carrera y reposo de la sesión de entrenamiento pueden basarse en tiempo o distancia.

Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos

- Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento > Intervalo**.
- Selecciona el **Tipo** de sesión de entrenamiento por intervalos.
- Introduce el valor **Duración**.
- Selecciona el **Tipo de descanso**.
- Introduce el valor **Duración**.
- Introduce el valor **Repeticiones**.
- Selecciona **Calentamiento Sí** y **Enfriamiento Sí** (opcional).

Modo de entrenamiento

8. Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
9. Pulsa **start**.

Si vas a calentar o enfriar, pulsa **lap** al acabar la vuelta de calentamiento para empezar el primer intervalo. Al finalizar el último intervalo, el dispositivo inicia automáticamente una vuelta de enfriamiento. Cuando ya hayas enfriado, pulsa **lap** para finalizar la sesión de entrenamiento.

Cuando te aproximes al 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, pulsa el botón **lap/reset**.

Sesiones de entrenamiento avanzadas

Las sesiones de entrenamiento avanzadas pueden incluir metas para cada paso de la sesión, y distintas distancias, tiempos y calorías. Usa Garmin Training Center para crear y modificar sesiones de entrenamiento, y transferirlas al dispositivo. También puedes programar sesiones de

entrenamiento usando Garmin Training Center. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en el dispositivo.

NOTA: para obtener información sobre cómo transferir datos al dispositivo, consulta la [página 8](#).

SUGERENCIA: en el modo de hora/fecha, pulsa el bisel para ver la sesión de entrenamiento programada para hoy. Pulsa **enter** para iniciar la sesión de entrenamiento.

Inicio de una sesión de entrenamiento avanzada

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Avanzado**.
2. Elige la sesión.
3. Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
4. Pulsa **start**.

Cuando hayas comenzado una sesión de entrenamiento avanzada, el dispositivo mostrará cada paso de la sesión de entrenamiento, incluido el nombre del

paso, la meta (si la hay) y los datos del entrenamiento en curso.

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

Finalización de una sesión de entrenamiento avanzada antes de tiempo

Pulsa el botón **lap/reset**.

Eliminación de una sesión de entrenamiento avanzada

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Avanzado**.
2. Elige la sesión.
3. Selecciona **Borrar sesión de entrenamiento** > **Sí**.
4. Pulsa **quit** para salir.

Trayectos

Otro uso que puedes dar al dispositivo en los entrenamientos personalizados consiste en seguir trayectos basados en actividades anteriormente guardadas. Puedes seguir el trayecto e intentar mantener o superar metas anteriores. También puedes desafiar a Virtual Partner cuando entrenes con trayectos.

Creación de trayectos

Usa Garmin Connect o Garmin Training Center para crear trayectos y puntos de trayecto, y transferirlos al dispositivo.

NOTA: para obtener información sobre cómo transferir datos al dispositivo, consulta la [página 8](#).

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento** > **Trayectos**.
2. Selecciona un trayecto de la lista.
3. Selecciona **Realizar trayecto**.
4. Pulsa **start**. El historial se graba aunque no te encuentres en el trayecto.

Cuando recorras un trayecto en modo de

Modo de entrenamiento

entrenamiento, pulsa el bisel para ver la página de navegación.

Para finalizar un trayecto manualmente, pulsa **stop** > mantén pulsado **reset**.

Inicio de un trayecto

Puedes incluir un calentamiento antes de comenzar el trayecto. Pulsa **start** para comenzar el trayecto y, a continuación, realiza el calentamiento. No te acerques al trayecto mientras calientas. Cuando estés listo para comenzar, dirígete al trayecto. Cuando te encuentres en cualquier punto de la ruta del trayecto, el dispositivo mostrará un mensaje que indica que vas por el trayecto correcto.

Cuando inicies el trayecto, Virtual Partner lo iniciará también. Si estás calentando y no has entrado aún en el trayecto, cuando lo hagas por primera vez Virtual Partner reiniciará la carrera a partir de tu ubicación en ese momento.

Si te alejas del trayecto, el dispositivo muestra un mensaje que indica que te has desviado del trayecto. Usa la página de navegación para encontrar el camino de vuelta al trayecto.

Eliminación de un trayecto

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Entrenamiento > Trayectos**.
2. Selecciona un trayecto de la lista.
3. Selecciona **Borrar trayecto**.
4. Selecciona **Si** para borrar el trayecto.
5. Pulsa **quit** para salir.

Modo GPS

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

Satélites: muestra información sobre las señales GPS que el dispositivo 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 estés usando el podómetro.

Guardar ubicación: guarda la ubicación donde te encuentres en ese momento. Pulsa **enter** para editar la ubicación. Pulsa **quit** para salir.

Marcado de una ubicación conocida mediante coordenadas

1. Mantén pulsado **GPS** > selecciona **Guardar ubicación**.
2. Pulsa **enter** > selecciona **Posición**.
3. Introduce las coordenadas conocidas.
4. Modifica el nombre y la altura de la ubicación (opcional).

Ir a la ubicación: selecciona una ubicación de la lista y a continuación selecciona **Ir**. El dispositivo te guiará hasta la ubicación guardada mediante la página de navegación.



Para detener la navegación, pulsa **quit** > selecciona **Detener Ir a**.

Edición de una ubicación

1. Mantén pulsado **GPS** > selecciona **Ir a la ubicación**.
2. Selecciona la ubicación que deseas editar.
3. Selecciona **Editar**.
4. Selecciona la opción que deseas editar.

Para borrar una ubicación, mantén pulsado **GPS** > selecciona **Ir a la ubicación**. Selecciona la ubicación que deseas borrar. Selecciona **Borrar** > **Sí**.

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

NOTA: para poder utilizar la función Volver al inicio debes 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, visita www.garmin.com/aboutGPS.

Historial

El dispositivo guarda automáticamente el historial cuando se pone en marcha el temporizador. El dispositivo 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 tu posición GPS (si está disponible) y datos auxiliares, como la frecuencia cardíaca.

Cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos del track log. Carga el historial en Garmin Connect o en Garmin Training Center periódicamente si deseas conservar todos los datos ([página 8](#)).

NOTA: el dispositivo no borra ni sobrescribe automáticamente los datos resumidos de las vueltas. En la [página 21](#) se explica cómo borrar los datos de las vueltas.

Eliminación del historial

Cuando hayas transferido el historial a Garmin Connect o a Garmin Training Center, puedes borrarlo del dispositivo, si lo deseas.

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

Eliminación de carreras y vueltas específicas

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Historial** > **Actividades**.
2. Usa el bisel para desplazarte por las actividades. Pulsa el bisel para ver información de las vueltas.

3. Mantén pulsado **reset** mientras visualizas la carrera o la vuelta.
4. Selecciona **Sí**.

Visualización de actividades

El dispositivo permite visualizar los siguientes datos: hora, distancia, ritmo/velocidad medios, calorías, frecuencia cardíaca media y cadencia media.

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Historial** > **Actividades**.
2. Usa el bisel para desplazarte por las actividades. Pulsa el bisel para ver información de las vueltas.
3. Pulsa **quit** para salir.

Visualización de totales

El dispositivo registra la distancia total recorrida y el total del tiempo que has pasado entrenándote con el dispositivo.

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Historial** > **Totales**.
2. Pulsa **quit** para salir.

Visualización de metas

Con Garmin Connect puedes establecer metas de distintos tipos y transmitir las al dispositivo. El dispositivo controla la progresión del usuario hacia la consecución de esas metas.

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Historial** > **Metas**.
2. Pulsa **quit** para salir.

Configuración

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración**.

SUGERENCIA: cuando hayas terminado de seleccionar opciones o introducir valores en el dispositivo, pulsa **enter** para guardar la configuración.

Campos de datos

Puedes 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 el dispositivo recibe datos de frecuencia cardíaca)

Configuración de campos de datos

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **Campos de datos**.
2. Elige una de las páginas de entrenamiento.
3. Selecciona el número de campos de datos.
4. Usa el bisel para seleccionar y cambiar los campos de datos.

Opciones de los campos de datos

* Indica un campo de datos que muestra unidades de estatuto o métricas.

** Requiere un accesorio opcional.

Campo de datos	Descripción
Altura *	Distancia por encima/debajo del nivel del mar.
Amanecer	Hora en que amanece según la posición del GPS.
Atardecer	Hora en que anochece según la posición del GPS.
Cadencia **	Pasos por minuto o revoluciones de la biela por minuto.

Configuración

Campo de datos	Descripción
Cadencia – Media **	Cadencia media de la duración del recorrido actual.
Cadencia – Vuelta **	Cadencia media de la vuelta actual.
Calorías	Cantidad de calorías consumidas.
Distancia *	Distancia recorrida en la carrera actual.
Distancia – Última vuelta *	Distancia de la última vuelta realizada.
Distancia – Vuelta *	Distancia recorrida en la vuelta actual.
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).
FC–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.
FC–Vuelta **	Frecuencia cardiaca media de vuelta.

Campo de datos	Descripción
FC-Vuelta %máx. ** O bien: FC-Vuelta %FCR **	Media del % de la frecuencia cardíaca máxima durante la vuelta. O bien: Media del % de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante la vuelta.
Gráfico FC **	Gráfico de líneas que muestra la zona de frecuencia cardíaca actual (1-5).
Hora del día	Hora actual del día según la configuración de la hora (consulta la página 27).
Pendiente	Cálculo de subida con respecto a la carrera. Por ejemplo, si por cada 3 m que subas (altura) recorres 60 m (distancia), la pendiente es del 2%.
Precisión GPS *	Margen de error para la ubicación exacta. Por ejemplo, la ubicación GPS tiene una precisión de +/- 19 ft.
Ritmo *	Ritmo actual.

Campo de datos	Descripción
Ritmo-Medio *	Ritmo medio de la carrera.
Ritmo-Última vuelta *	Ritmo medio durante la última vuelta completa.
Ritmo-Vuelta *	Ritmo medio de la vuelta actual.
Rumbo	Dirección actual del recorrido.
Tiempo	Tiempo del cronómetro.
Tiempo-Media de vueltas	Tiempo medio que se ha tardado en realizar las vueltas actuales.
Tiempo-Última vuelta	Tiempo que se ha tardado en realizar la última vuelta completa.
Tiempo-Vuelta	Tiempo de la vuelta actual.
Velocidad *	Velocidad actual.
Velocidad-Media *	Velocidad media de la carrera.
Velocidad-Última vuelta *	Velocidad media durante la última vuelta completa.

Configuración

Campo de datos	Descripción
Velocidad-Vuelta *	Velocidad media de la vuelta actual.
Vueltas	Cantidad de vueltas realizadas.
Zona FC **	Escala actual de la frecuencia cardiaca (1-5). Las zonas predeterminadas se basan en el perfil de usuario, la frecuencia cardiaca máxima y la frecuencia cardiaca en reposo.

Perfil del usuario

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **Perfil del usuario**. El dispositivo utiliza la información que tú le proporcionas para calcular el consumo de calorías. Antes de empezar a usar el dispositivo, configura tu perfil del usuario.

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

Alarmas

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **Alarmas**.

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

Ajustar hora: usa el bisel para ajustar la hora.

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

Quando suene la alarma

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

Hora

La hora del dispositivo se ajusta automáticamente mediante las señales GPS de los satélites. Si te quedas sin batería, debes cargarla de nuevo y adquirir los satélites para volver a poner la unidad en hora.

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **Perfil del usuario**.

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

Huso horario: selecciona el huso horario o una ciudad cercana.

DST (Horario de verano): selecciona **Si**, **No** o **Auto**. Si seleccionas Auto, el horario de verano se ajusta de forma automática en función del huso horario.

Hora2: activa y desactiva la función de segundo huso horario. Cuando el segundo huso horario está activado, puedes ajustar los valores **Formato hora2**, **Huso horario 2** y **DST Hora2**. Cuando el segundo huso horario está activado, mantén pulsado **enter** en el modo de hora para cambiar a Hora2. Los iconos **T2** o **T1** aparecen al lado de la hora.

Sistema

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **Sistema**.

Configuración

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.

Contraste: selecciona 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: selecciona el sistema de unidades, **Estatuto** o **Sistema métrico**.

Retroiluminación

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Retroiluminación**.

Modo: selecciona cómo se activa la retroiluminación. Selecciona **Manual** si deseas pulsar el bisel con dos dedos para activar la retroiluminación durante el período definido para la desconexión. Selecciona **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. Selecciona **Desactivado** si deseas que la retroiluminación esté siempre desactivada.

Desconexión: selecciona el tiempo que permanece encendida la retroiluminación. Utiliza un valor reducido para el ajuste de duración de la retroiluminación con el fin de ahorrar batería.

Brillo: permite ajustar el brillo.

ANT+

Accesorios

Consulta la [página 31](#) para obtener más información acerca de los accesorios.

Activación de la vinculación con el ordenador

Mantente alejado (10 m) de cualquier otro accesorio deportivo ANT+ mientras el dispositivo esté intentando vincularse con el ordenador por primera vez.

1. Cerciórate de que el ordenador esté configurado para permitir la carga de datos y de que la función de vinculación esté activada en ANT Agent. Consulta la [página 8](#).
2. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **ANT+** > **Ordenador**.
3. Selecciona **Vinculación** > **Activado**.
4. Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del ordenador.
5. Cuando ANT Agent encuentre el dispositivo, ANT Agent mostrará el número de ID de la unidad y preguntará si deseas vincularla. Selecciona **Sí**.

6. El dispositivo debe mostrar el mismo número que ANT Agent. Si es así, selecciona **Sí** en el dispositivo para completar el proceso de vinculación.

NOTA: si lo deseas, puedes evitar que el dispositivo transfiera o reciba datos de cualquier ordenador, incluso uno que esté vinculado. Para ello, mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **ANT+** > **Ordenador** > **Activado** > **No**.

Envío de todos los datos

De forma predeterminada, el dispositivo solo envía datos nuevos al ordenador. Si lo deseas, puedes configurar el dispositivo para que envíe todos los datos al ordenador. Para ello, mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **ANT+** > **Ordenador** > **Forzar Enviar** > **Sí**. Todos los datos se enviarán de nuevo.

Entre unidades

Es posible transferir sesiones de entrenamiento avanzadas, trayectos y ubicaciones entre dos unidades Forerunner 410.

1. En el dispositivo emisor, mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **ANT+** > **Entre unidades** > **Transferir**. Selecciona los datos que desees enviar.
2. En el dispositivo receptor, mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **ANT+** > **Entre unidades** > **Recibir**.

El dispositivo emisor se conecta con el dispositivo receptor y envía los datos.

Uso de los accesorios

Los siguientes accesorios ANT+ son compatibles con el dispositivo:

- Monitor de frecuencia cardiaca
- Podómetro
- Sensor de velocidad y cadencia para bicicleta GSC™ 10
- USB ANT Stick (consulta la [página 8](#) y la [página 28](#))

Para comprar accesorios, visita <http://buy.garmin.com> o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

Vinculación de accesorios

Si has adquirido un accesorio con la tecnología inalámbrica ANT+, debes vincularlo con el dispositivo.

Vincular significa conectar accesorios ANT+, como el monitor de frecuencia cardiaca, con el dispositivo. Cuando los accesorios están activados y funcionando

normalmente, el proceso de vinculación lleva solo unos segundos. Una vez vinculado, el dispositivo solo recibirá datos del accesorio con el que se haya vinculado, incluso si está cerca de otros accesorios.

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




1. Aléjate (10 m) de otros accesorios. Sitúa el accesorio que desees vincular en el área de alcance (3 m) del dispositivo.
2. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **ANT+** > **Accesorios**.
3. Selecciona el accesorio.
4. Selecciona **Activado** > **Sí**.
5. Desplázate para ver el **Estado**.

Si el dispositivo no puede vincularse con el accesorio, selecciona **Volver a explorar**.

SUGERENCIA: para completar el proceso de vinculación, el accesorio debe enviar datos. Para ello, debes llevar puesto el monitor de frecuencia cardiaca, 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 el dispositivo detecta el nuevo accesorio. El icono dejará de parpadear cuando el accesorio esté vinculado.

	Monitor de frecuencia cardiaca activo
	Sensor de velocidad y cadencia activo
	Podómetro activo

Monitor de frecuencia cardiaca

Para obtener información sobre el monitor de frecuencia cardiaca, consulta la [página 6](#).

Sugerencias para el monitor de frecuencia cardiaca

Si percibes que los datos del monitor de frecuencia cardiaca son inexactos o erráticos, sigue las sugerencias a continuación.

- Asegúrate de que el monitor de frecuencia cardiaca esté ajustado al cuerpo.
- Vuelve a humedecer los electrodos con agua, saliva o gel para electrodos.
- Limpia los electrodos. La suciedad y los restos de sudor pueden interferir con las señales cardiacas.
- Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio. Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.
- Aléjate de fuentes de campos electromagnéticos intensos y de algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, que podrían interferir con tu

monitor de frecuencia cardiaca. 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 cardiaca

AVISO

Consulta con tu médico para que te especifique las zonas/objetivos de frecuencia cardiaca adecuados a tu forma física.

Muchos 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. El dispositivo establece las zonas de frecuencia cardiaca (consulta la tabla de la [página 41](#)) basándose en la frecuencia cardiaca máxima y en la frecuencia cardiaca en reposo que indiques en tu perfil del usuario (consulta la [página 26](#)).

También puedes personalizar las zonas de frecuencia cardiaca en tu perfil del usuario de Garmin Connect o Garmin Training Center. Una vez personalizadas las zonas de frecuencia cardiaca, transfíere los datos al dispositivo.

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

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y mejorar tu forma de realizar ejercicio al comprender y aplicar estos principios:

- La frecuencia cardiaca es una medida estupenda de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de lesiones.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

El monitor de frecuencia cardiaca contiene una pila CR2032 sustituible por el usuario.

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

1. Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
2. Retira la tapa y la pila. Espera 30 segundos. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.
NOTA: procura no deteriorar ni perder la junta circular.
3. Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.



NOTA: tras reemplazar la pila puede que necesites vincular otra vez el monitor de frecuencia cardiaca con el dispositivo.

SUGERENCIA: para prolongar la autonomía de la pila, retira el módulo del monitor de frecuencia cardiaca de la correa cuando no vayas a utilizarlo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

NOTA: quita el módulo de la correa antes de limpiarla.

Enjuaga la correa después de cada uso. Lava la correa a mano con agua fría y detergente suave cada cinco usos.

Podómetro

El dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes usar el podómetro para enviar datos al dispositivo cuando entrenes en interior, cuando la señal GPS sea débil o cuando pierdas la señal de los satélites. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardiaca). Debes vincular el podómetro con el dispositivo. Consulta la [página 31](#).

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, calibra el podómetro usando la calle interior de una pista reglamentaria. Una pista reglamentaria (dos vueltas = 800 m) es más recomendable por su precisión que una cinta de andar.

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **ANT+** > **Accesorios** > **Podómetro** > **Calibrar** > **Distancia**.
2. Selecciona una distancia.
3. Pulsa **start** para comenzar a grabar.
4. Corre o camina la distancia determinada.
5. Pulsa **stop**.

Calibración por GPS

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

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **ANT+** > **Accesorios** > **Podómetro** > **Calibrar** > **GPS**.
2. Pulsa **start** para comenzar a grabar.
3. Corre o camina durante aproximadamente 1000 m. El dispositivo te informará cuando hayas recorrido una distancia suficiente.

Calibración manual

Si la distancia del podómetro te resulta un poco elevada o reducida cuando corras, puedes ajustar manualmente el factor de calibración.

Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **ANT+** > **Accesorios** > **Podómetro** > **Factor de calibración**.

Ajusta el factor de calibración. Aumenta el factor de calibración si la distancia es insuficiente; reduce el factor de calibración si la distancia es excesiva.

GSC 10

El dispositivo es compatible con el sensor de velocidad y cadencia GSC 10 para bicicleta. Debes vincular el GSC 10 con el dispositivo. Consulta la [página 31](#).

Calibración del sensor para bicicleta

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

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **ANT+** > **Accesorios** > **Sensor de bicicleta** > **Calibración**.
2. Selecciona **Manual** para indicar el tamaño de la rueda. Selecciona **Auto** para dejar que el GPS determine el tamaño de la rueda.

Apéndice

Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo está bloqueado, restablécelo. Mantén pulsado **enter** y **quit** 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

Para eliminar o borrar todos los datos del usuario, mantén pulsado **enter** y **quit** simultáneamente hasta que la pantalla quede en blanco (aproximadamente 7 segundos). Para restablecer el dispositivo, sigue manteniendo pulsado el botón **quit**, pero suelta el botón **enter**. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Actualización del software mediante Garmin Connect

Visita www.garmin.com/intosports para obtener información sobre las actualizaciones de software y el software basado en Web Garmin Connect.

Garmin Connect te avisará cuando haya nuevo software disponible para actualizar el dispositivo. Sigue las instrucciones para la actualización. Cérciorate de mantener el dispositivo en el área de alcance del ordenador durante el proceso de actualización.

Información sobre la batería



Este producto contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía Información importante sobre el producto y tu seguridad que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Autonomía de la batería*	Uso de la unidad Forerunner
1 semana	Entrenas 30 minutos al día con GPS. La unidad Forerunner está en modo de ahorro de energía el resto del tiempo.
Hasta 2 semanas	Usas siempre la unidad Forerunner en modo de ahorro de energía.
Hasta 8 horas	Entrenas siempre con el GPS.

*La autonomía de la batería completamente cargada depende de cuánto tiempo uses el GPS, la retroiluminación y el modo de ahorro de energía. La exposición a temperaturas extremadamente frías también podría reducirla.

Declaración de conformidad

Por la presente, Garmin declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes

de la Directiva 1999/5/CE. Para ver la Declaración de conformidad completa, visita www.garmin.com/compliance.

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR LA UNIDAD FORERUNNER 410, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DE SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias ("Garmin") conceden al usuario 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 y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados

internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente el usuario 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 ni 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 de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

Solución de problemas

Problema	Solución/Respuesta
El bisel no responde a mis pulsaciones.	Para desbloquear el bisel, pulsa enter y quit simultáneamente. Para un funcionamiento óptimo, presiona el bisel con firmeza. Pulsa el anillo exterior del bisel, no el anillo interior cerca de la pantalla del reloj.
El dispositivo no consigue recibir señales del satélite.	Mantén pulsado GPS . Cerciórate de que GPS esté en la selección Activado . Sitúa el dispositivo en el exterior y alejado de edificios altos. Permanece parado durante varios minutos.
El indicador de batería no parece preciso.	Descarga completamente la batería del dispositivo y, a continuación, vuelve a cargarla por completo (sin interrumpir el ciclo de carga).
El monitor de frecuencia cardiaca, el podómetro o el GSC 10 no se vinculan con el dispositivo.	Aléjate 10 m de otros accesorios ANT+ mientras se produce la vinculación. Sitúa el dispositivo en el área de alcance (3 m) del sensor mientras se produce la vinculación. Reinicia la detección del accesorio (consulta la página 31). Cerciórate de que el accesorio esté enviando datos (por ejemplo, debes llevar puesto el monitor de frecuencia cardiaca). Si el problema persiste, quita la batería. Espera 30 segundos e inserta la nueva batería.
La frecuencia cardiaca es inexacta.	Consulta la página 32 .
Faltan datos en mi dispositivo.	El dispositivo sobrescribe los datos detallados más antiguos si no los transfieres al ordenador. Transfiere 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, 28, 31–36
- actividades 22
- actualizar software 37
- alarmas 26
- apagar 3
- Auto Lap 11
- Auto Pause 10

B

- batería
 - cargar 4
 - información 37
- bisel 2
- bisel táctil 1
- borrar
 - carreras 21
 - historial 21
 - sesiones de entrenamiento avanzadas 17
 - trayectos 18
 - vueltas 21
- borrar todos los datos 37

C

- calibrar
 - podómetro 35
 - sensor de bicicleta (GSC 10) 36
- calorías 24
- campos de datos 23
- campos de datos de altura 23
- campos de datos de cadencia 23
- campos de datos de distancia 24
- campos de datos de hora/
tiempo 25
- campos de datos de
velocidad 25
- cargar datos 8
- conexión al ordenador 8
- configuración de la hora 27
- contraste de pantalla 28
- controladores USB 7

D

- datos, enviar 29
- descargar software 7
- descargas de software iii, 7

E

- entrenamiento 10
- enviar todos los datos 29

F

- forzar enviar 29
- frecuencia cardiaca
 - campos de datos 24
 - zonas 33

G

- Garmin Connect iii, 37
- Garmin Training Center iii
- GPS 19, 20, 25
- GSC 10 36

H

- historial 21
 - borrar 21
 - transferir 8
 - ver 22
- Hora2 27
- hora del día 5

I

- iconos 32
- iconos de estado 32
- ID de unidad 28
- idioma 28
- inmersión en agua iv

L

limpiar la unidad Forerunner iv
luz 28

M

metas 22
modo de ahorro de energía 3
modo deportivo 10
monitor de frecuencia
cardiaca 5, 32
batería 34
sugerencias 32

P

página Satélite 19
pendiente 25
podómetro 35
calibrar 35, 36

R

registro del producto iii
restablecer la unidad
Forerunner 37
retroiluminación 28
ritmo 12

S

señales de satélite 5
sensores, vincular 5
sesiones de entrenamiento 13
avanzadas 16
intervalo 15
simples 14
sesiones de entrenamiento
avanzadas 16
sesiones de entrenamiento por
intervalos 15
sesiones de entrenamiento
simples 14
solución de problemas 40

T

todos los datos, borrar 37
tonos 28
totales 22
transferir datos 8
trayectos 17
borrar 18

U

ubicaciones 19
unidades 28
unidades de velocidad 12
USB, controladores 7
USB ANT Stick 8
uso en interiores 19

V

versión del software 28
vinculación con el ordenador 7,
29
vinculación de sensores 5
vincular
monitor de frecuencia
cardiaca 6
ordenador 7
Virtual Partner 12, 17

W

waypoints,
Consulta ubicaciones

Z

zonas, frecuencia cardiaca 33

Para obtener las últimas actualizaciones gratuitas del software (excluyendo la cartografía)
a lo largo de la vida de los productos de Garmin que hayas adquirido,
visita el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.



© 2010 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 9LR Reino Unido

Garmin Corporation

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

www.garmin.com

Septiembre de 2010

Número de referencia 190-01274-33 Rev. A

Impreso en Taiwán