

## Manual del usuario de Forerunner® 15

### ⚠ AVISO

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.

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

### Inicio

Cuando utilices el dispositivo por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y conocer sus funciones básicas.

- 1 Carga el dispositivo ([Carga del dispositivo](#)).
- 2 Activa el seguimiento en vivo de la actividad ([Activación de seguimiento en vivo de la actividad](#)).
- 3 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca opcional ([Colocación del monitor de frecuencia cardiaca](#)).
- 4 Sal a correr ([Salir a correr](#)).
- 5 Carga tu carrera en el sitio de Garmin Connect™ ([Uso de Garmin Connect](#)).
- 6 Obtén más información ([Más información](#)).

### Botones



①		Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Manténlo pulsado para encender y apagar el dispositivo.
②		Púlsalo para iniciar y detener el temporizador. Púlsalo para elegir el elemento de menú resaltado.
③		Púlsalo para desplazarte por las páginas de datos, opciones y configuración.
④		Púlsalo para desplazarte por los datos del seguimiento en vivo de la actividad. Púlsalo para marcar una nueva vuelta. Púlsalo para volver a la pantalla anterior.

### Iconos de estado

Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

	Estado del GPS
	Estado de la frecuencia cardiaca
	Estado del podómetro

### Salir a correr

El dispositivo se proporciona parcialmente cargado. Puede que tengas que cargar el dispositivo ([Carga del dispositivo](#)) antes de salir a correr.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca opcional ([Colocación del monitor de frecuencia cardiaca](#)).

- 2 Mantén pulsado para encender el dispositivo.

- 3 Selecciona

- 4 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

Es posible que la unidad tarde unos minutos en detectar señales de satélite. Una vez localizados los satélites, se muestra fijo.

- 5 Si utilizas un monitor de frecuencia cardiaca, espera mientras el dispositivo se conecta al sensor.

Cuando el dispositivo detecta el monitor de frecuencia cardiaca, aparece un mensaje y se muestra fijo.

- 6 Selecciona **Iniciar** para iniciar el temporizador.

- 7 Sal a correr.

Tiempo ①, distancia ②, ritmo ③, calorías quemadas ④, pulsaciones por minuto ⑤ y zona de frecuencia cardiaca ⑥ se registran mientras el temporizador está en marcha.



- 8 Una vez completada la carrera, selecciona para detener el temporizador.

- 9 Selecciona una opción:

- Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el temporizador.

**NOTA:** tras unos segundos, se muestra un resumen.

- Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el temporizador. Se muestra un resumen.

**NOTA:** ahora puedes cargar tu carrera en Garmin Connect ([Uso de Garmin Connect](#)).

- Selecciona **Descartar** para borrar la carrera.

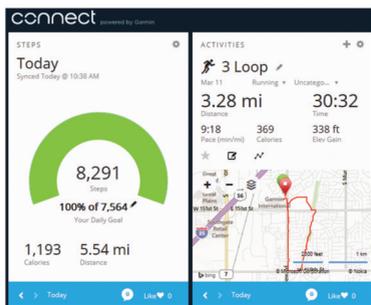
### Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para hacer el seguimiento, analizar, compartir y animaros mutuamente. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones y mucho más. 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, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad e informes personalizables.

**NOTA:** determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.



**Controla tu progreso:** podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

**Comparte tus actividades:** puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus redes sociales favoritas.

### Uso de Garmin Connect

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

### 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 toques 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.

### Sensores ANT+®

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener más información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores opcionales, visita <http://buy.garmin.com>.

### Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

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

**NOTA:** el dispositivo puede provocar rozaduras cuando se usa durante largos periodos de tiempo. Para minimizar este problema, aplica un lubricante o gel antirrozaduras en el centro del módulo que está en contacto con la piel.

#### NOTIFICACIÓN

No apliques lubricantes ni gel antirrozaduras en los electrodos.

No utilices geles ni lubricantes que contengan protector solar.

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

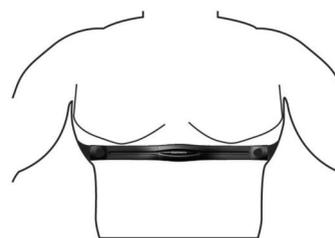
- 1 Introduce la pestaña ① de la correa en la ranura ② del módulo del monitor de frecuencia cardiaca.



- 2 Aprieta la pestaña hacia abajo.
- 3 Humedece los electrodos ③ de la parte posterior del módulo para conseguir el máximo contacto entre el pecho y el módulo del monitor de frecuencia cardiaca.



- 4 Colócate la correa alrededor del pecho y ajústala al otro lado del módulo del monitor de frecuencia cardiaca.



El logotipo de Garmin® debe quedar orientado hacia arriba.

- 5 Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft) del monitor de frecuencia cardiaca.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

### Vinculación de sensores ANT+

La primera vez que conectes un sensor ANT+ a tu dispositivo, debes vincular el dispositivo y el sensor. Después de la vinculación inicial, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando vayas a correr y el sensor esté activo y dentro del alcance.

**NOTA:** si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca ([Colocación del monitor de frecuencia cardiaca](#)).

- 2 Selecciona .
- 3 Coloca el dispositivo a 1 cm del centro del monitor de frecuencia cardíaca y espera mientras el dispositivo se conecta al sensor.

Cuando el dispositivo detecta el monitor de frecuencia cardíaca, aparece un mensaje y  se muestra fijo.

### Configuración de tu frecuencia cardíaca máxima

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial para estimar tu frecuencia cardíaca máxima y determinar tus zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, debes definir tu frecuencia cardíaca máxima (si la conoces).

- 1 Selecciona  > **Configuración** > **Perfil del usuario** > **Frecuencia cardíaca máxima**.
- 2 Introduce tu frecuencia cardíaca máxima.

#### Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardíaca 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 tu frecuencia cardíaca máxima.

#### Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a medir y a mejorar tu forma de realizar ejercicio ya que te permite comprender y aplicar estos principios.

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

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

### Configuración de alertas de frecuencia cardíaca

Si tienes un monitor de frecuencia cardíaca opcional, puedes definir la configuración del dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca esté por debajo o por encima de una zona objetivo o de un rango personalizado. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca sea inferior a 150 pulsaciones por minuto (ppm).

- 1 Selecciona  > **Opciones de la carrera** > **Alerta de frecuencia cardíaca**.
- 2 Selecciona **Activar** o **Editar alerta** para configurar la alerta.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para utilizar el rango de una zona de frecuencia cardíaca existente, selecciona una zona de frecuencia cardíaca.
  - Para personalizar el valor máximo, selecciona **Personalizar** > **Alto** > **Activar**, e introduce un valor.
  - Para personalizar el valor mínimo, selecciona **Personalizar** > **Bajo** > **Activar**, e introduce un valor.

Cada vez que superas el límite superior o inferior del rango especificado o de un valor personalizado, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles ([Configuración](#)).

### Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes utilizar el podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardíaca).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la batería es bajo, aparece un mensaje en el dispositivo. En ese momento, la autonomía de la batería es de unas cinco horas más.

#### Uso de un podómetro durante una carrera

Puedes correr en interiores con un podómetro para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia. También puedes correr en exteriores con un podómetro para registrar los datos de cadencia en función del ritmo y la distancia que mida el GPS.

- 1 Ajusta el podómetro siguiendo las instrucciones del accesorio.
- 2 Selecciona .
- 3 Si es necesario, desactiva el GPS ([Entrenamiento en interiores](#)).
- 4 Cuando utilices un podómetro, aproxima el dispositivo al sensor y espera mientras el dispositivo se conecta al sensor.  
**SUGERENCIA:** si el podómetro está instalado bajo la plantilla, es posible que tengas que acercar el dispositivo a la suela del zapato.  
Cuando el dispositivo detecte el podómetro, aparecerá un mensaje.
- 5 Selecciona **Iniciar** para iniciar el temporizador.
- 6 Sal a correr.
- 7 Una vez completada la carrera, selecciona  para detener el temporizador.

#### Calibración del podómetro

El podómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

## Entrenamiento

### 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 la 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™ ([Virtual Pacer](#)).

#### Cambio de los campos de datos

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

- 1 Selecciona  > **Opciones de la 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 la carrera > Ritmo/velocidad.**
- 2 Selecciona una opción:
  - 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.
  - 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.

### 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 la 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 ([Uso de los intervalos de carrera y caminar](#)).

### Marcar vueltas

Puedes configurar el dispositivo para utilizar la función Auto Lap® que marca automáticamente una vuelta por cada kilómetro (milla) 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 la carrera > Vueltas.**
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Auto Lap > Activar** para usar la función Auto Lap.
  - Selecciona **Botón Lap > Activar** para utilizar  y marcar una vuelta durante una actividad.
- 3 Sal a correr ([Salir a correr](#)).

### 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 la carrera > Auto Pause > Activar.**

## Seguimiento en vivo de la actividad

### Activación de seguimiento en vivo de la actividad

La función de seguimiento en vivo de la actividad graba el recuento de pasos diarios, el objetivo de pasos, la distancia recorrida y las calorías quemadas de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

Puedes activar el seguimiento en vivo de la actividad durante la configuración inicial del dispositivo o en cualquier momento.

Selecciona ▾ > **Configuración > Seguimiento en vivo de la actividad > Activar.**

Tu recuento de pasos no aparecerá hasta que el dispositivo adquiera señales de satélite y establezca la hora de forma automática. Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite.

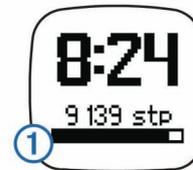
El número total de pasos dados durante el día aparece debajo de la hora del día. El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

**SUGERENCIA:** puedes seleccionar  para desplazarte por los datos del seguimiento de actividad.

### Acerca del objetivo de pasos

Debes activar el seguimiento en vivo de la actividad antes de poder utilizar el objetivo de pasos.

Tu dispositivo crea un objetivo de pasos diario automáticamente, en función del recuento de pasos del día anterior. Puedes configurar un objetivo de pasos personalizado en Garmin Connect. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario .



### Ocultar el objetivo de pasos

Puedes ocultar el objetivo de pasos de la pantalla.

Selecciona ▾ > **Configuración > Seguimiento en vivo de la actividad > Objetivo > Ocultar.**

### Utilización de la alerta de movimiento

Debes activar el seguimiento en vivo de la actividad para poder utilizar la alerta de inactividad.

Permanecer sentados mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos perjudiciales. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas continuar moviéndote. Después de una hora de inactividad, aparece Mover.

Ve a darte un paseo corto (al menos un par de minutos) para restablecer la alerta de movimiento.

## Seguimiento de las horas de sueño

Durante el modo sueño, el dispositivo realiza un seguimiento de tu descanso. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los periodos de movimiento y los periodos de sueño tranquilo.

### Uso del seguimiento de las horas de sueño

- 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento de las horas de sueño en el sitio de Garmin Connect ([Uso de Garmin Connect](#)).
- 3 Introduce la hora a la que te vas a dormir y la hora a la que te despiertas en tu cuenta de Garmin Connect para ver tus estadísticas de sueño.

## Historial

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

**NOTA:** el historial de carreras 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

- 1 Selecciona ▾ > **Historial**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Pasos diarios** para ver el recuento de pasos, tu objetivo, la distancia recorrida y las calorías quemadas de cada día registrado.
  - Selecciona **Carreras** para ver la fecha, la hora, la distancia, el ritmo, las calorías quemadas y los datos de vueltas de las sesiones de carrera que has grabado.  
**NOTA:** también puedes ver tu frecuencia cardiaca media y la zona de frecuencia cardiaca de las sesiones de carrera que has grabado a través de un monitor de frecuencia cardiaca opcional.
  - Selecciona **Records** para ver el tiempo récord personal, la distancia y el ritmo a lo largo de distintas distancias.

### 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** > **Records**.
- 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** > **Records**.
- 2 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 3 Selecciona **Usar anterior** > **Usar record**.

### Gestión de datos

**NOTA:** el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3, ni con ninguna versión anterior.

### Eliminación de archivos

#### NOTIFICACIÓN

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

- 1 Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
- 2 Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
- 3 Selecciona un archivo.
- 4 Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

### Desconexión del cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

- 1 Realiza una de estas acciones:

- Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
  - Para ordenadores con Mac, arrastra el icono del volumen a la papelera.
- 2 Desconecta el cable del ordenador.

## Personalización del dispositivo

### Configuración

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

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

**Seguimiento en vivo de la actividad:** activa o desactiva el seguimiento en vivo de la actividad ([Activación de seguimiento en vivo de la actividad](#)).

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

**Perfil del usuario:** configura tu frecuencia cardiaca máxima, peso, altura, sexo y año de nacimiento.

**NOTA:** los cálculos de zona de frecuencia cardiaca y calorías durante la carrera ([Salir a correr](#)) son más precisos cuando introduces tu perfil de usuario.

**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 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** > **Hora** > **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.

### Entrenamiento en interiores

Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para conservar la duración de la batería.

- 1 Selecciona ✂ > ▾ > **No**.  
El dispositivo entra en el modo de temporizador.
- 2 Selecciona **Iniciar** para iniciar el temporizador.
- 3 Sal a correr.

## Información del dispositivo

### Especificaciones de Forerunner

Tipo de pilas/batería	Batería de ión-litio integrada recargable
Autonomía de la batería	Hasta 5 semanas en modo de bajo consumo Hasta 8 horas en modo activo
Rango de temperatura de funcionamiento	De -15 °C a 60 °C (de 5 °F a 140 °F)

Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM*

\*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de pilas/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	Aproximadamente 3 años (1 hora al día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 ° a 50 °C (de 14 ° a 122 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM* <b>NOTA:</b> este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nada.

\*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Cuidados del dispositivo

#### NOTIFICACIÓN

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto 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, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

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

#### Limpieza del dispositivo

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

#### Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

#### NOTIFICACIÓN

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava a mano la correa de vez en cuando utilizando una pequeña cantidad de detergente suave, como lavavajillas.  
**NOTA:** un uso excesivo de detergente podría dañar la correa.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.

### Pilas sustituibles por el usuario

#### ⚠ AVISO

No utilices ningún objeto puntiagudo para extraer las pilas.

Mantén la pila fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las pilas en la boca. En caso de ingestión, consulta con un médico o con el centro de control de intoxicaciones local.

Las pilas sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ ADVERTENCIA

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas.

#### Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

- 1 Localiza la tapa circular de la pila en la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca.



- 2 Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla (la flecha apunta hacia **ABRIR**).
- 3 Retira la tapa y la pila.
- 4 Espera 30 segundos.
- 5 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.  
**NOTA:** no deteriores ni pierdas la junta circular.
- 6 Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj y volver a colocarla (la flecha apunta hacia **CERRAR**).

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

### Solución de problemas

#### No aparece mi recuento de pasos diario

El recuento de pasos diarios se restablece cada noche a medianoche.

Si aparecen guiones en vez de tus pasos diarios, deja que el dispositivo adquiera las señales del satélite y que se ajuste la hora automáticamente.

#### Más información

- 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 de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

#### Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

- 1 Mantén pulsado  durante 15 segundos.  
El dispositivo se apaga.
- 2 Mantén pulsado  durante un segundo para encender el dispositivo.

#### Actualización del software

Para poder actualizar el software del dispositivo, debes contar con una cuenta Garmin Connect y haber descargado la aplicación Garmin Express™.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.  
Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu dispositivo.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

- 3** No desconectes el dispositivo del ordenador mientras la aplicación Garmin Express descarga el software.

**SUGERENCIA:** si tienes problemas actualizando el software con la aplicación Garmin Express puede que necesites actualizar el historial de actividad para la aplicación Garmin Connect y borrar el historial de actividades del dispositivo. Esto debe proporcionar la memoria suficiente para la actualización.

## Apéndice

### Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

### Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL 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.

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

Mac® es una marca comercial registrada de Apple Computer, Inc. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países.

Este producto cuenta con la certificación ANT+®. Visita [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

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