

GARMIN®



INSTINCT® CROSSOVER CROSSOVER

Manual del usuario

© 2022 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® y Xero® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google LLC. Apple®, iPhone® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. utilizada bajo licencia por Apple Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peakware, LLC. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Zwift™ es una marca comercial de Zwift, Inc. El resto de marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

M/N: A04348

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

Contenido

Introducción.....	1	Registrar una actividad HIIT.....	11
Primeros pasos.....	1	Usar un rodillo ANT+®.....	11
Botones.....	1	Deportes de escalada.....	12
Usar el reloj.....	2	Registrar una actividad de escalada en interiores.....	12
Borrar datos de usuario con la función Kill switch.....	2	Registrar una actividad de escalada en bloque.....	13
Relojes.....	3	Iniciar una expedición.....	13
Configurar la alarma.....	3	Grabar un punto de track manualmente.....	13
Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	3	Ver puntos de track.....	13
Guardar un temporizador rápido.....	3	Ir de caza.....	14
Eliminar un temporizador.....	3	Ir de pesca.....	14
Usar el cronómetro.....	4	Esquí.....	14
Sincronizar la hora.....	4	Visualizar las actividades de esquí..	14
Añadir husos horarios alternativos.....	4	Grabar una actividad de esquí fuera de pista.....	15
Establecer alertas.....	5	Golf.....	16
Actividades y aplicaciones.....	5	Jugar al golf.....	16
Iniciar una actividad.....	5	Menú de golf.....	17
Consejos para registrar las actividades.....	5	Ver obstáculos.....	17
Detener una actividad.....	6	Mover el banderín.....	18
Carrera.....	6	Cambiar hoyos.....	18
Iniciar un entrenamiento en pista.....	6	Ver los golpes medidos.....	18
Sugerencias para registrar una carrera en pista.....	6	Medir manualmente los golpes... ..	18
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	7	Registrar la puntuación.....	19
Calibrar la distancia de la cinta.....	7	Activar el registro de estadísticas.....	19
Natación.....	7	Jumpmaster.....	19
Terminología de natación.....	7	Tipos de salto.....	20
Tipos de brazada.....	8	Introducción de la información del salto.....	20
Consejos para las actividades de natación.....	8	Introducción de la información del viento para los saltos HAHO y HALO.....	20
Descanso automático y descanso manual.....	8	Restablecimiento de la información del viento.....	21
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	9	Introducción de la información del viento para un salto estático.....	21
Multideporte.....	9	Configuración de la constante.....	21
Entrenamiento de triatlón.....	9	Personalizar actividades y aplicaciones.....	21
Crear una actividad multideporte.....	9	Añadir o quitar una actividad favorita.....	21
Actividades en interiores.....	10	Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones.....	22
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	10	Personalizar las pantallas de datos.....	22

Añadir un mapa a una actividad... 22	Widgets en un vistazo..... 35
Crear una actividad personalizada... 22	Ver el bucle de sugerencias
Configurar actividades y	rápidas..... 38
aplicaciones..... 23	Personalizar el bucle de widgets en un
Alertas de actividad..... 25	vistazo..... 38
Activar Auto Climb..... 26	Body Battery..... 38
Configurar satélites..... 27	Sugerencias para unos datos de
Entrenamiento..... 27	Body Battery más precisos..... 39
Sesiones de entrenamiento..... 27	Medidas de rendimiento..... 39
Seguir una sesión de entrenamiento	Acerca de la estimación del VO2
de Garmin Connect..... 27	máximo..... 39
Iniciar una sesión de	Visualizar los tiempos de carrera
entrenamiento..... 28	estimados..... 40
Seguir una sesión de entrenamiento	Estado de la variabilidad de la
diaria recomendada..... 28	frecuencia cardiaca..... 41
Crear una sesión de entrenamiento	Condición de rendimiento..... 41
por intervalos..... 28	Estimar tu FTP..... 42
Iniciar una sesión de entrenamiento	Umbral de lactato..... 42
por intervalos..... 29	Estado de entrenamiento..... 43
Acerca del calendario de	Niveles de estado de
entrenamiento..... 29	entrenamiento..... 44
Usar los planes de entrenamiento	Aclimatar el rendimiento al calor y la
de Garmin Connect..... 29	altitud..... 45
Entrenamiento PacePro..... 29	Carga de entrenamiento..... 45
Descargar un plan de PacePro desde	Tiempo de recuperación..... 46
Garmin Connect..... 29	Pausar y reanudar el estado de
Iniciar un plan de PacePro..... 30	entreno..... 47
Usar Virtual Partner®..... 31	Controles..... 48
Configurar un objetivo de	Personalizar el menú de controles... 50
entrenamiento..... 31	Garmin Pay..... 50
Competir en una actividad anterior..... 32	Configurar el monedero
Historial..... 32	Garmin Pay..... 50
Usar el historial..... 32	Pagar una compra con el reloj..... 51
Historial de Multisport..... 32	Agregar una tarjeta a tu monedero
Récords personales..... 33	de Garmin Pay..... 51
Visualizar tus récords personales... 33	Cambiar el código de acceso de
Restablecer un récord personal..... 33	Garmin Pay..... 51
Eliminar récords personales..... 33	Sensores y accesorios..... 51
Visualizar los datos totales..... 33	FC a través de la muñeca..... 52
Usar el cuentakilómetros..... 33	Colocar el reloj..... 52
Borrar el historial..... 34	Consejos para los datos erróneos del
Presentación..... 34	monitor de frecuencia cardiaca..... 52
Configuración de la pantalla para el	Configurar el monitor de frecuencia
reloj..... 34	cardiaca en la muñeca..... 53
Personalizar la pantalla del reloj..... 34	Configurar una alerta de frecuencia
	cardiaca anómala..... 53

Transmitir datos de la frecuencia cardiaca.....	53
Pulsioxímetro.....	54
Obtener lecturas de pulsioximetría..	54
Configurar el modo pulsioxímetro...	54
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	54
Brújula.....	54
Configurar la brújula.....	55
Calibrar la brújula manualmente..	55
Configurar la referencia del norte.....	55
Altímetro y barómetro.....	55
Configurar el altímetro.....	55
Calibrar el altímetro barométrico.....	56
Configurar el barómetro.....	56
Calibrar el barómetro.....	56
Sensores inalámbricos.....	57
Vincular los sensores inalámbricos.....	58
Ritmo y distancia de carrera de HRM-Pro.....	58
Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera.....	58
Potencia de carrera.....	59
Dinámica de carrera.....	59
Entrenar con dinámica de carrera.....	59
Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	60
Mando a distancia para inReach.....	60
Usar el mando a distancia inReach.....	60
mando a distancia para VIRB.....	60
Controlar una cámara de acción VIRB.....	61
Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad.....	61
Configurar la ubicación del láser de Xero.....	62

Mapa..... 62

Explorar y usar la función zoom en el mapa.....	62
Configurar el mapa.....	62

Funciones de conectividad del teléfono..... 62

Vincular el smartphone al reloj.....	63
Activar notificaciones Bluetooth.....	63
Visualizar las notificaciones.....	63
Recibir una llamada de teléfono..	63
Responder a un mensaje de texto.....	64
Gestionar las notificaciones.....	64
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	64
Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono.....	64
Reproducir indicaciones de audio durante una actividad.....	65
Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	65
Garmin Connect.....	65
Usar la aplicación Garmin Connect.....	66
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	66
Funciones de Connect IQ.....	67
Descargar funciones de Connect IQ.....	67
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	67
Garmin Explore™.....	67
Aplicación Garmin Golf™.....	67

Perfil del usuario..... 67

Configurar el perfil del usuario.....	67
Consultar tu edad según tu forma física.....	68
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	68
Objetivos de entrenamiento.....	68
Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	69
Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca.....	69
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	70
Configurar las zonas de potencia.....	70
Detectar medidas de rendimiento automáticamente.....	70

Funciones de seguimiento y seguridad.....	71	Configurar el administrador de energía.....	79
Añadir contactos de emergencia.....	71	Personalizar la función de ahorro de energía.....	79
Añadir contactos.....	71	Cambio del modo de energía.....	80
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	72	Personalizar los modos de energía.....	80
Solicitar asistencia.....	72	Restablecer un modo de energía.....	80
Configuraciones de salud y bienestar.....	73	Configurar el sistema.....	81
Objetivo automático.....	73	Configurar la hora.....	81
Usar la alerta de inactividad.....	73	Ajustar las manecillas del reloj.....	82
Minutos de intensidad.....	73	Cambiar la configuración de la pantalla.....	82
Obtener minutos de intensidad.....	73	Personalizar los botones de acceso rápido.....	82
Monitor del sueño.....	74	Cambiar las unidades de medida.....	83
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	74	Sincronizar actividades y medidas de rendimiento.....	83
 		Visualizar la información del dispositivo.....	83
Navegación.....	74	Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	83
Ver y editar las ubicaciones guardadas.....	74	 	
Guardar una ubicación de cuadrícula doble.....	74	Información del dispositivo.....	84
Establecer un punto de referencia.....	74	Cargar el reloj.....	84
Navegar a un destino.....	75	Carga solar.....	84
Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada.....	75	Consejos para la carga solar.....	84
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad.....	76	Modo analógico.....	84
Navegar con Sight 'N Go.....	76	Especificaciones.....	85
Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)....	76	Información sobre la autonomía de la batería.....	85
Detener la navegación.....	76	Realizar el cuidado del dispositivo.....	85
Trayectos.....	77	Limpiar el reloj.....	86
Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo.....	77	Cambiar correas con perno.....	87
Crear un trayecto en Garmin Connect.....	77	Gestión de datos.....	87
Enviar un trayecto al dispositivo...	77	Borrar archivos.....	88
Ver o editar detalles de trayecto.....	78	 	
Proyectar un waypoint.....	78	Solución de problemas.....	88
Configuración de navegación.....	78	Actualizaciones del producto.....	88
Personalizar las pantallas de datos de navegación.....	78	Más información.....	88
Configurar el rumbo.....	79	Mi dispositivo está en otro idioma.....	88
Configurar alertas de navegación....	79	¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	88
		No puedo conectar el teléfono al reloj.....	89
		Mi reloj no muestra la hora correcta....	89

¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?	89
Reiniciar el reloj	89
Restablecer la configuración predeterminada	90
Consejos para prolongar la autonomía de la batería	90
Adquirir señales de satélite	90
Mejora de la recepción de satélites GPS	91
La lectura de la temperatura no es precisa	91
Monitor de actividad	91
No aparece mi recuento de pasos diario	91
Mi recuento de pasos no parece preciso	91
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect	91
El número de pisos subidos no parece preciso	92

Apéndice..... 92

Campos de datos	92
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera	106
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	107
Datos de oscilación vertical y ratio vertical	107
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno	108
Clasificación de FTP	108
Tamaño y circunferencia de la rueda	109
Definiciones de símbolos	109

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

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.

Primeros pasos

Cuando utilices el reloj por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y familiarizarte con sus funciones básicas.

- 1 Pulsa **CTRL** para encender el reloj (*Botones, página 1*).
- 2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.
Durante la configuración inicial, puedes vincular tu smartphone con el reloj para recibir notificaciones, sincronizar las actividades y mucho más (*Vincular el smartphone al reloj, página 63*).
- 3 Carga el dispositivo (*Cargar el reloj, página 84*).
- 4 Inicia una actividad (*Iniciar una actividad, página 5*).

Botones



① LIGHT CTRL	Púlsalo para encender el dispositivo. Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Manténlo pulsado para ver el menú de controles.
② START GPS	Púlsalo para ver la lista de actividades e iniciar o detener una actividad. Púlsalo para seleccionar una opción en un menú. Manténlo pulsado para ver las coordenadas GPS y guardar tu ubicación.
③ BACK SET	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Manténlo pulsado para ver el menú del reloj.
④ DOWN ABC	Púlsalo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús. Manténlo pulsado para ver la pantalla de altímetro, barómetro y brújula (ABC).
⑤ UP MENU	Púlsalo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús. Manténlo pulsado para ver el menú.

Usar el reloj

- Mantén pulsado **CTRL** para ver el menú de controles ([Controles, página 48](#)).
El menú de controles contiene accesos directos a las funciones y las acciones más utilizadas, como activar el modo No molestar, guardar una ubicación y apagar el reloj.
- En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por el bucle de widgets en un vistazo ([Widgets en un vistazo, página 35](#)).
- En la pantalla del reloj, pulsa **START** para empezar una actividad o abrir una aplicación ([Actividades y aplicaciones, página 5](#)).
- Mantén pulsado **MENU** para personalizar la pantalla del reloj ([Personalizar la pantalla del reloj, página 34](#)), realizar la configuración ([Configurar el sistema, página 81](#)), vincular los sensores inalámbricos ([Vincular los sensores inalámbricos, página 58](#)) y mucho más.

Borrar datos de usuario con la función Kill switch

NOTA: esta opción está disponible únicamente en los modelos Instinct Crossover - Tactical Edition.

La función Kill switch elimina rápidamente todos los datos introducidos por el usuario guardados y restablece toda la configuración a los valores predeterminados de fábrica.

Mantén pulsado **SET** y **CTRL**.

SUGERENCIA: puedes pulsar cualquier botón para cancelar la función Kill switch durante una cuenta atrás de 10 segundos.

Después de 10 segundos, el reloj elimina todos los datos introducidos por el usuario.

Relojes

Configurar la alarma

Puedes establecer varias alarmas. Puedes configurar cada alarma para que suene una vez o se repita a intervalos.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Alarmas**.
- 3 Introduce la hora de la alarma.
- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona cuándo se debe repetir la alarma (opcional).
- 5 Selecciona **Sonido y vibración** y, a continuación, selecciona un tipo de notificación (opcional).
- 6 Selecciona **Retroiluminación > Activado** para activar la retroiluminación con la alarma (opcional).
- 7 Selecciona **Etiqueta** y selecciona una descripción para la alarma (opcional).

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Temporizadores**.
- 3 Introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, selecciona una opción para editar el temporizador:
 - Para reiniciar automáticamente el temporizador cuando acaba el tiempo, pulsa **UP** y selecciona **Reinicio automático > Activado**.
 - Para elegir un tipo de notificación, pulsa **UP** y selecciona **Sonido y vibración**.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.

Guardar un temporizador rápido

Puedes configurar hasta diez temporizadores rápidos por separado.

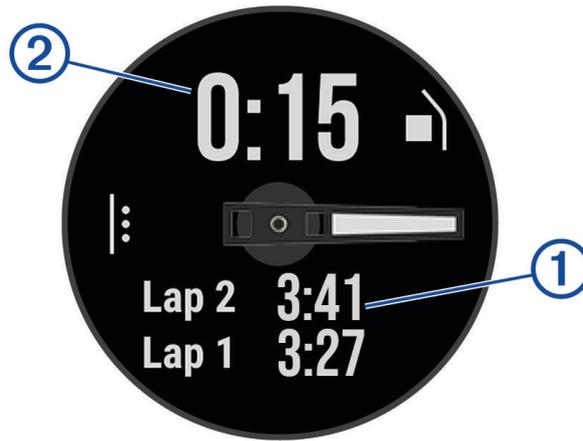
- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Temporizadores**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para guardar el primer temporizador rápido, introduce el tiempo, pulsa **UP** y selecciona **Guardar**.
 - Para guardar temporizadores rápidos adicionales, selecciona **Añadir temporizador** e introduce el tiempo.

Eliminar un temporizador

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Temporizadores**.
- 3 Selecciona un temporizador.
- 4 Pulsa **UP**.
- 5 Selecciona **Borrar**.

Usar el cronómetro

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Cronómetro**.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa **SET** para reiniciar el temporizador de vueltas ①.



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

- 5 Pulsa **START** para detener ambos temporizadores.
- 6 Pulsa **UP** y, a continuación, selecciona una opción.

Sincronizar la hora

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquiera satélites o abras la aplicación Garmin Connect™ en tu smartphone vinculado, el dispositivo detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Sincronización de hora**.
- 3 Espera mientras el dispositivo se conecta al teléfono vinculado o localiza satélites ([Adquirir señales de satélite](#), página 90).

SUGERENCIA: puedes pulsar **DOWN** para cambiar de fuente.

Añadir husos horarios alternativos

Puedes mostrar la hora actual del día en otros husos horarios con el widget en un vistazo de husos horarios alternativos. Puedes agregar hasta tres husos horarios alternativos.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Husos horarios alt..**
- 3 Selecciona **Añadir huso**.
- 4 Selecciona un huso horario.
- 5 Si es necesario, cambia el nombre del huso horario.

Establecer alertas

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Alertas**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona **Hasta el anochecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
 - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del amanecer, selecciona **Hasta el amanecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
 - Para establecer que una alerta suene cuando se aproxima una tormenta, selecciona **Alerta de tormenta > Activado**. A continuación, selecciona **Tasa**, y selecciona la velocidad de cambio en la presión.
 - Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora > Activado**.

Actividades y aplicaciones

El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos de los sensores. Puedes crear actividades personalizadas o nuevas actividades basadas en actividades predeterminadas (*Crear una actividad personalizada, página 22*). Cuando termines las actividades, puedes guardarlas y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ™ a tu reloj a través de la aplicación Connect IQ (*Funciones de Connect IQ, página 67*).

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Si es la primera vez que inicias una actividad, selecciona la casilla de verificación junto a cada actividad para añadirla a tus favoritas y, a continuación, selecciona **Hecho**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad de tus favoritas.
 - Selecciona , y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el reloj esté listo. El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 5 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad. El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

Consejos para registrar las actividades

- Carga el reloj antes de iniciar una actividad (*Cargar el reloj, página 84*).
- Pulsa **SET** para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más pantallas de datos.
- Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Modo de energía** para utilizar un modo de energía a fin de prolongar la autonomía de la batería (*Personalizar los modos de energía, página 80*).

Detener una actividad

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
 - Para guardar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Guardar > Hecho**.
 - Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Cont. más tarde**.
 - Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio > TracBack**.
NOTA: esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona **Volver al inicio > Línea recta**.
NOTA: esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
 - Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardiaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **FC recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva.
 - Para descartar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Descartar > ✓**.
NOTA: tras detener la actividad, el dispositivo la guarda automáticamente después de 30 minutos.

Carrera

Iniciar un entrenamiento en pista

Antes de iniciar un entrenamiento en pista, asegúrate de que lo vas a hacer en una pista estándar, de 400 m. Puedes utilizar la actividad de entrenamiento en pista para registrar tus datos de entrenamiento al aire libre, incluidos la distancia en metros y los intervalos de vueltas.

- 1 Conquista la pista exterior.
- 2 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 3 Selecciona **Entreno en pista**.
- 4 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 5 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 11.
- 6 Pulsa **MENU**.
- 7 Selecciona la configuración de la actividad.
- 8 Selecciona **Número de carril**.
- 9 Selecciona un número de calle.
- 10 Pulsa **BACK** dos veces para volver al temporizador de actividad.
- 11 Pulsa **START**.
- 12 Corre por la pista.
Tras dar 3 vueltas, el reloj registra las dimensiones de la pista y calibra la distancia.
- 13 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **START** y selecciona **Guardar**.

Sugerencias para registrar una carrera en pista

- Espera hasta que el indicador de estado del GPS se ponga verde antes de iniciar una carrera en pista.
- Durante la primera carrera en una pista desconocida, corre un mínimo de 3 vueltas para calibrar la distancia de la pista.
Debes correr un poco más allá del punto de inicio para completar la vuelta.
- Corre todas las vueltas en el mismo carril.
NOTA: la distancia predeterminada de Auto Lap® es de 1600 m o 4 vueltas alrededor de la pista.
- Si estás corriendo en un carril que no es el 1, establece el número de carril en la configuración de la actividad.

Iniciar una actividad de carrera virtual

Puedes vincular tu reloj con una aplicación de terceros compatible para transmitir datos de ritmo, frecuencia cardiaca o cadencia.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera virtual**.
- 3 En tu tablet, portátil o teléfono, abre la aplicación Zwift™ u otra aplicación de entrenamiento virtual.
- 4 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para iniciar una actividad de carrera y vincular los dispositivos.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.
- 6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **START** y selecciona **Guardar**.

Calibrar la distancia de la cinta

Para que tus carreras en cinta se registren de forma más precisa, puedes calibrar la distancia corriendo, como mínimo 1,5 km (1 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad, página 5*).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 1,5 km (1 mi).
- 3 Cuando acabes la actividad, pulsa **START** para detener el tiempo de actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona **Guardar**. El dispositivo te solicitará que calibres la cinta.
 - Para calibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona **Calibrar y guardar** > ✓.
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el reloj.

Natación

AVISO

El dispositivo está diseñado para la natación en superficie. Practicar submarinismo con el dispositivo puede dañar el producto y anulará la garantía.

NOTA: el reloj tiene activado el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca durante las actividades de natación.

Terminología de natación

Longitud: un recorrido de un extremo a otro de la piscina.

Intervalo: uno o varios largos consecutivos. Después de hacer un descanso, comienza un intervalo nuevo.

Brazada: se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el dispositivo completa un ciclo completo.

Swolf: tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Para la natación en aguas abiertas, se calcula el swolf en 25 metros. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado ([Personalizar las pantallas de datos, página 22](#)).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Marip.	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica (Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 9)

Consejos para las actividades de natación

- Pulsa **SET** para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.
- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.
El reloj mide y registra la distancia por largos de piscina completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa. La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el reloj utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado MENU, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Tamaño de piscina para cambiar el tamaño.
- Para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el tiempo de actividad cuando te detengas para descansar.
- Pulsa **SET** para registrar un descanso durante la natación en piscina ([Descanso automático y descanso manual, página 8](#)).
El dispositivo registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Para ayudar al dispositivo a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.
- Cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el tiempo de actividad o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica ([Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 9](#)).

Descanso automático y descanso manual

NOTA: los datos de natación no se registran durante los descansos. Para ver otras pantallas de datos, puede pulsar UP o DOWN.

La función de descanso automático solo está disponible para la natación en piscina. El reloj detecta automáticamente cuándo estás descansando y muestra la pantalla de descanso. Si descansas durante más de 15 segundos, el reloj crea automáticamente un intervalo de descanso. Al reanudar la actividad de natación, el reloj inicia automáticamente un nuevo intervalo de natación. Puedes activar la función de descanso automático en las opciones de la actividad ([Configurar actividades y aplicaciones, página 23](#)).

SUGERENCIA: para obtener los mejores resultados con la función de descanso automático, limita al máximo los movimientos de los brazos mientras descansas.

Durante una actividad de natación en piscina o en aguas abiertas, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando SET.

Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

La función de registro de ejercicios de técnica solo está disponible para la natación en piscina. Puedes utilizar la función de registro de ejercicios de técnica para registrar manualmente series de piernas, natación con un brazo, o cualquier tipo de natación que no sea una de las cuatro brazadas principales.

- 1 Durante la actividad de natación en piscina, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.
- 2 Pulsa **SET** para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.
- 3 Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, pulsa **SET**.
El temporizador de ejercicios de técnica se detiene, pero el temporizador de actividad continúa registrando la sesión de natación completa.
- 4 Selecciona una distancia para los ejercicios de técnica completados.
Los aumentos de distancia se basan en el tamaño de piscina seleccionado para el perfil de actividad.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para iniciar otro intervalo de ejercicios de técnica, pulsa **SET**.
 - Para iniciar un intervalo de natación, pulsa **UP** o **DOWN** para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.

Multideporte

Los triatletas, duatletas y todos aquellos que practican deportes multidisciplinares podrán beneficiarse de las opciones de actividades multideporte, como Triatlón o Swimrun. Durante una actividad multideporte, puedes pasar de una actividad a otra y seguir viendo el tiempo total. Por ejemplo, puedes pasar de ciclismo a carrera y ver el tiempo total de ciclismo y carrera correspondiente a toda la actividad multideporte.

Puedes personalizar una actividad multideporte o utilizar la actividad de triatlón predeterminada con la configuración para un triatlón estándar.

Entrenamiento de triatlón

Si participas en un triatlón, puedes utilizar la actividad de triatlón para realizar una transición rápida en cada disciplina, para cronometrar cada una de ellas y para poder guardar la actividad.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Triatlón**.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Pulsa **SET** al principio y al final de cada transición.
La función de transición está activada por defecto y el periodo de transición se registra por separado del periodo de actividad. La función de transición puede activarse y desactivarse en la configuración de la actividad de triatlón. Si las transiciones están desactivadas, pulsa SET para cambiar los deportes.
- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **START** y selecciona **Guardar**.

Crear una actividad multideporte

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Añadir > Multideporte**.
- 3 Selecciona un tipo de actividad multideporte o introduce un nombre personalizado.
Los nombres de actividad duplicados incluyen un número. Por ejemplo, Triatlón(2).
- 4 Selecciona dos actividades o más.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes seleccionar si deseas incluir transiciones.
 - Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad multideporte.
- 6 Selecciona  para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

Actividades en interiores

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Configurar actividades y aplicaciones](#), página 23).

Si corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del reloj. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras o andar en exteriores utilizando el GPS.

SUGERENCIA: sujetarse a los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión.

Cuando haces ciclismo con el GPS desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor opcional que envíe los datos de velocidad y distancia al reloj (como un sensor de velocidad o cadencia).

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

Durante una actividad de entrenamiento de fuerza, tienes la opción de registrar series. Una serie constituye varias repeticiones de un único movimiento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Fuerza**.
- 3 Selecciona una sesión de entrenamiento ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect](#), página 27).
- 4 Selecciona **Detalles** para ver una lista de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 5 Selecciona **✓**.
- 6 Pulsa **START** y selecciona **Iniciar ses entr** para iniciar el temporizador de series.
- 7 Comienza tu primera serie.

El reloj cuenta las repeticiones. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro.

SUGERENCIA: el reloj solo puede contar las repeticiones de un único movimiento en cada serie. Si quieres cambiar de movimiento, tienes que terminar la serie y empezar otra nueva.

- 8 Pulsa **SET** para finalizar la serie y continuar con el siguiente ejercicio (si está disponible).
En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie. Al cabo de unos segundos aparece el tiempo de descanso.
- 9 Si es necesario, pulsa **START** para editar el número de repeticiones.
SUGERENCIA: también puedes añadir el peso utilizado durante la serie.
- 10 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **SET** para empezar la siguiente serie.
- 11 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.
- 12 Después de la última serie, pulsa **START** y selecciona **Detener sesión** para detener el temporizador de series.
- 13 Selecciona **Guardar**.

Registrar una actividad HIIT

Puedes utilizar temporizadores especializados para registrar una actividad de entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **HIIT**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Libre** para registrar una actividad HIIT abierta y no estructurada.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > AMRAP** para registrar tantas rondas como sea posible durante un periodo de tiempo establecido.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > EMOM** para registrar un número determinado de movimientos por minuto en cada minuto.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esfuerzo máximo y 10 segundos de descanso.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > Personalizado** para establecer el tiempo de movimiento y de descanso, y la cantidad de movimientos y de rondas.
 - Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento guardada.
- 4 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla.
- 5 Pulsa **START** para empezar la primera ronda.
El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardíaca actual.
- 6 Si es necesario, pulsa **SET** para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.
- 7 Cuando acabes la actividad, pulsa **START** para detener el tiempo de actividad.
- 8 Selecciona **Guardar**.

Usar un rodillo ANT+*

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 58](#)).

Puedes utilizar tu reloj con un rodillo para simular resistencia mientras sigues un trayecto, montas o realizas una sesión de entrenamiento. Al utilizar el rodillo, el GPS se apaga automáticamente.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Bici indoor**.
- 3 Pulsa **MENU**.
- 4 Selecciona **Opc. rodillo entren..**
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
 - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos, página 77](#)).
 - Selecciona **Seguir sesión entr** para seguir una sesión de ejercicio guardada ([Sesiones de entrenamiento, página 27](#)).
 - Selecciona **Establecer potencia** para establecer el valor de la potencia objetivo.
 - Selecciona **Establecer grado** para establecer el valor de grado simulado.
 - Selecciona **Ajustar resistencia** para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
- 6 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.
El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

Deportes de escalada

Registrar una actividad de escalada en interiores

Puedes registrar las rutas durante una actividad de escalada en interiores. Una ruta es una escalada por una pared de roca interior.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Escalada en interior**.
- 3 Selecciona  para grabar las estadísticas de la ruta.
- 4 Selecciona un sistema de graduación.

NOTA: la próxima vez que inicies una actividad de escalada en interiores, el dispositivo utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado MENU, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Sist. clasif. dificultad para cambiar de sistema.

- 5 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 6 Pulsa **START**.
- 7 Comienza la primera ruta.

NOTA: cuando el temporizador de la ruta está en marcha, el dispositivo bloquea automáticamente los botones para evitar que se pulsen accidentalmente. Puedes mantener pulsado cualquier botón para desbloquear el reloj.

- 8 Cuando finalices la ruta, desciende hasta el suelo.
El tiempo de descanso se inicia automáticamente cuando estás en el suelo.
- NOTA:** si fuera necesario, puedes pulsar SET para finalizar la ruta.

- 9 Selecciona una opción:
 - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
 - Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
 - Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.

- 10 Introduce el número de caídas de la ruta.
- 11 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **SET** y comienza la siguiente ruta.
- 12 Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.
- 13 Pulsa **START**.
- 14 Selecciona **Guardar**.

Registrar una actividad de escalada en bloque

Puedes registrar las rutas durante una actividad de escalada en bloque. Una ruta es una escalada por una pared de rocas o una pequeña formación rocosa.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Escalada en bloque**.
- 3 Selecciona un sistema de graduación.
NOTA: la próxima vez que inicies una actividad de escalada en bloque, el reloj utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado MENU, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Sist. clasif. dificultad para cambiar de sistema.
- 4 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de la ruta.
- 6 Comienza la primera ruta.
- 7 Pulsa **SET** para terminar la ruta.
- 8 Selecciona una opción:
 - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
 - Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
 - Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.
- 9 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **SET** para empezar la siguiente ruta.
- 10 Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.
- 11 Después de la última ruta, pulsa **START** para detener el temporizador de la ruta.
- 12 Selecciona **Guardar**.

Iniciar una expedición

Puedes usar la aplicación **Expedición** para prolongar la autonomía de la batería mientras registras una actividad de varios días.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Expedición**.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
El dispositivo entra en el modo de bajo consumo y registra puntos de track del GPS cada hora. Para maximizar la autonomía de la batería, el dispositivo desactiva todos los sensores y accesorios, incluida la conexión al smartphone.

Grabar un punto de track manualmente

Durante una expedición, los puntos de track se graban automáticamente en función del intervalo de grabación seleccionado. También se puede grabar un punto de track de forma manual en cualquier momento.

- 1 Durante una expedición, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Añadir punto**.

Ver puntos de track

- 1 Durante una expedición, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Ver puntos**.
- 3 Selecciona un punto de track de la lista.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para empezar a navegar hasta el punto de track, selecciona **Ir a**.
 - Para ver información detallada sobre el punto de track, selecciona **Detalles**.

Ir de caza

Puedes guardar ubicaciones relevantes para la caza y ver un mapa de las ubicaciones guardadas. Durante una actividad de caza, el dispositivo utiliza un modo GNSS para prolongar la autonomía de la batería.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Caza**.
- 3 En el mapa, pulsa **START** y selecciona **Iniciar caza**.
- 4 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicac..**
 - Para ver las ubicaciones guardadas durante la actividad de caza, selecciona **Ubicaciones caza**.
 - Para ver todas las ubicaciones guardadas anteriormente, selecciona **Ubic. guardadas**.
- 5 Cuando hayas terminado la caza, pulsa **START** y selecciona **Terminar caza**.

Ir de pesca

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Pesca**.
- 3 Pulsa **START** > **Iniciar pesca**.
- 4 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para añadir la captura al recuento de peces y guardar la ubicación, selecciona **Registr captura**.
 - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicac..**
 - Para establecer un temporizador de intervalos, una hora de finalización o un recordatorio de la hora de finalización para la actividad, selecciona **Temporiz pesca**.
 - Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
 - Para ver las ubicaciones guardadas, selecciona **Ubic. guardadas**.
 - Para navegar hacia un destino, selecciona **Navegación** y elige una opción.
 - Para editar la configuración de la actividad, selecciona **Configuración** y, a continuación, elige una opción ([Configurar actividades y aplicaciones](#), página 23).
- 5 Cuando hayas terminado la actividad, pulsa **START** y selecciona **Finalizar pesca**.

Esquí

Visualizar las actividades de esquí

Tu reloj graba los detalles de cada actividad de esquí de descenso o snowboard mediante la función Actividad automática. Esta función está activada de forma predeterminada para esquí de descenso y snowboard. Guarda automáticamente las actividades de esquí nuevas según tu movimiento. El tiempo de actividad se pausa cuando detienes el descenso y cuando subes al telesilla. El tiempo de actividad sigue en pausa durante el recorrido en telesilla. Puedes iniciar el descenso para reiniciar el tiempo de actividad. Puedes ver los detalles de la actividad cuando la pantalla está en pausa o mientras está en marcha el tiempo de actividad.

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
- 2 Mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Ver actividades**.
- 4 Pulsa **UP** y **DOWN** para ver los detalles de tu última actividad, tu actividad actual y las actividades totales.
Las pantallas de actividad incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.

Grabar una actividad de esquí fuera de pista

La actividad de esquí fuera de pista te permite cambiar manualmente entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso para que puedas hacer un seguimiento preciso de tus estadísticas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Esquí de montaña**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Si vas a empezar la actividad en un ascenso, selecciona **Ascenso**.
 - Si vas a empezar la actividad en un descenso, selecciona **Descenso**.
- 4 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.
- 5 Pulsa **SET** para cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso.
- 6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **START** y selecciona **Guardar**.

Golf

Jugar al golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo mediante la aplicación Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 65). Los campos descargados mediante la aplicación Garmin Connect se actualizan automáticamente.

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj ([Cargar el reloj](#), página 84).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Golf**.
- 3 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 4 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
- 5 Selecciona ✓ para guardar la puntuación.
- 6 Selecciona un tee de salida.

Aparecerá la pantalla con información del hoyo.



①	Distancia a las zonas delantera, central y trasera del green
②	Par del hoyo
③	Número del hoyo actual
④	Mapa del green

NOTA: dado que las ubicaciones del banderín varían, el reloj calcula la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green, y no a la ubicación real del banderín.

- 7 Selecciona una opción:
 - Pulsa **UP** o **DOWN** para ver la ubicación y la distancia hasta un punto intermedio o hacia la zona delantera y trasera de un obstáculo.
 - Pulsa **START** para abrir el menú de golf ([Menú de golf](#), página 17).

Menú de golf

Durante un recorrido, puedes pulsar START para abrir funciones adicionales del menú de golf.

Final. recorrido: finaliza el recorrido actual.

Pausar recorrido: pausa el recorrido actual. Puedes reanudar el recorrido en cualquier momento iniciando una actividad de Golf.

Cambiar hoyo: permite cambiar manualmente el hoyo.

Mover bandera: permite mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa (*Mover el banderín, página 18*).

Medir disparo: muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ (*Ver los golpes medidos, página 18*). También puedes registrar un golpe manualmente (*Medir manualmente los golpes, página 18*).

Tarjeta de puntuación: abre la tarjeta de puntuación del recorrido (*Registrar la puntuación, página 19*).

Cuentakilómetros: muestra el tiempo registrado, la distancia y los pasos recorridos. El cuentakilómetros se inicia y se detiene automáticamente al iniciar o finalizar un recorrido. Puedes restablecer el cuentakilómetros durante un recorrido.

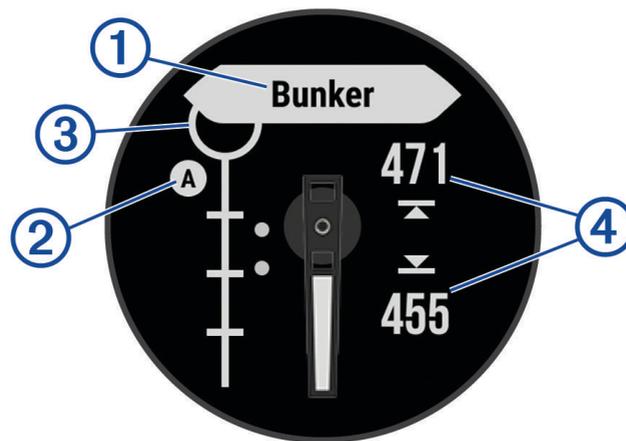
Estadísticas de palos: muestra tus estadísticas con cada palo, como información de distancia y precisión. Aparece cuando vinculas sensores Approach® CT10.

Configuración: te permite personalizar la configuración de la actividad de golf (*Configurar actividades y aplicaciones, página 23*).

Ver obstáculos

Puedes ver la distancia a los obstáculos a lo largo del fairway para los hoyos de par 4 y 5. Los obstáculos que afectan a la selección del golpe se muestran individualmente o en grupos para ayudarte a determinar la distancia de aproximación o rebasamiento.

1 En la pantalla de información de hoyos, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la información de obstáculos.



- El tipo de obstáculo ① se indica en la pantalla.
- Los obstáculos ② se indican mediante una letra que representa el orden de los obstáculos en el hoyo, y se muestran debajo del green en ubicaciones aproximadas en relación con el fairway.
- El green se representa mediante un semicírculo ③ en la parte superior de la pantalla.
- Las distancias a la parte delantera y la parte trasera ④ del obstáculo más cercano aparecen en la pantalla.

2 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver otros obstáculos para el hoyo actual.

Mover el banderín

Puedes mirar más de cerca el green y mover la ubicación del banderín.

- 1 En la pantalla de información de hoyos, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Mover bandera**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para mover la ubicación del banderín.
- 4 Pulsa **START**.

Las distancias que se indican en la pantalla de información de los hoyos se actualizan y muestran la nueva ubicación del banderín. La ubicación del banderín solo se guarda para el recorrido actual.

Cambiar hoyos

Puedes cambiar los hoyos manualmente en la pantalla de la vista de hoyos.

- 1 Mientras juegas al golf, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Cambiar hoyo**.
- 3 Selecciona un hoyo.

Ver los golpes medidos

Para que el dispositivo pueda detectar y medir los golpes automáticamente, debes activar la puntuación.

Tu dispositivo incluye funciones automáticas de detección y registro de golpes. Cada vez que realizas un golpe en un fairway, el dispositivo registra la distancia del golpe para que puedas verla más tarde.

SUGERENCIA: la detección automática de golpes funciona mejor cuando llevas el dispositivo en la muñeca de la mano dominante y el contacto con la pelota es bueno. Los putts no se detectan.

- 1 Mientras juegas al golf, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Medir disparo**.

Aparecerá la distancia de tu último golpe.

NOTA: la distancia se restablece automáticamente al volver a golpear la pelota, efectuar un putt en el green o pasar al siguiente hoyo.

- 3 Pulsa **DOWN**.
- 4 Selecciona **Golpes anteriores** para ver todas las distancias de golpes registradas.

Medir manualmente los golpes

Puedes añadir un golpe manualmente si el reloj no lo detecta. Deberás añadir el golpe desde la ubicación del golpe no registrado.

- 1 Efectúa un golpe y observa dónde aterriza la bola.
- 2 En la pantalla de información de hoyos, pulsa **START**.
- 3 Selecciona **Medir disparo**.
- 4 Pulsa **DOWN**.
- 5 Selecciona **Añadir golpe** > .
- 6 Si es necesario, introduce el palo que has utilizado para el golpe.
- 7 Camina o conduce hasta la bola.

La próxima vez que realices un golpe, el reloj registrará automáticamente la distancia del último. Si es necesario, puedes añadir otro golpe manualmente.

Registrar la puntuación

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa el botón **START**.
- 2 Selecciona **Tarjeta de puntuación**.
La tarjeta de puntuación aparece cuando estás en el green.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.
- 4 Pulsa el botón **START** para seleccionar un hoyo.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer la puntuación.
Se actualiza la puntuación total.

Activar el registro de estadísticas

La función Registro de estadísticas permite visualizar estadísticas detalladas mientras juegas al golf.

- 1 En la pantalla de información de hoyos, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona la configuración de la actividad.
- 3 Selecciona **Registro de estadísticas**.

Registrar estadísticas

Para guardar estadísticas, debes activar el registro de estadísticas (*Activar el registro de estadísticas, página 19*).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y pulsa **START**.
- 3 Establece el número de putts dados y pulsa **START**.
NOTA: el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.
- 4 Si es necesario, selecciona una opción:
NOTA: si estás en un hoyo de par 3, la información del fairway no aparecerá.
 - Si la pelota cae en el fairway, selecciona **En la calle**.
 - Si la pelota no cae en el fairway, selecciona **Perdida dcha.** o **Perdida izqda.**
- 5 Si es necesario, introduce el número de golpes de penalización.

Jumpmaster

ADVERTENCIA

La función Jumpmaster solo debe utilizarse por paracaidistas experimentados. La función Jumpmaster no debe utilizarse como altímetro principal para paracaidismo. No introducir la información adecuada relacionada con el salto podría dar lugar a graves daños personales o incluso la muerte.

NOTA: esta opción está disponible únicamente en los modelos Instinct Crossover - Tactical Edition.

La función Jumpmaster sigue las directrices militares relativas al cálculo del punto de lanzamiento a gran altura (HARP). El reloj detecta automáticamente el momento en el que has saltado para iniciar la navegación hacia el punto de impacto deseado (DIP) utilizando, para ello, el barómetro y la brújula electrónica.

Tipos de salto

La función jumpmaster te permite definir el tipo de salto en uno de estos tres tipos: HAHO, HALO o Estático. El tipo de salto seleccionado determina qué información de configuración adicional es necesaria (*Introducción de la información del salto, página 20*). Para todos los tipos de saltos, la altura de lanzamiento y la altura de apertura se miden en pies sobre el nivel del suelo (AGL).

HAHO: gran altura, alta apertura. El paracaidista salta desde una gran altura y abre el paracaídas a una gran altura. Debes establecer un punto de impacto deseado (DIP) y una altura de lanzamiento de al menos 1.000 pies. Se asume que la altura de lanzamiento es igual a la altura de apertura. Los valores habituales de la altura de lanzamiento están comprendidos entre los 12.000 y los 24.000 pies AGL.

HALO: gran altura, baja apertura. El paracaidista salta desde una gran altura y abre el paracaídas a una altura baja. La información necesaria es la misma que para el tipo de salto HAHO, además de la altura de apertura. La altura de apertura no debe ser superior a la altura de lanzamiento. Los valores habituales de la altura de apertura están comprendidos entre los 2.000 y los 6.000 pies AGL.

Estático: se asume que la dirección y la velocidad del viento son constantes durante el salto. La altura de lanzamiento debe ser de al menos 1.000 pies.

Introducción de la información del salto

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto, página 20*).
- 4 Lleva a cabo una o más de las siguientes acciones para introducir la información del salto:
 - Selecciona **DIP** para definir un waypoint para la ubicación de aterrizaje deseada.
 - Selecciona **Altura de lanzamiento** para definir la altura de lanzamiento AGL (en pies) a la que el paracaidista sale del avión.
 - Selecciona **Altura de apertura** para definir la altura de apertura AGL (en pies) cuando el paracaidista abre el paracaídas.
 - Selecciona **Salto hacia delante** para establecer la distancia horizontal recorrida (en metros) como consecuencia de la velocidad del avión.
 - Selecciona **Rumbo a HARP** para establecer la dirección recorrida (en grados) debido a la velocidad del avión.
 - Selecciona **Viento** para definir la velocidad del viento (en nudos) y la dirección (en grados).
 - Selecciona **Constante** para ajustar la información del salto planificado. En función del tipo de salto, puedes seleccionar **Porcentaje máximo**, **Factor de seguridad, K en abierto**, **K en caída libre** o **K en estático** e introducir información adicional (*Configuración de la constante, página 21*).
 - Selecciona **Automático. a DIP** para habilitar la navegación automática al DIP cuando saltes.
 - Selecciona **IR A HARP** para comenzar a navegar hacia el HARP.

Introducción de la información del viento para los saltos HAHO y HALO

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto, página 20*).
- 4 Selecciona **Viento > Añadir**.
- 5 Selecciona una altura.
- 6 Introduce la velocidad del viento en nudos y selecciona **Hecho**.
- 7 Introduce la dirección del viento en grados y selecciona **Hecho**.

El valor del viento se añade a la lista. En los cálculos, se utilizan únicamente los valores del viento que se han incluido en la lista.
- 8 Repite los pasos 5–7 para cada altura disponible.

Restablecimiento de la información del viento

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona **HAHO** o **HALO**.
- 4 Selecciona **Viento > Restablecer**.

Todos los valores del viento se eliminan de la lista.

Introducción de la información del viento para un salto estático

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster > Estático > Viento**.
- 3 Introduce la velocidad del viento en nudos y selecciona **Hecho**.
- 4 Introduce la dirección del viento en grados y selecciona **Hecho**.

Configuración de la constante

Selecciona **Jumpmaster**, elige un tipo de salto y selecciona **Constante**.

Porcentaje máximo: define la escala de salto de todos los tipos de salto. Un parámetro inferior al 100% reduce la distancia de desvío al DIP; un parámetro superior al 100% aumenta esa distancia de desvío. Es posible que los paracaidistas con más experiencia quieran utilizar números más pequeños, mientras que los paracaidistas menos experimentados deseen usar números más grandes.

Factor de seguridad: establece el margen de error de un salto (solo **HAHO**). Los factores de seguridad suelen ser valores enteros de dos o más cifras y los determina el paracaidista en función de las especificaciones del salto.

K en caída libre: define el valor de arrastre del viento de un paracaídas durante la caída libre, dependiendo de la clasificación de la lona del paracaídas (solo **HALO**). Cada paracaídas debería estar marcado con un valor K.

K en abierto: define el valor de arrastre del viento de un paracaídas abierto, en función de la clasificación del material del paracaídas (**HAHO** y **HALO**). Cada paracaídas debería estar marcado con un valor K.

K en estático: define el valor de arrastre del viento de un paracaídas durante un salto estático, en función de la clasificación del material del paracaídas (solo **Estático**). Cada paracaídas debería estar marcado con un valor K.

Personalizar actividades y aplicaciones

Puedes personalizar la lista de actividades y aplicaciones, las pantallas de datos, los campos de datos y otras configuraciones.

Añadir o quitar una actividad favorita

Al pulsar **START** en la pantalla del reloj, se muestra la lista de actividades favoritas, desde donde puedes acceder rápidamente a las actividades que más utilizas. La primera vez que se pulsa **START** para iniciar una actividad, el dispositivo te solicita que selecciones tus actividades favoritas. Puedes añadir y quitar actividades favoritas en cualquier momento.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
Tus actividades favoritas aparecen al principio de la lista.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para añadir una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, pulsa **Establecer como Favorito**.
 - Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, pulsa **Borrar de Favoritos**.

Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Reordenar**.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para ajustar la posición de la actividad en la lista de aplicaciones.

Personalizar las pantallas de datos

Puedes mostrar, ocultar y cambiar la disposición y el contenido de las pantallas de datos para cada actividad.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
 - Selecciona un campo para cambiar el tipo de datos que aparece en él.
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
 - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
- 8 Si es necesario, selecciona **Añadir nueva** para añadir una pantalla de datos al bucle.
Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

Añadir un mapa a una actividad

Puedes añadir el mapa al bucle de las pantallas de datos para una actividad.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva > Mapa**.

Crear una actividad personalizada

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Copiar actividad** para crear tu actividad personalizada a partir de una de tus actividades guardadas.
 - Selecciona **Otros > Otros** para crear una nueva actividad personalizada.
- 4 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.
- 5 Selecciona un nombre o introduce un nombre personalizado.
Los nombres de actividad duplicados incluyen un número, por ejemplo: Bicicleta(2).
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos o las funciones automáticas.
 - Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad personalizada.
- 7 Selecciona  para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

Configurar actividades y aplicaciones

Esta configuración te permite personalizar cada aplicación de actividades preinstalada en función de tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las páginas de datos y activar funciones de alertas y entreno. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y ajusta la configuración de dicha actividad.

Distancia en 3D: calcula la distancia recorrida por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra.

Velocidad en 3D: calcula la velocidad por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra.

Añadir actividad: te permite personalizar una actividad multideporte.

Alertas: establece la función de entreno o las alertas de navegación para la actividad.

Auto Climb: permite que el reloj detecte automáticamente cambios de altitud mediante el altímetro integrado (*Activar Auto Climb*, página 26).

Auto Lap: establece las opciones de la función Auto Lap para marcar automáticamente las vueltas. La opción Distancia automática marca las vueltas a una distancia específica. La opción Auto Lap por posición marca las vueltas en un lugar en el que previamente se ha pulsado SET. Cuando completas una vuelta, aparece un mensaje de alerta de vuelta personalizable. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

Auto Pause: configura las opciones para que se detenga el registro de datos de la función Auto Pause® cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que te tienes que detener.

Descanso automático: permite que el reloj detecte automáticamente si estás descansando durante la natación en piscina y crea un intervalo de descanso (*Descanso automático y descanso manual*, página 8).

Actividad auto.: permite que el reloj detecte automáticamente las pistas de esquí o windsurf mediante el acelerómetro integrado. En la actividad de windsurf, puedes establecer umbrales de velocidad y distancia para iniciar automáticamente una carrera.

Desplazamiento autom.: configura el reloj para que se desplace automáticamente por todas las páginas de datos de actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

Color de fondo: establece el color del fondo de cada actividad en negro o blanco.

Números grandes: cambia el tamaño de los números en las pantallas de datos de actividad.

Emitir frecuencia cardiaca: activa la transmisión automática de datos de la frecuencia cardiaca cuando inicias la actividad (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 53).

Inicio de cuenta atrás: activa un temporizador de cuenta atrás para intervalos de natación en piscina.

Pantallas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos*, página 22).

Editar peso: te permite añadir el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entreno de fuerza o una actividad de cardio.

Distancia de golf: establece la unidad de medida que se utilizará cuando juegues al golf.

Sist. clasif. dificultad: establece el sistema de graduación para evaluar la dificultad de la ruta en la actividad de escalada.

Número de carril: establece el número de carril para las carreras en pista.

Botón Lap: activa o desactiva el botón SET para registrar una vuelta, una serie o un descanso durante una actividad.

Bloquear dispositivo: bloquea los botones durante una actividad multideporte para evitar pulsarlos por accidente.

Metrónomo: reproduce tonos o vibra a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante. Puedes establecer las pulsaciones por minuto (ppm) de la cadencia que quieres mantener, la frecuencia de pulsaciones y los ajustes de sonido.

Penalizo.: activa el seguimiento de golpes de penalización mientras juegas al golf ([Registrar estadísticas, página 19](#)).

Tamaño de piscina: establece la longitud de la piscina para la natación en piscina.

Media de potencia: controla si el reloj incluye valores de cero para los datos de potencia que aparecen cuando no estás pedaleando.

Modo de energía: establece el modo de energía predeterminado para la actividad.

Modo ahorro de energía: configura el tiempo de ahorro de energía en relación con el tiempo que tu reloj permanece en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando a que empiece una carrera. La opción Normal configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad. La opción Extendido configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 25 minutos de actividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

Registrar actividad: activa la grabación de archivos FIT de actividad para actividades de golf. Los archivos FIT registran información de actividad física personalizada para Garmin Connect.

Intervalo de grabación: establece la frecuencia de registro de los puntos de track durante una expedición. Por defecto, el registro de los puntos de seguimiento GPS se realiza una vez por hora, y no se registran después del anochecer. Si se graban los puntos de track a una frecuencia menor, se maximiza la autonomía de la batería.

Registrar desp. atardecer: configura el reloj para registrar puntos de track después del anochecer durante una expedición.

Registrar VO2 máximo: activa el registro de VO2 máximo para las actividades de trail.

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

Conteo repet.: permite activar o desactivar el recuento de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción Solo sesiones entr activa el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.

Repetir: activa la opción de Repetir para las actividades multideporte. Por ejemplo, puedes utilizar esta opción para actividades que incluyan varias transiciones, como un swimrun.

Restablecer valores: te permite restablecer la configuración de la actividad.

Estadísticas de la ruta: activa el seguimiento de estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.

Satélites: establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad ([Configurar satélites, página 27](#)).

Puntuación: activa o desactiva el registro automático de la puntuación cuando empiezas un recorrido de golf.

SpeedPro: permite obtener métricas de velocidad avanzadas para los recorridos de windsurf.

Registro de estadísticas: activa el registro de estadísticas mientras juegas al golf ([Registrar estadísticas, página 19](#)).

Detección de tipo de brazada: activa la detección del tipo de brazada para la natación en piscina.

Transición: activa las transiciones para las actividades multideporte.

Alertas por vibración: activa las alertas que te indican las fases de inspiración y espiración durante una actividad de trabajo de respiración.

Alertas de actividad

Puedes crear alertas para cada tipo de actividad que te permitirán entrenar para alcanzar objetivos determinados, para mejorar tu conocimiento del entorno y para navegar hacia tu destino. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Existen tres tipos de alertas: alertas de seguridad, alertas de rango y alertas periódicas.

Alerta de seguridad: una alerta de seguridad que te avisa una vez. El evento en cuestión es un valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para avisarte cuando quemes un número concreto de calorías.

Alerta de rango: una alerta de rango te avisa cada vez que el reloj está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca sea inferior a 60 ppm (pulsaciones por minuto) y cuando supere las 210 ppm.

Alerta periódica: una alerta periódica te avisa cada vez que el reloj registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para que te avise cada 30 minutos.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardíaca	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 68 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 70 .
Ritmo	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Ritmo	Periódica	Puedes establecer un ritmo de natación objetivo.
Encendido/apagado	Escala	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Correr/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Escala	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Escala	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

Establecer una alerta

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Alertas**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir nueva** para añadir otra alerta a la actividad.
 - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 7 Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- 8 Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- 9 Si es necesario, activa la alerta.

Para las alertas de eventos o periódicas, aparece un mensaje cada vez que alcanzas el valor de alerta. Para las alertas de rango, aparece un mensaje cada vez que superas o bajas del rango especificado (valores mínimo y máximo).

Activar Auto Climb

Puedes utilizar la función Auto Climb para detectar cambios de altura automáticamente. Puedes utilizarlo en actividades como la escalada, el senderismo, la carrera o el ciclismo.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Auto Climb > Estado**.
- 6 Selecciona **Siempre** o **Si no se está naveg..**
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pantalla en carrera** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de carrera.
 - Selecciona **Pantalla ascenso** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de escalada.
 - Selecciona **Invertir colores** para invertir los colores de la pantalla al cambiar de modo.
 - Selecciona **Velocidad vertical** para establecer el nivel de ascenso a lo largo del tiempo.
 - Selecciona **Cambio de modo** para establecer la rapidez con la que el dispositivo cambia de modo.**NOTA:** la opción Pantalla actual te permite cambiar automáticamente a la última pantalla que estabas viendo antes de la transición a Auto Climb.

Configurar satélites

Puedes cambiar la configuración de los satélites para personalizar los sistemas de satélite utilizados para cada actividad. Para obtener más información sobre los sistemas de satélite, visita garmin.com/aboutGPS.

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad, ajusta la configuración de dicha actividad y después selecciona **Satélites**.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

No: desactiva los sistemas de satélite para la actividad.

Usar predeterm.: permite que el reloj utilice la configuración del sistema predeterminada para los satélites (*Configurar el sistema, página 81*).

Solo GPS: activa el sistema de satélite GPS.

Todos los sistemas: activa varios sistemas de satélite. El uso conjunto de varios sistemas de satélite ofrece un rendimiento mejorado en entornos difíciles y permite adquirir la posición de forma más rápida que si se utilizara solo el GPS. No obstante, la utilización de varios sistemas puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.

UltraTrac: registrar los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia. Al activar la función UltraTrac, aumenta la autonomía de la batería, pero disminuye la calidad del registro de actividades. Deberías utilizar la función UltraTrac para las actividades que requieran una mayor autonomía de la batería y para las que las actualizaciones frecuentes de los datos del sensor sean menos importantes.

Entrenamiento

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada uno de los pasos de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Durante la actividad, puedes ver las pantallas de datos específicos de la sesión de entrenamiento que contienen información sobre los pasos de la misma, como la distancia o el ritmo medio de los pasos.

Puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj.

Puedes programar sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en el reloj.

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect, página 65*).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Sesiones de entrenamiento**.
- 3 Encuentra una sesión de entrenamiento o crea y guarda una nueva.
- 4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Iniciar una sesión de entrenamiento

Para poder iniciar una sesión de entrenamiento, debes descargarla desde tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento**.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

NOTA: solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.

- 6 Selecciona **Realizar sesión**.
- 7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el reloj pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria, debes tener un estado de entreno y una estimación de VO2 máximo (*Estado de entrenamiento*, página 43).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera** o **Bicicleta**.
Aparece el entrenamiento diario sugerido.
- 3 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión**.
 - Para descartar la sesión de entrenamiento, selecciona **Ignorar**.
 - Para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona **Pasos**.
 - Para actualizar el ajuste de objetivo de entrenamiento, selecciona **Tipo de objetivo**.
 - Para desactivar las notificaciones de sesiones de entrenamiento futuras, selecciona **Desact. notific..**

La sesión de entrenamiento sugerida se actualiza automáticamente para los cambios en los hábitos de entrenamiento, el tiempo de recuperación y el VO2 máximo.

Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 5 Selecciona **Distancia, Tiempo** o **Abierta**.
SUGERENCIA: puedes crear un intervalo de abierto seleccionando la opción **Abierta**.
- 6 Si es necesario, selecciona **Duración**, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y, a continuación, selecciona .
- 7 Pulsa **BACK**.
- 8 Selecciona **Descanso > Tipo**.
- 9 Selecciona **Distancia, Tiempo** o **Abierta**.
- 10 Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y selecciona .
- 11 Pulsa **BACK**.
- 12 Selecciona una o más opciones:
 - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
 - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento > Activado**.
 - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento > Activado**.

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Intervalos > Realizar sesión**.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa **SET** para empezar con el primer intervalo.
- 7 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu reloj es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en tu cuenta de Garmin Connect. Cuando hayas añadido unas cuantas sesiones de entrenamiento al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlas a tu dispositivo. Todas las sesiones de entrenamiento programadas que se envían al dispositivo aparecen en el widget en un vistazo de calendario. Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario. La sesión de entrenamiento programada permanece en tu reloj tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías sesiones de entrenamiento programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario de entrenamiento existente.

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entrenamiento, debes disponer de una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 65](#)) y vincular el reloj Instinct Crossover con un teléfono compatible.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Planes de entreno**.
- 3 Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.

Entrenamiento PacePro

A muchos corredores les gusta llevar una pulsera de ritmo durante una carrera para ayudarles a alcanzar sus objetivos de carrera. La función PacePro te permite crear una pulsera de ritmo personalizada en función de la distancia y el ritmo o la distancia y el tiempo. También puedes crear una pulsera de ritmo para un trayecto conocido para optimizar tu esfuerzo en función de los cambios de altitud.

Puedes crear un plan PacePro mediante la aplicación Garmin Connect. Puedes acceder a una vista previa de las vueltas y a una gráfica de altura antes de correr el trayecto.

Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect

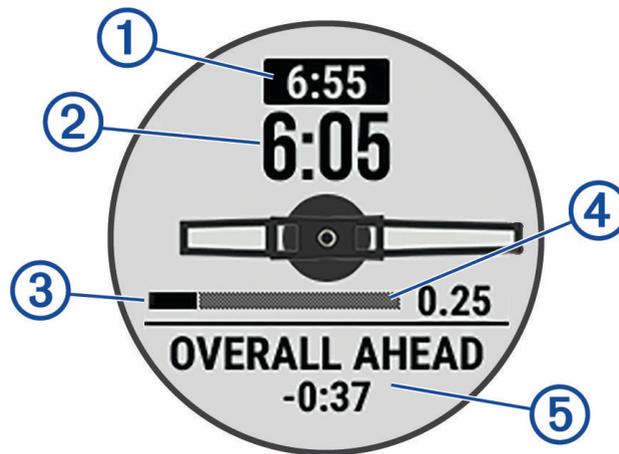
Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 65](#)).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona  o .
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Estrategias de ritmo de PacePro**.
- 3 Sigue las instrucciones en pantalla para crear y guardar un plan de PacePro.
- 4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.

Iniciar un plan de PacePro

Para poder iniciar un plan de PacePro, debes descargar un plan desde tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Planes de PacePro**.
- 5 Selecciona un plan.
- 6 Pulsa **START**.
SUGERENCIA: puedes acceder a una vista previa de los intervalos, el gráfico de altura y el mapa antes de aceptar el plan de PacePro.
- 7 Selecciona **Aceptar plan** para iniciar el plan.
- 8 Si es necesario, selecciona para activar la navegación del trayecto.
- 9 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.



1	Ritmo de vuelta objetivo
2	Ritmo de vuelta actual
3	Progreso de finalización de la vuelta
4	Distancia restante en la vuelta
5	Tiempo recorrido o por recorrer total de tu tiempo objetivo

SUGERENCIA: puedes mantener pulsado MENU y seleccionar **Detener PacePro >** para detener el plan de PacePro. El tiempo de actividad sigue corriendo.

Usar Virtual Partner

Tu Virtual Partner es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Puedes definir un ritmo para Virtual Partner y competir contra este.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva > Virtual Partner**.
- 6 Introduce un valor de ritmo o velocidad.
- 7 Pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación de la pantalla Virtual Partner (opcional).
- 8 Inicia la actividad (*Iniciar una actividad, página 5*).
- 9 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla Virtual Partner y ver quién va a la cabeza.

Configurar un objetivo de entrenamiento

La función del objetivo de entrenamiento actúa conjuntamente con la función Virtual Partner para que puedas entrenar y cumplir un objetivo establecido de distancia, distancia y tiempo, distancia y ritmo, o distancia y velocidad. Durante el entrenamiento, el reloj te proporciona comentarios en tiempo real sobre lo cerca que estás de alcanzar el objetivo de entrenamiento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
 - 2 Selecciona una actividad.
 - 3 Mantén pulsado **MENU**.
 - 4 Selecciona **Entreno > Establecer un objetivo**.
 - 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
 - Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
 - Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.
- Aparece la pantalla de objetivo de entrenamiento que muestra el tiempo de finalización estimado. El tiempo de finalización estimado se basa en el rendimiento actual y en el tiempo restante.
- 6 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- SUGERENCIA:** mantén pulsado **MENU** y selecciona **Cancelar objetivo > ✓** para cancelar el objetivo de entreno.

Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o descargada. Esta función actúa conjuntamente con la función Virtual Partner para que puedas comprobar tu rendimiento durante la actividad.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Competir en una actividad**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
 - Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.
- 6 Selecciona la actividad.
La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.
- 7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **START** y selecciona **Guardar**.

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, los promedios de ritmo o velocidad, las vueltas y el sensor opcional.

NOTA: cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

Usar el historial

El historial contiene las actividades anteriores que has guardado en el reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Todas estad.**
 - Para ver el impacto de la actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica, selecciona **Training Effect** ([Acerca de Training Effect, página 46](#)).
 - Para ver el tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardíaca, selecciona **FC**.
 - Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Vueltas**.
 - Para seleccionar una actividad de esquí o snowboard y ver información adicional sobre cada una, selecciona **Pistas**.
 - Para seleccionar una serie de ejercicios y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Series**.
 - Para ver la actividad en un mapa, selecciona **Mapa**.
 - Para ver una gráfica de altura de la actividad, selecciona **Gráfica de altitud**.
 - Para borrar la actividad seleccionada, selecciona **Borrar**.

Historial de Multisport

El dispositivo almacena el resumen general Multisport de la actividad, incluidos la distancia general, el tiempo, las calorías y los datos de accesorios opcionales. El dispositivo también separa los datos de la actividad para cada transición y segmento deportivos para que puedas comparar actividades de entrenamiento similares y realizar el seguimiento de las transiciones. El historial de transiciones incluye la distancia, el tiempo, la velocidad media y las calorías.

Récords personales

Cuando finalizas una actividad, el reloj muestra todos los récords personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen tus mejores tiempos en varias distancias de carrera habituales, la mayor fuerza ejercida durante los movimientos principales de una actividad y la carrera, el recorrido o la sesión de natación más largos que hayas realizado.

NOTA: en el caso del ciclismo, los registros personales también incluyen el mayor ascenso y la mejor potencia (se requiere medidor de potencia).

Visualizar tus récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona un récord.
- 5 Selecciona **Ver registro**.

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 5 Selecciona **Anterior > ✓**.

NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Eliminar récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para eliminar un récord, selecciónalo y, a continuación, **Suprimir registro > ✓**.
 - Para eliminar todos los récords del deporte, selecciona **Suprimir todos los registros > ✓**.

NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Visualizar los datos totales

Puedes ver los datos acumulados de distancia y tiempo guardados en el reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Totales**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Usar el cuentakilómetros

El cuentakilómetros registra automáticamente la distancia total recorrida, la altura alcanzada y el tiempo en las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Totales > Cuentakilómetros**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver los registros del cuentakilómetros.

Borrar el historial

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Opciones**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Borrar todas las actividades** para borrar todas las actividades del historial.
 - Selecciona **Restablecer totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.**NOTA:** con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Presentación

Puedes personalizar el aspecto de la pantalla del reloj y las funciones de acceso rápido en el bucle de widgets en un vistazo y el menú de controles.

Configuración de la pantalla para el reloj

Puedes personalizar la apariencia de la pantalla para el reloj seleccionando la disposición, colores e información adicional. También puedes descargar pantallas para el reloj personalizadas en la tienda Connect IQ.

Personalizar la pantalla del reloj

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para activar la pantalla del reloj, selecciona **Aplicar**.
 - Para personalizar los datos que se muestran en la pantalla del reloj, selecciona **Personalizar**, pulsa **UP** o **DOWN** para obtener una vista previa de las opciones y, a continuación, pulsa **START**.

Widgets en un vistazo

El reloj incluye widgets en un vistazo preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 38](#)). Determinados widgets en un vistazo requieren que se establezca una conexión a un teléfono compatible mediante Bluetooth®.

Algunos widgets en un vistazo no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de widgets en un vistazo de forma manual ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 38](#)).

Nombre	Descripción
ABC	muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios (<i>Añadir husos horarios alternativos, página 4</i>).
Aclimatación a la altitud	a altitudes que sobrepasen los 800 m (2625 ft), muestra gráficos que indican los valores con la corrección de altitud para la lectura media del pulsioxímetro, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardiaca en reposo durante los últimos siete días.
Altímetro	Muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión.
Barómetro	Muestra los datos de presión ambiental según la altitud.
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas (<i>Body Battery, página 38</i>).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	muestra la información sobre calorías del día actual.
Brújula	muestra una brújula electrónica.
Rastreo de perros	muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de rastreo de perros compatible vinculado con tu reloj Instinct Crossover.
Pisos subidos	realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.
Garmin® coach	muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Health Snapshot™	Muestra resúmenes de sesiones de Health Snapshot guardadas.
Frecuencia cardiaca	muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca media en estado de reposo.
Estado HRV	muestra el promedio de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche.
Minutos de intensidad	registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Controles de inReach®	permite enviar mensajes desde tu dispositivo inReach vinculado (<i>Usar el mando a distancia inReach, página 60</i>).
Último deporte	muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera Última actividad de natación	muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Fase lunar	muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Controles de música	Proporciona controles de reproductor de música para tu teléfono.

Nombre	Descripción
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono (Activar notificaciones Bluetooth, página 63).
Rendimiento	Muestra medidas de rendimiento que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ellas (Medidas de rendimiento, página 39).
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (Obtener lecturas de pulsioximetría, página 54). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Respiración	la frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.
Suspensión	muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.
Intensidad solar	Muestra un gráfico que indica la intensidad de la exposición solar en las últimas 6 horas y el promedio de la semana anterior. NOTA: esta función no está disponible para todos los modelos de producto.
Pasos	realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Estrés	muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés.
Amanecer y anochecer	muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.
Temperatura	Muestra los datos de temperatura del sensor de temperatura interno.
Estado de entrenamiento	Muestra tu estado de entrenamiento y tu carga de entrenamiento actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física (Estado de entrenamiento, página 43).
Controles de VIRB®	proporciona controles de cámara cuando hay un dispositivo VIRB vinculado con tu reloj Instinct Crossover (mando a distancia para VIRB, página 60).
El tiempo	muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.
dispositivo Xero®	muestra información de la ubicación del láser si tienes un dispositivo Xero compatible vinculado con tu reloj Instinct Crossover (Configurar la ubicación del láser de Xero, página 62).

Ver el bucle de sugerencias rápidas

Los widgets en un vistazo permiten acceder rápidamente a los datos de salud, la información de las actividades, los sensores integrados y mucho más. Si vinculas el reloj, puedes ver datos del teléfono, como las notificaciones, el tiempo y los eventos del calendario.

1 Pulsa **UP** o **DOWN**.

El reloj se desplaza por el bucle de widgets en un vistazo y muestra los datos de resumen de cada widget.



2 Pulsa **START** para ver más información.

3 Selecciona una opción:

- Pulsa **DOWN** para ver los detalles de una sugerencia rápida.
- Pulsa **START** para ver más opciones y funciones de una sugerencia rápida.

Personalizar el bucle de widgets en un vistazo

Puedes cambiar el orden de los widgets en un vistazo a través del bucle de widgets en un vistazo, así como borrar y añadir nuevos.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Presentación > Mini widgets**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona un widget en un vistazo y pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación en el bucle de widgets en un vistazo.
- Elige un widget en un vistazo y selecciona  para borrarlo de la lista.
- Selecciona **Añadir** y elige un widget en un vistazo para añadirlo al bucle.

Body Battery

El reloj analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca, el nivel de estrés, la calidad del sueño y los datos de actividad para determinar tu nivel general de Body Battery. De la misma forma que el indicador de gasolina de un coche, te muestra las reservas de energía con las que cuenta tu organismo. El nivel de Body Battery va de 0 a 100, donde el intervalo de 0 a 25 indica reservas de energía bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía medias, de 51 a 75, las reservas de energía son altas y de 76 a 100 son muy altas.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos, página 39](#)).

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el reloj mientras duermes.
- Descansar bien carga tu Body Battery.
- Las actividades intensas y un nivel de estrés alto pueden hacer que tu Body Battery se agote más rápidamente.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

Medidas de rendimiento

Las medidas de rendimiento son estimaciones que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ello. Estas medidas requieren la realización de unas cuantas actividades utilizando un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. Las medidas de rendimiento en ciclismo requieren el uso de un monitor de frecuencia cardiaca y un potenciómetro.

Firstbeat Analytics™ proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

NOTA: en un principio, las estimaciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu rendimiento, el reloj necesita que completes varias actividades.

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 39*).

Tiempos de carrera estimados: el reloj utiliza la estimación de VO2 máximo y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual (*Visualizar los tiempos de carrera estimados, página 40*).

Estado de VFC: el reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) en función de tus medias personales de VFC a largo plazo (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 41*).

Condición de rendimiento: tu condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real tras un periodo de 6 a 20 minutos de actividad. Puede añadirse como un campo de datos para que puedas ver tu condición de rendimiento durante el resto de la actividad. Compara tu condición en tiempo real con tu forma física media (*Condición de rendimiento, página 41*).

Umbral de potencia funcional (FTP): el reloj utiliza la información de tu perfil de usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP. Para obtener una valoración más precisa, puedes realizar una prueba guiada (*Estimar tu FTP, página 42*).

Umbral de lactato: el umbral de lactato requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. el umbral de lactato es el punto en el que tus músculos empiezan a fatigarse rápidamente. El reloj mide tu nivel de umbral de lactato utilizando tus datos de frecuencia cardiaca y tu ritmo (*Umbral de lactato, página 42*).

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador de la potencia cardiovascular y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El reloj Instinct Crossover requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo. El reloj dispone de estimaciones del VO2 máximo independientes para carrera y ciclismo. Para obtener una estimación del VO2 máximo precisa, debes salir a correr con el GPS o realizar una actividad de ciclismo con un potenciómetro compatible a un nivel de intensidad moderado durante varios minutos.

En el reloj, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número y una descripción. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver información adicional sobre la estimación de tu VO2 máximo.

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 108*) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 58](#)).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 67](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 69](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 23](#)).

- 1 Comienza una actividad de carrera.
- 2 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 3 Después de correr, selecciona **Guardar**.
- 4 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. El potenciómetro debe vincularse con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 58](#)). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 67](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 69](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el reloj necesita que realices varios recorridos.

- 1 Inicia una actividad de ciclismo.
- 2 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo.
- 3 Tras realizar el recorrido, selecciona **Guardar**.
- 4 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil de usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 67](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 69](#)).

El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 39](#)) y tu historial de entreno para proporcionar un tiempo de carrera objetivo. El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

SUGERENCIA: si dispones de más de un dispositivo Garmin, puedes activar la función Physio TrueUp™, que permite al dispositivo sincronizar las actividades, el historial y datos de otros dispositivos ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 83](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de rendimiento.
- 2 Pulsa **START** para ver más detalles del widget en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el tiempo de carrera estimado.
- 4 Pulsa **START** para ver las predicciones de otras distancias.

NOTA: en un principio, las predicciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras.

Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca

El reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC). El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y los hábitos saludables repercuten en la variabilidad de la frecuencia cardiaca. Los valores de VFC pueden variar ampliamente en función del género, la edad y el nivel de forma física. Un estado de VFC equilibrado puede indicar signos de salud positivos, como un buen equilibrio entre entrenamiento y recuperación, un mejor estado de forma cardiovascular y resistencia al estrés. Un estado desequilibrado o deficiente puede ser un signo de fatiga, mayores necesidades de recuperación o mayor estrés. Para obtener unos resultados óptimos, debes llevar puesto el reloj mientras duermes. El reloj necesita tres semanas de datos de sueño consistentes para mostrar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.

Estado	Descripción
Equilibrada	Tu media de siete días de VFC entra en la escala de referencia.
Desequilibrada	Tu media de siete días de VFC está por encima o por debajo de la escala de referencia.
Baja	Tu media de siete días de VFC está muy por debajo de la escala de referencia.
Deficiente	De media, tus valores de VFC están muy por debajo de la escala normal para tu edad.
Sin estado	Sin estado significa que no hay datos suficientes para generar una media de siete días.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar el estado actual de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, tendencias y comentarios instructivos.

Condición de rendimiento

Una vez completada la actividad, como una carrera o recorrido en bicicleta, la función de condición de rendimiento analiza el ritmo, la frecuencia cardiaca y la variabilidad de la frecuencia cardiaca para realizar una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento en comparación con tu forma física media. Se trata, aproximadamente, del porcentaje de diferencia en tiempo real respecto a la estimación de tu VO₂ máximo de referencia.

Los valores de la condición de rendimiento oscilan entre -20 y +20. Tras los primeros 6 a 20 minutos de actividad, el dispositivo muestra la puntuación de tu condición de rendimiento. Por ejemplo, una puntuación de +5 significa que estás descansado, fresco y listo para un buen recorrido o carrera. Puedes añadir la condición de rendimiento como un campo de datos en una de las pantallas de entrenamiento para supervisar tu capacidad durante la actividad. La condición de rendimiento puede ser también un indicador del nivel de fatiga, especialmente al final de un recorrido o una carrera de entrenamiento largos.

NOTA: para obtener una estimación precisa del VO₂ máximo y conocer tu capacidad en ciclismo o carrera, el dispositivo requiere que realices algunos recorridos o carreras con un monitor de frecuencia cardiaca ([Acerca de la estimación del VO₂ máximo, página 39](#)).

Visualizar la condición de rendimiento

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible.

- 1 Añade **Condición de rendimiento** a una pantalla de datos ([Personalizar las pantallas de datos, página 22](#)).
- 2 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.
Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.
- 3 Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un potenciómetro a tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 58](#)). Además, debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 40](#)).

El reloj utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial y la estimación de tu VO2 máximo para estimar tu FTP. El reloj detecta automáticamente tu FTP durante los recorridos a intensidad alta y constante con sensores de frecuencia cardiaca y potencia.

- 1 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de rendimiento.
- 2 Pulsa **START** para ver más detalles del widget en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver tu estimación de FTP.

Tu FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, la salida de potencia en vatios y una posición en el indicador.

Para más información, consulta el apéndice ([Clasificación de FTP, página 108](#)).

NOTA: cuando una notificación de rendimiento te avisa de un nuevo FTP, puedes seleccionar Aceptar para guardarlo o Rechazar para mantener tu FTP actual.

Realizar una prueba de la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 58](#)), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 40](#)).

NOTA: la prueba de FTP consiste en una sesión de entrenamiento dura que tarda unos 30 minutos en completarse. Elige una ruta cómoda y prácticamente llana que te permita realizar el recorrido realizando un esfuerzo que aumente de manera constante, similar a una competición contrarreloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad de ciclismo.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Prueba guiada de FTP**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
Después de empezar el recorrido, el dispositivo te mostrará la duración de cada paso, el objetivo y los datos de potencia actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.
- 6 Una vez completada la prueba guiada, realiza el enfriamiento, detén el temporizador y guarda la actividad.
Tu FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, la salida de potencia en vatios y la posición en el indicador de color.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Aceptar** para guardar el nuevo FTP.
 - Selecciona **Rechazar** para mantener tu FTP actual.

Umbral de lactato

El umbral de lactato es la intensidad de ejercicio en la que el lactato (ácido láctico) empieza a acumularse en la corriente sanguínea. En carrera, es el nivel estimado de esfuerzo o ritmo. Cuando un corredor supera el umbral, el cansancio empieza a incrementarse a un ritmo acelerado. Para los corredores experimentados, el umbral aparece aproximadamente al 90 % de su frecuencia cardiaca máxima y a un ritmo de carrera entre 10 kilómetros y media maratón. Para los corredores medios, el umbral a menudo aparece bastante por debajo del 90 % de su frecuencia cardiaca máxima. Conocer cuál es tu umbral de lactato puede ayudarte a determinar la intensidad del entrenamiento o cuándo exigirte más durante una carrera.

Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 69](#)). Puedes activar la función Detección automática para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder realizar la prueba guiada, debes ponerte un monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 58](#)).

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial y la estimación de tu VO2 máximo para estimar tu umbral de lactato. El dispositivo detectará automáticamente tu umbral de lactato durante las carreras a intensidad alta y constante con sensor de frecuencia cardiaca.

SUGERENCIA: para obtener un valor de frecuencia cardiaca máxima y una estimación de consumo máximo de oxígeno más precisos, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras con un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. Si tienes problemas para obtener la estimación del umbral de lactato, intenta reducir el valor de tu frecuencia cardiaca máxima manualmente.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
Se requiere un GPS para realizar la prueba.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Prueba guiada de umbral de lactato**.
- 5 Inicia el temporizador y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.
Después de empezar la carrera, el dispositivo te mostrará la duración de cada paso, el objetivo y los datos de frecuencia cardiaca actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.
- 6 Una vez completada la prueba guiada, detén el temporizador y guarda la actividad.
Si esta es tu primera estimación del umbral de lactato, el dispositivo te pedirá que actualices tus zonas de frecuencia cardiaca en función de tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato. En cada estimación del umbral de lactato que se realice, el dispositivo te pedirá que aceptes o rechaces la estimación.

Estado de entrenamiento

Estas medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender y realizar un seguimiento de tus actividades de entrenamiento. Estas medidas requieren la realización de unas cuantas actividades utilizando un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. Las medidas de rendimiento en ciclismo requieren el uso de un monitor de frecuencia cardiaca y un potenciómetro.

Firstbeat Analytics proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

NOTA: en un principio, las estimaciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu rendimiento, el reloj necesita que completes varias actividades.

Estado de entrenamiento: el estado de entrenamiento te muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu forma física y tu rendimiento. Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu carga de entrenamiento y en el VO2 máximo a lo largo de un periodo de tiempo prolongado.

VO2 máximo: el VO2 máximo es el volumen de oxígeno máximo (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 39](#)). El reloj muestra los valores de VO2 máximo con las correcciones de calor y de altitud cuando te estás aclimatando a entornos de temperatura elevada o a gran altitud ([Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud, página 45](#)).

Carga de entrenamiento: la carga de entrenamiento es la suma del exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio (EPOC) durante los últimos 7 días. El EPOC es una estimación de la cantidad de energía que necesita el cuerpo para recuperarse tras el ejercicio ([Carga de entrenamiento, página 45](#)).

Foco de la carga de entrenamiento: el reloj analiza y distribuye tu carga de entrenamiento en diferentes categorías, en función de la intensidad y la estructura de cada actividad registrada. El foco de la carga de entrenamiento incluye la carga total acumulada por categoría y el foco del entrenamiento. El reloj muestra la distribución de la carga durante las últimas 4 semanas ([Foco de carga de entrenamiento, página 45](#)).

Tiempo de recuperación: el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y estar en condiciones para la siguiente sesión de entrenamiento ([Tiempo de recuperación, página 46](#)).

Niveles de estado de entrenamiento

El estado de entrenamiento te muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu condición física y tu rendimiento. Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu carga de entrenamiento y en el VO2 máximo a lo largo de un periodo de tiempo prolongado. Puedes utilizar tu estado de entrenamiento como ayuda para planificar próximos entrenamientos y continuar mejorando tu condición física.

Pico de forma: el estado de pico de forma te indica que estás en las condiciones ideales para competir. La reciente reducción de la carga de entrenamiento está permitiendo que tu cuerpo se recupere y compense por completo el entrenamiento previo. Debes realizar una planificación por adelantado, ya que el estado de pico de forma solo puede mantenerse durante un breve periodo de tiempo.

Productivo: tu carga de entrenamiento actual está contribuyendo a la mejora de tu condición física y tu rendimiento. Debes establecer periodos de recuperación en tu entrenamiento para mantener tu condición física.

Mantenimiento: tu carga de entrenamiento actual es suficiente para mantener tu condición física. Para observar mejoras, prueba a incorporar una mayor variedad a tus sesiones de entrenamiento o a aumentar el volumen de entrenamiento.

Recuperación: una carga de entrenamiento más ligera permite que tu cuerpo se recupere, lo cual es fundamental en periodos prolongados de entrenamiento intenso. Puedes volver a una carga de entrenamiento mayor cuando te sientas preparado para ello.

No productivo: el nivel de la carga de entrenamiento es óptimo, pero tu condición física está disminuyendo. Es posible que tu cuerpo esté teniendo dificultades para recuperarse, por lo que deberías prestar atención a tu estado de salud general, incluidos el estrés, la nutrición y el descanso.

Pérdida de forma: la pérdida de forma se produce cuando entrenas mucho menos de lo normal durante una semana o más y esto afecta a tu condición física. Puedes probar a aumentar la carga de entrenamiento para observar mejoras.

Sobreesfuerzo: tu carga de entrenamiento es muy alta y esto es contraproducente. Tu cuerpo necesita un descanso. Debes tomarte un tiempo de recuperación. Para ello, incorpora un entrenamiento más ligero en tu planificación.

Sin estado: el dispositivo necesita contar con un historial de entrenamiento de una o dos semanas, incluidas actividades con resultados de VO2 máximo de carrera o ciclismo, para determinar tu estado de entrenamiento.

Consejos para obtener tu estado de entrenamiento

La función de estado de entrenamiento depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluidas al menos dos mediciones de VO2 máximo por semana. La estimación de tu VO2 máximo se actualiza tras realizar carreras o recorridos en exteriores con un medidor de potencia, y en los que tu frecuencia cardiaca ha llegado al menos al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante varios minutos. Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 23](#)).

Para aprovechar al máximo la función de estado de entrenamiento, puedes probar estos consejos.

- Al menos dos veces por semana, realiza un recorrido o carrera al aire libre con un medidor de potencia; deberás alcanzar una frecuencia cardiaca superior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante al menos 10 minutos.

Tras utilizar el dispositivo durante una semana, el estado de entrenamiento debería estar disponible.

- Registra todas tus actividades deportivas en el dispositivo o activa la función Physio TrueUp para que este conozca tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 83](#)).

Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud

Los factores medioambientales, como temperaturas y altitudes elevadas, afectan a tu entrenamiento y rendimiento. Por ejemplo, el entrenamiento a altitudes elevadas puede tener un impacto positivo en tu condición física, pero es posible que observes un descenso temporal del valor de VO₂ máximo al exponerte a dichas altitudes. El reloj Instinct Crossover proporciona notificaciones de aclimatación y correcciones relativas a tu estimación de VO₂ máximo y tu estado de entreno cuando la temperatura es superior a 22 °C (72 °F) y la altitud sobrepasa los 800 m (2625 ft). Puedes realizar el seguimiento de tu aclimatación al calor y la altitud en el widget en un vistazo de estado de entreno.

NOTA: la función de aclimatación al calor solo está disponible para las actividades con GPS y requiere los datos del tiempo del teléfono conectado.

Carga de entrenamiento

La carga de entrenamiento mide tu volumen de entrenamiento durante los últimos siete días. Es la suma de las medidas del exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio (EPOC) durante los últimos siete días. El indicador muestra si tu carga actual es baja, alta, o se encuentra dentro del intervalo óptimo para mantener o mejorar tu condición física. El intervalo óptimo se determina en función de tu condición física específica y de tu historial de entrenamiento. Este intervalo se ajusta a medida que el tiempo y la intensidad de tu entrenamiento aumentan o disminuyen.

Foco de carga de entrenamiento

Para maximizar el rendimiento y las mejoras físicas, el entrenamiento debe distribuirse en tres categorías: aeróbico de baja intensidad, aeróbico de alta intensidad y anaeróbico. La función de foco de carga de entrenamiento te muestra qué parte de tu entrenamiento se incluye en cada categoría, además de proporcionarte tus objetivos de entrenamiento. La función de foco de la carga de entrenamiento requiere al menos 7 días de entrenamiento para determinar si tu carga es baja, óptima o alta. Tras 4 semanas de historial de entrenamiento, tu estimación de carga de entrenamiento contará con información más detallada sobre el objetivo para ayudarte a equilibrar tus actividades de entrenamiento.

Por debajo de los objetivos: tu carga de entrenamiento está por debajo del nivel óptimo en todas las categorías de intensidad. Prueba a aumentar la duración o la frecuencia de tus sesiones de entrenamiento.

Carga aeróbica de intensidad baja: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad baja para disponer de tiempo de recuperación tras las actividades de intensidad más alta y equilibrarlas.

Carga aeróbica de intensidad alta: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad alta para mejorar tu umbral de lactato y tu valor de VO₂ máximo a lo largo del tiempo.

Carga anaeróbica: insuficiente: prueba a añadir algunas actividades anaeróbicas más intensas para mejorar tu velocidad y tu capacidad anaeróbica a lo largo del tiempo.

Equilibrada: tu carga de entrenamiento está equilibrada y proporciona beneficios generales en tu condición física mientras sigues entrenando.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad baja: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad baja. Esto te proporciona una base sólida y te prepara para la incorporación de entrenamientos más intensos.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad alta: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad alta. Estas actividades te ayudan a mejorar el umbral de lactato, el valor de VO₂ máximo y la resistencia.

Objetivo de carga anaeróbica: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades intensas. Esto deriva en mejoras físicas rápidas, pero debe equilibrarse con actividades aeróbicas de intensidad baja.

Por encima de los objetivos: tu carga de entrenamiento está por encima del nivel óptimo, y deberías plantearte reducir la duración y la frecuencia de tus entrenamientos.

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entrenamiento (*Foco de carga de entrenamiento, página 45*). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO₂ máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect.

El Training Effect aeróbico utiliza tu frecuencia cardiaca para medir cómo la intensidad acumulada de un ejercicio afecta a tu estado aeróbico e indica si la sesión de entrenamiento te ha ayudado a mantener o a mejorar tu condición física. El exceso de consumo de oxígeno postejercicio (EPOC) que acumules durante el ejercicio se asigna a una serie de valores que representan tu condición física y tus hábitos de entrenamiento. Las sesiones de entrenamiento constantes con un nivel de esfuerzo moderado y las sesiones de entrenamiento con intervalos largos (>180 s) influyen positivamente en el metabolismo aeróbico y generan una mejora en el Training Effect aeróbico.

El Training Effect anaeróbico utiliza la frecuencia cardiaca y la velocidad (o potencia) para determinar cómo afecta una sesión de entrenamiento sobre tu capacidad para entrenar a intensidades muy altas. El valor que obtienes va en función de la contribución anaeróbica al EPOC y del tipo de actividad. La repetición de intervalos a alta intensidad (de entre 10 y 120 segundos de duración) tiene un efecto altamente beneficioso en la capacidad anaeróbica y genera una mejora en el Training Effect aeróbico.

Puedes añadir los valores TE aeróbico y TE anaeróbico como campos de datos en una de las pantallas de entrenamiento para poder controlar tus valores durante la actividad.

Training Effect	Mejora aeróbica	Mejora anaeróbica
De 0,0 a 0,9	Sin mejora.	Sin mejora.
De 1,0 a 1,9	Mejora leve.	Mejora leve.
De 2,0 a 2,9	Mantiene tu condición aeróbica.	Mantiene tu condición anaeróbica.
De 3,0 a 3,9	Ejercita tu condición aeróbica.	Ejercita tu condición anaeróbica.
De 4,0 a 4,9	Ejercita en gran medida tu condición aeróbica.	Ejercita en gran medida tu condición anaeróbica.
5,0	Sobreesfuerzo y posibles efectos perjudiciales sin el tiempo de recuperación suficiente.	Sobreesfuerzo y posibles efectos perjudiciales sin el tiempo de recuperación suficiente.

La tecnología Training Effect es proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visita firstbeat.com.

Tiempo de recuperación

Puedes utilizar el dispositivo Garmin con un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para que muestre cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento.

NOTA: el tiempo de recuperación recomendado se basa en la estimación de tu VO₂ máximo y es posible que, al principio, parezca poco preciso. Para conocer tu rendimiento, el dispositivo necesita que completes varias actividades.

El tiempo de recuperación se muestra inmediatamente después de finalizar una actividad. Se realiza una cuenta atrás hasta el momento en el que te encuentres en un estado óptimo para iniciar otra sesión de entrenamiento. El dispositivo actualiza el tiempo de recuperación a lo largo del día en función de los cambios en el sueño, el estrés, la relajación y la actividad física.

Frecuencia cardíaca de recuperación

Si estás entrenando con un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible, puedes ver el valor de tu frecuencia cardíaca de recuperación después de cada actividad. La frecuencia cardíaca de recuperación es la diferencia entre la frecuencia cardíaca mientras haces ejercicio y la frecuencia cardíaca dos minutos después de haber parado de hacer ejercicio. Por ejemplo, después de una típica carrera de entrenamiento, paras el temporizador. Tu frecuencia cardíaca es de 140 ppm. Tras dos minutos sin actividad o de enfriamiento, tu frecuencia cardíaca es de 90 ppm. Tu frecuencia cardíaca de recuperación es de 50 ppm (140 menos 90). Algunos estudios han relacionado la frecuencia cardíaca de recuperación con la salud cardíaca. Por lo general, cuanto mayor es el número, más sano está el corazón.

SUGERENCIA: para unos resultados óptimos deberías dejar de moverte durante dos minutos mientras el dispositivo calcula el valor de tu frecuencia cardíaca de recuperación.

Pausar y reanudar el estado de entreno

Si te lesionas o enfermas, puedes pausar tu estado de entreno. Puedes continuar registrando las actividades físicas, pero tu estado de entreno, el foco de la carga de entreno, la información de recuperación y las recomendaciones de sesiones de entrenamiento se desactivan temporalmente.

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos dos medidas de VO₂ máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO₂ máximo, página 39](#)).

- 1 Cuando quieras pausar tu estado de entreno, selecciona una opción:
 - En el widget en un vistazo de estado de entreno, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Opciones > Pausar estado de entreno**.
 - En la configuración de Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > ⋮ > Pausar estado de entreno**.
- 2 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.
- 3 Cuando quieras reanudar tu estado de entreno, selecciona una opción:
 - En el widget en un vistazo de estado de entreno, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Opciones > Reanudar est entreno**.
 - En la configuración de Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > ⋮ > Reanudar estado de entreno**.
- 4 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.

Controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 50).

Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **CTRL**.



Icono	Nombre	Descripción
	Alarma	Selecciónalo para añadir o editar una alarma (Configurar la alarma, página 3).
	Altímetro	Selecciónalo para abrir la pantalla del altímetro.
	Husos horarios alt.	Selecciónalo para ver la hora actual en husos horarios adicionales (Añadir husos horarios alternativos, página 4).
	Asistencia	Selecciónalo para enviar una solicitud de asistencia (Solicitar asistencia, página 72).
	Barómetro	Selecciónalo para abrir la pantalla del barómetro.
	Ahorro de energía	Selecciónalo para activar o desactivar la función de ahorro de energía (Personalizar la función de ahorro de energía, página 79).
	Retroiluminación	Selecciónalo para ajustar el brillo de la pantalla (Cambiar la configuración de la pantalla, página 82).
	Emitir frecuencia cardíaca	Selecciónalo para activar la transmisión de la frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado (Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 53).
	Brújula	Selecciónalo para abrir la pantalla de la brújula.
	No molestar	Selecciónalo para activar o desactivar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciónalo para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del reloj Instinct y aumenta a medida que te acercas al teléfono.
	Iluminación	Selecciónalo para encender la pantalla y utilizar el reloj como linterna.
	Bloquear botones	Selecciónalo para bloquear los botones y evitar que se pulsen accidentalmente.
	Fase lunar	Selecciónalo para ver las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
	Controles de música	Selecciónalo para controlar la reproducción de música en tu teléfono.
	Visión nocturna	Selecciónalo para reducir la intensidad de la retroiluminación para que sea compatible con gafas de visión nocturna y desactivar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca. NOTA: esta función no está disponible para todos los modelos de producto.
	Teléfono	Selecciónalo para activar o desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el teléfono vinculado.
	Apagar	Selecciónalo para apagar el reloj.
	Punto de referencia	Selecciónalo para establecer un punto de referencia para la navegación (Establecer un punto de referencia, página 74).

Icono	Nombre	Descripción
	Guardar ubicac.	Selecciónalo para guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.
	Modo oculto	Selecciónalo para activar o desactivar el modo oculto para desactivar las comunicaciones inalámbricas y evitar el almacenamiento y el uso compartido de tu posición GPS. NOTA: esta función no está disponible para todos los modelos de producto.
	Cronómetro	Selecciónalo para iniciar el cronómetro (<i>Usar el cronómetro, página 4</i>).
	AMAN. Y ANOCH.	Selecciónalo para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
	Sincronizar	Selecciónalo para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Sincronización de hora	Selecciónalo para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Temporizadores	Selecciónalo para establecer un temporizador de cuenta atrás (<i>Iniciar el temporizador de cuenta atrás, página 3</i>).
	Monedero	Selecciónalo para abrir tu monedero de Garmin Pay™ y pagar compras con tu reloj (<i>Garmin Pay, página 50</i>).

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles (*Controles, página 48*).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Presentación > Controles**.
- 3 Selecciona un acceso directo que desees personalizar.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles.
 - Selecciona **Borrar** para quitar el acceso directo del menú de controles.
- 5 Si es necesario, selecciona **Añadir nueva** para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.

Garmin Pay

La función Garmin Pay te permite utilizar el reloj para pagar en ubicaciones autorizadas utilizando una tarjeta de crédito o de débito de una entidad financiera admitida.

NOTA: esta función no está disponible para todos los modelos de producto.

Configurar el monedero Garmin Pay

Puedes agregar una o más tarjetas de débito o crédito admitidas a tu monedero Garmin Pay. Visita garmin.com/garminpay/banks para buscar entidades financieras admitidas.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Garmin Pay > Comenzar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Pagar una compra con el reloj

Para poder utilizar el reloj para pagar compras, debes configurar al menos una tarjeta de pago.

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en un establecimiento admitido.

1 Mantén pulsado **CTRL**.

2 Selecciona .

3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

NOTA: si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el monedero se bloqueará y tendrás que restablecer el código de acceso en la aplicación Garmin Connect.

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.

4 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, selecciona **DOWN** para cambiar a otra tarjeta (opcional).

5 Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el reloj cerca del lector de pago, orientado hacia el lector.

El reloj vibra y muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.

6 Si es necesario, sigue las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

SUGERENCIA: tras introducir el código de acceso correctamente, puedes realizar pagos sin código de acceso durante 24 horas siempre que sigas llevando puesto el reloj. Si te quitas el reloj de la muñeca o desactivas el monitor de frecuencia cardíaca, deberás introducir de nuevo el código de acceso para poder realizar un pago.

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

Puedes añadir hasta diez tarjetas de débito o crédito a tu monedero de Garmin Pay.

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .

2 Selecciona **Garmin Pay** >  > **Añadir tarjeta**.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Una vez agregada la tarjeta, puedes seleccionarla en tu reloj cuando realices un pago.

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

NOTA: en algunos países, es posible que las entidades financieras admitidas limiten las funciones de Garmin Pay.

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .

2 Selecciona **Garmin Pay**.

3 Elige una tarjeta.

4 Selecciona una opción:

- Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.
Para poder realizar compras con el reloj Instinct Crossover, es necesario que la tarjeta esté activada.
- Para borrar la tarjeta, selecciona .

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

Debes conocer tu código de acceso actual para cambiarlo. Si olvidas el código de acceso, debes restablecer la función Garmin Pay en tu reloj Instinct Crossover, crear un código nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

1 En la página del dispositivo Instinct Crossover en la aplicación Garmin Connect, selecciona **Garmin Pay** > **Cambiar código de acceso**.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu reloj Instinct Crossover, deberás introducir el nuevo código de acceso.

Sensores y accesorios

El reloj Instinct Crossover tiene varios sensores internos y puedes vincular sensores inalámbricos adicionales para tus actividades.

FC a través de la muñeca

El reloj cuenta con un monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca para ver los datos de tu frecuencia cardíaca en el widget en un vistazo de la frecuencia cardíaca (*Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 38*).

El reloj también es compatible con monitores de frecuencia cardíaca para el pecho. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardíaca en la muñeca y en el pecho, el reloj utilizará los datos de frecuencia cardíaca a través del pecho.

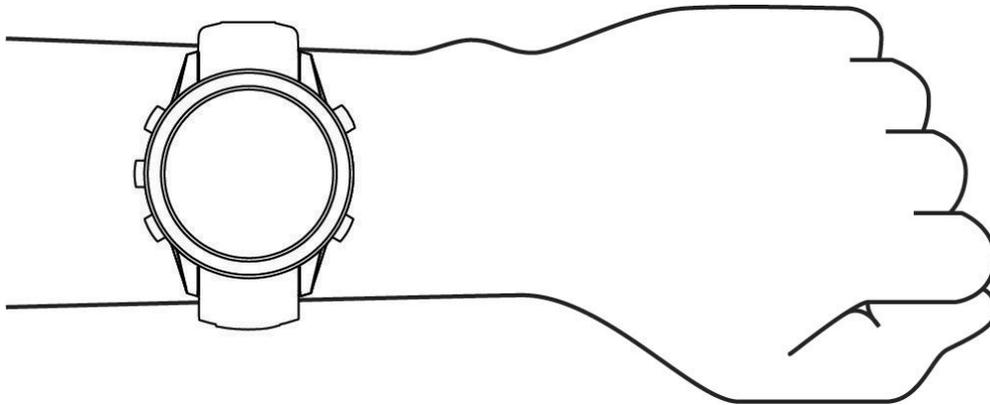
Colocar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca. Para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca.

NOTA: el reloj debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardíaca más precisas, el reloj no debe moverse mientras corres o te ejercitas. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del reloj.

- Consulta *Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca, página 52* para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 54* para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita garmin.com/fitandcare.

Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardíaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardíaca situado en la parte posterior del reloj.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono  se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardíaca antes de empezar la actividad.

NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.

- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > FC a través de la muñeca**.

Estado: activa o desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca. El valor predeterminado es Automático, que utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardíaca externo.

NOTA: al desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca también se desactiva el sensor del pulsioxímetro en la muñeca. Puedes realizar una lectura manual desde el widget en un vistazo de pulsioximetría.

Durante activ natac: activa o desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca durante las actividades de natación.

Alertas de FC anómala: permite configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un valor objetivo (*Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala, página 53*).

Emitir frecuencia cardiaca: te permite comenzar a transmitir los datos de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 53*).

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

⚠ ATENCIÓN

Esta función solo te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un determinado número de pulsaciones por minuto, según lo haya establecido el usuario, tras un periodo de inactividad. Esta función no te informa de ninguna posible afección cardíaca y no está diseñada para tratar ni diagnosticar ninguna enfermedad. Te recomendamos que te pongas en contacto con tu profesional de la salud si tienes alguna patología cardíaca.

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > FC a través de la muñeca > Alertas de FC anómala**.
- 3 Selecciona **Alerta de cadencia alta** o **Alerta de cadencia baja**.
- 4 Establece el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

Cuando tu frecuencia cardiaca supere el umbral superior o inferior especificado, aparecerá un mensaje y el reloj vibrará.

Transmitir datos de la frecuencia cardiaca

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca desde el reloj y visualizarlos en dispositivos vinculados. La transmisión de datos de frecuencia cardiaca reduce la autonomía de la batería.

SUGERENCIA: puedes personalizar las configuraciones de actividad para transmitir los datos de frecuencia cardiaca automáticamente cuando inicies una actividad (*Configurar actividades y aplicaciones, página 23*). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas.

- 1 Selecciona una opción:
 - Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > FC a través de la muñeca > Emitir frecuencia cardiaca**.
 - Mantén pulsado **CTRL** para abrir el menú de controles y selecciona .

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 50*).

- 2 Pulsa **START**.
El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.
- 3 Vincula el reloj con tu dispositivo compatible.
NOTA: las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.
- 4 Pulsa **START** para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardiaca.

Pulsioxímetro

El reloj Instinct Crossover cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ser útil para comprender tu salud global y ayudarte a determinar cómo se adapta tu cuerpo a la altitud. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, el reloj emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO₂.

En el reloj, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO₂. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, por ejemplo, las tendencias a lo largo de varios días ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 54](#)). Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro. El widgets en un vistazo muestra tu porcentaje de saturación de oxígeno en sangre más reciente.

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo del pulsioxímetro.
- 2 Espera hasta que el reloj inicie la lectura del pulsioxímetro.
- 3 Permanece quieto durante 30 segundos.

NOTA: si el nivel de actividad es demasiado alto para que el reloj realice una lectura de pulsioximetría, aparecerá un mensaje en lugar de un porcentaje. Tras varios minutos de inactividad, podrás volver a probar. Para obtener los mejores resultados, mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras lee la saturación de oxígeno en sangre.

Configurar el modo pulsioxímetro

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Pulsioximetría > Modo seg pulsioximetría**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **Comprobación manual**.
 - Para activar las mediciones continuas mientras duermes, selecciona **Durante el sueño**.
NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO₂ anormalmente bajas durante los periodos de sueño.
 - Para activar las mediciones mientras no realizas deporte durante el día, selecciona **Todo el día**.
NOTA: el uso del modo **Todo el día** reduce la autonomía de la batería.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

Si los datos del pulsioxímetro son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Permanece inmóvil mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Utiliza una correa de silicona o nailon.
- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor óptico situado en la parte posterior del reloj.
- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Brújula

El reloj cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente ([Configurar la brújula, página 55](#)).

Configurar la brújula

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > Brújula**.

Calibrar: permite calibrar el sensor de la brújula manualmente (*Calibrar la brújula manualmente, página 55*).

Pantalla: configura el rumbo direccional de la brújula en puntos cardinales, grados o miliradianes.

Referencia norte: configura la referencia norte de la brújula (*Configurar la referencia del norte, página 55*).

Modo: configura la brújula para que solo utilice datos del sensor electrónico (Activado), una combinación de datos GPS y del sensor electrónico durante el desplazamiento (Automático) o solo datos GPS (No).

Calibrar la brújula manualmente

AVISO

Calibra la brújula electrónica en exteriores. Para mejorar la precisión, no te coloques cerca de objetos que influyan en campos magnéticos, tales como vehículos, edificios y tendidos eléctricos.

El reloj ya se ha calibrado en fábrica y utiliza la calibración automática por defecto. Si el funcionamiento de la brújula es irregular, por ejemplo, tras haber recorrido largas distancias o tras cambios de temperatura extremos, podrás calibrarla manualmente.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Brújula > Calibrar > Iniciar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

SUGERENCIA: mueve la muñeca realizando una pequeña figura en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

Configurar la referencia del norte

Es posible establecer la referencia direccional usada para calcular la información de rumbo.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Brújula > Referencia norte**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
 - Para establecer la declinación magnética para tu ubicación automáticamente, selecciona **Magnético**.
 - Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
 - Para establecer el valor de variación magnética de forma manual, selecciona **Usuario > Variación magnética**, introduce el valor y selecciona **Hecho**.

Altímetro y barómetro

El reloj dispone de un altímetro y un barómetro internos. El reloj recopila datos de altitud y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altitud fija a la que se calibró el altímetro más recientemente (*Configurar el altímetro, página 55*).

Configurar el altímetro

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > Altímetro**.

Calibrar: te permite calibrar de forma manual el sensor del altímetro.

Calibración automática: permite que el altímetro se calibre automáticamente cada vez que utilizas sistemas de satélite.

Modo de sensor: establece el modo del sensor. La opción Automático utiliza tanto el altímetro como el barómetro en función de tu movimiento. Puedes utilizar la opción Solo altímetro cuando una actividad implique cambios de altitud, o bien la opción Solo barómetro cuando la actividad no implique cambios de altitud.

Altitud: establece las unidades de medida para la altitud.

Calibrar el altímetro barométrico

El reloj ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el altímetro barométrico de forma manual si conoces la altitud correcta.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Sensores y accesorios > Altímetro**.

3 Selecciona una opción:

- Para calibrar automáticamente desde tu punto de partida GPS, selecciona **Calibración automática** y selecciona una opción.
- Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona **Calibrar > Introducir manualmente**.
- Para introducir la altitud actual desde el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Calibrar > Utilizar DEM**.
NOTA: algunos dispositivos requieren una conexión telefónica para usar DEM para la calibración.
- Para introducir la altitud actual desde el punto de partida GPS, selecciona **Calibrar > Usar GPS**.

Configurar el barómetro

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > Barómetro**.

Calibrar: te permite calibrar de forma manual el sensor del barómetro.

Gráfica: define la escala de tiempo para la carta en el widget en un vistazo del barómetro.

Alerta de tormenta: define la velocidad de cambio en la presión barométrica que activa la alerta de tormenta.

Modo de sensor: establece el modo del sensor. La opción Automático utiliza tanto el altímetro como el barómetro en función de tu movimiento. Puedes utilizar la opción Solo altímetro cuando una actividad implique cambios de altitud, o bien la opción Solo barómetro cuando la actividad no implique cambios de altitud.

Presión: establece cómo muestra el reloj los datos de presión.

Calibrar el barómetro

El reloj ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el barómetro de forma manual si conoces la altura o la presión correctas al nivel del mar.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Sensores y accesorios > Barómetro > Calibrar**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Introducir manualmente** para introducir la altura o presión al nivel del mar actuales (opcional).
- Para realizar la calibración automáticamente mediante el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Utilizar DEM**.
NOTA: algunos relojes requieren una conexión telefónica para usar DEM para la calibración.
- Para realizar la calibración automáticamente desde el punto de partida GPS, selecciona **Usar GPS**.

Sensores inalámbricos

El reloj puede emparejarse y utilizarse con sensores ANT+ o Bluetooth inalámbricos ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 58). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 22). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

Para obtener información sobre la compatibilidad de un sensor Garmin específico, su compra o para ver el manual del usuario, busca ese sensor en buy.garmin.com.

Tipo de sensor	Descripción
Sensores de palo	Puedes utilizar sensores de palos Approach CT10 para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
DogTrack	Te permite recibir datos de un dispositivo de mano para el seguimiento de perros.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj Instinct en un dispositivo Edge compatible durante un recorrido o triatlón.
Monitor de FC externo	Puedes utilizar un monitor de frecuencia cardíaca externo, como HRM-Pro™ o HRM-Dual™ y ver los datos de la frecuencia cardíaca durante las actividades.
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja.
inReach	La función de mando a distancia inReach te permite controlar el dispositivo inReach mediante el reloj Instinct (Usar el mando a distancia inReach , página 60).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor.
Potencia	Puedes utilizar un potenciómetro, como Rally™ y Vector™, para ver los datos de potencia en el reloj. Puedes adaptar las zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (Configurar las zonas de potencia , página 70) o utilizar alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada (Establecer una alerta , página 26).
Radar	Puedes utilizar un radar de visión trasera para bicicletas Varia para mejorar la percepción de la situación y enviar alertas sobre los vehículos que se aproximan.
RD Pod	Puedes utilizar un Running Dynamics Pod para registrar datos de la dinámica de carrera y verlos en el reloj (Dinámica de carrera , página 59).
Rodillo inteligente	Puedes utilizar el reloj con un rodillo de entrenamiento de bicicleta estática para simular la resistencia al realizar un trayecto, una carrera o una sesión de entrenamiento.
Velocidad/ Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda (Tamaño y circunferencia de la rueda , página 109).
Tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe™ a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.
VIRB	La función de mando a distancia VIRB para controlar la cámara de acción VIRB a través de tu reloj (mando a distancia para VIRB , página 60).
Ubicaciones láser XERO	Puedes ver y compartir información sobre ubicaciones del láser desde un dispositivo Xero (Configurar la ubicación del láser de Xero , página 62).

Vincular los sensores inalámbricos

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al reloj mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth, debes vincular el reloj y el sensor. Si el sensor dispone de tecnología ANT+ y Bluetooth, en Garmin recomendamos que realices la vinculación mediante tecnología ANT+. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

1 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardíaca, pónelo.

El monitor de frecuencia cardíaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.

2 Coloca el reloj a menos de 3 m (10 ft) del sensor.

NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.

3 Mantén pulsado **MENU**.

4 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir nueva**.

5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Buscar todo**.
- Selecciona el tipo de sensor.

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados. Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 22).

Ritmo y distancia de carrera de HRM-Pro

El accesorio de la serie HRM-Pro calcula tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardíaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta. Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en tu reloj Instinct Crossover compatible cuando estés conectado mediante la tecnología ANT+. También podrás verlo en aplicaciones de entrenamiento de terceros compatibles cuando estés conectado mediante la tecnología Bluetooth.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

Calibración automática: el ajuste predeterminado del reloj es **Calibración automática**. El accesorio de la serie HRM-Pro se calibra cada vez que corres en exteriores si está conectado a tu reloj Instinct Crossover compatible.

NOTA: la calibración automática no funciona para perfiles de actividad en interiores, trail o ultramaratón ([Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera](#), página 58).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con el accesorio de la serie HRM-Pro conectado ([Calibrar la distancia de la cinta](#), página 7).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu reloj Instinct Crossover ([Actualizaciones del producto](#), página 88).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y el accesorio de la serie HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro ANT+, establece su estado en **No** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual ([Calibrar la distancia de la cinta](#), página 7).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia > Restablecer datos de calibración**.

NOTA: puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente ([Calibrar la distancia de la cinta](#), página 7).

Potencia de carrera

La potencia de carrera Garmin se calcula con la información de la dinámica de carrera medida, el peso del usuario, los datos ambientales y datos de otros sensores. La medición de potencia calcula la cantidad de potencia que aplica el corredor a la superficie de la carretera y se indica en vatios. El uso de la potencia de carrera como indicador de esfuerzo puede ser más adecuado que usar el ritmo o la frecuencia cardiaca para determinados corredores. La potencia de carrera puede ser más precisa que la frecuencia cardiaca para indicar el nivel de esfuerzo, y tiene en cuenta las subidas, las bajadas y el viento (la medición del ritmo no lo hace). Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

Puedes personalizar los campos de datos de potencia de carrera para ver la potencia de salida y realizar ajustes en el entreno (*Campos de datos*, página 92). Puedes configurar las alertas de potencia para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*Alertas de actividad*, página 25).

Las zonas de potencia de carrera son similares a las zonas de potencia de ciclismo. Los valores de las zonas son valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect (*Configurar las zonas de potencia*, página 70).

Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo Instinct Crossover compatible con el accesorio HRM-Pro u otro accesorio de dinámica de carrera para obtener información en tiempo real acerca de tu técnica de carrera.

El accesorio de dinámica de carrera tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

Cadencia: la cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

Oscilación vertical: la oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso, medido en centímetros.

Tiempo de contacto con el suelo: el tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos.

NOTA: el tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio no se proporcionarán al caminar.

Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo: el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53,2 con una flecha apuntando hacia la derecha o la izquierda.

Longitud de zancada: la longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.

Relación vertical: la relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.

Entrenar con dinámica de carrera

Para poder ver la dinámica de carrera, debes ponerte un accesorio de dinámica de carrera, como el HRM-Pro, y vincularlo a tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva**.
- 6 Selecciona una pantalla de datos de dinámica de carrera.

NOTA: las pantallas de la dinámica de carrera no están disponibles para todas las actividades.

- 7 Sal a correr (*Iniciar una actividad*, página 5).
- 8 Pulsa **UP** o **DOWN** para abrir una pantalla de dinámica de carrera y consultar tus métricas.

Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera

Si no aparecen los datos de la dinámica de carrera, puedes probar con estas sugerencias.

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como el accesorio HRM-Pro. Los accesorios con dinámica de carrera tienen el símbolo  situado en la parte delantera del módulo.
- Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu reloj siguiendo las instrucciones.
- Si estás utilizando el accesorio HRM-Pro, vincúlalo con el reloj mediante la tecnología ANT+, en lugar de la tecnología Bluetooth.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.

NOTA: el equilibrio y el tiempo de contacto con el suelo solo aparecen cuando estás corriendo. No se calcula al caminar.

Mando a distancia para inReach

La función del mando a distancia inReach te permite controlar tu inReach utilizando el dispositivo Instinct. Visita buy.garmin.com para adquirir un dispositivo inReach compatible.

Usar el mando a distancia inReach

Para poder utilizar la función de mando a distancia inReach, debes añadir el widget en un vistazo de inReach al bucle de widgets en un vistazo (*Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 38*).

- 1 Enciende el dispositivo inReach.
- 2 En tu reloj Instinct, pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget en un vistazo de inReach.
- 3 Pulsa **START** para buscar el dispositivo inReach.
- 4 Pulsa **START** para vincular el dispositivo inReach.
- 5 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para enviar un mensaje SOS, selecciona **Iniciar SOS**.

NOTA: la función SOS únicamente debe utilizarse en situaciones de verdadera emergencia.

 - Para enviar un mensaje de texto, selecciona **Mensajes > Nuevo mensaje**, elige los destinatarios del mensaje e introduce el texto o selecciona una opción de texto rápido.
 - Para enviar un mensaje predeterminado, selecciona **Enviar predeterm.** y, a continuación, elige un mensaje de la lista.
 - Para ver el temporizador y la distancia recorrida durante una actividad, selecciona **Seguimiento**.

mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo.

Controlar una cámara de acción VIRB

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información.

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Instinct (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58).
El widget en un vistazo de VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** en la pantalla del reloj para ver el widget en un vistazo de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para grabar un vídeo, selecciona **Iniciar vídeo**.
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Instinct.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
 - Para detener la grabación del vídeo, pulsa **START**.
 - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
 - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
 - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.
 - Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona **Configuración**.

Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información.

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Instinct (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58).
Cuando la cámara esté vinculada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las actividades.
- 3 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Mantén pulsado **MENU**.
- 6 Selecciona **VIRB**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Para controlar la cámara mediante el tiempo de actividad, selecciona **Configuración > Modo grabación > Temporiz. inic./det.**
NOTA: la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
 - Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona **Configuración > Modo grabación > Manual**.
 - Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar vídeo**.
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Instinct.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
 - Para detener manualmente la grabación del vídeo, pulsa **START**.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
 - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
 - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.

Configurar la ubicación del láser de Xero

Para poder personalizar la configuración de ubicación del láser, antes debes vincular un dispositivo Xero compatible ([Vincular los sensores inalámbricos, página 58](#)).

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > Ubicaciones láser XERO > Ubicaciones del láser**.

Durante la actividad: posibilita la visualización de la información de la ubicación del láser desde un dispositivo Xero compatible vinculado durante una actividad.

Modo de uso compartido: permite compartir la información de la ubicación del láser públicamente o de forma privada.

Mapa

▲ representa tu ubicación en el mapa. Los nombres de las ubicaciones y los símbolos aparecen en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.

- Navegación por el mapa ([Explorar y usar la función zoom en el mapa, página 62](#))
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 62](#))

Explorar y usar la función zoom en el mapa

- 1 Mientras navegas, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mapa.
- 2 Mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Explorar/Zoom**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o utilizar la función de zoom, pulsa **START**.
 - Para explorar o aplicar el zoom en el mapa, pulsa **UP** y **DOWN**.
 - Para salir, pulsa **BACK**.

Configurar el mapa

Puedes personalizar la apariencia del mapa en la aplicación del mapa y las pantallas de datos.

NOTA: si es necesario, puedes personalizar la configuración del mapa para actividades específicas en lugar de utilizar la configuración del sistema.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Mapa**.

Orientación: establece la orientación del mapa. La opción Norte arriba muestra el norte en la parte superior de la pantalla. La opción Track arriba muestra la dirección de desplazamiento actual en la parte superior de la pantalla.

Ubicaciones del usuario: muestra u oculta las ubicaciones guardadas en el mapa.

Zoom automático: selecciona automáticamente el nivel de zoom para un uso óptimo del mapa. Cuando se desactiva esta función, tendrás que alejar o acercar el zoom manualmente.

Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del teléfono están disponibles para el reloj Instinct cuando lo emparejas mediante la aplicación Garmin Connect ([Vincular el smartphone al reloj, página 63](#)).

- Funciones de la aplicación Garmin Connect, la aplicación Connect IQ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador, página 65](#))
- Widgets en un vistazo ([Widgets en un vistazo, página 35](#))
- Funciones del menú de controles ([Controles, página 48](#))
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 71](#))
- Interacciones del teléfono, como notificaciones ([Activar notificaciones Bluetooth, página 63](#))

Vincular el smartphone al reloj

Para usar las funciones de conectividad del reloj Instinct, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect y no desde la configuración de Bluetooth de tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu teléfono, instala y abre la aplicación Garmin Connect.
- 2 Sitúa el teléfono a menos de 10 m (33 ft) del reloj.
- 3 Selecciona una opción para activar el modo de vinculación en el reloj:
 - Durante la configuración inicial, selecciona  cuando el reloj solicite vincular tu smartphone.
 - Si has omitido el proceso de vinculación previamente, mantén pulsado **MENU** y, a continuación, selecciona **Vincular teléfono**.
- 4 Selecciona una de las opciones para añadir el reloj a tu cuenta:
 - Si es la primera vez que conectas el dispositivo con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde el menú  o , selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular el smartphone al reloj, página 63](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Teléfono > Notificaciones inteligentes > Estado > Activado**.
- 3 Selecciona **Uso general** o **Durante la actividad**.
- 4 Selecciona un tipo de notificación.
- 5 Selecciona las preferencias de estado, tono y vibración.
- 6 Pulsa **BACK**.
- 7 Selecciona las preferencias de privacidad y tiempo de espera.
- 8 Pulsa **BACK**.
- 9 Selecciona **Firma** para añadir una firma a tus respuestas por mensaje de texto.

Visualizar las notificaciones

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de notificaciones.
- 2 Pulsa **START**.
- 3 Selecciona una notificación.
- 4 Pulsa **START** para ver más opciones.
- 5 Pulsa **BACK** para volver a la pantalla anterior.

Recibir una llamada de teléfono

Cuando recibes una llamada de teléfono en el smartphone conectado, el reloj Instinct muestra el nombre o el número de teléfono de la persona que llama.

- Para aceptar la llamada, selecciona **Aceptar**.
NOTA: para hablar con la persona que llama, debes utilizar el teléfono conectado.
- Para rechazar la llamada, selecciona **Rechazar**.
- Para rechazar la llamada y responder inmediatamente con un mensaje de texto, selecciona **Respo.** y luego selecciona un mensaje de la lista.
NOTA: para responder con un mensaje de texto, debes estar conectado a un smartphone Android™ compatible mediante Bluetooth.

Responder a un mensaje de texto

NOTA: esta función solo está disponible para teléfonos Android compatibles.

Cuando el reloj recibe una notificación de mensaje de texto, puedes enviar una de las respuestas rápidas que hay disponibles en la lista de mensajes. Puedes personalizar estos mensajes en la aplicación Garmin Connect.

NOTA: esta función utiliza el teléfono para enviar los mensajes de texto. Pueden aplicarse los límites y los cargos para mensajes de texto de tu operador y de tu contrato de teléfono. Para obtener más información sobre los límites y los cargos para mensajes de texto, ponte en contacto con tu operador de telefonía móvil.

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de notificaciones.
- 2 Pulsa **START** y selecciona una notificación de mensaje de texto.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Selecciona **Respo..**
- 5 Selecciona un mensaje de la lista.

El texto envía el mensaje de texto seleccionado como un SMS.

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu teléfono compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj Instinct Crossover.

Selecciona una opción:

- Si utilizas un iPhone®, accede a la configuración de notificaciones de iOS® y selecciona los elementos que quieres que aparezcan en el reloj.
- Si utilizas un teléfono Android, accede a la aplicación Garmin Connect y selecciona **Configuración > Notificaciones**.

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

Puedes desactivar la conexión Bluetooth del teléfono desde el menú de controles.

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 50).

- 1 Mantén pulsado **CTRL** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona  para desactivar la conexión Bluetooth con el teléfono en el reloj Instinct.
Consulta el manual del usuario de tu teléfono para desactivar la tecnología Bluetooth del teléfono.

Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono

Puedes configurar el reloj Instinct Crossover para que te avise cuando el teléfono vinculado se conecte y desconecte mediante la tecnología Bluetooth.

NOTA: las alertas de conexión del teléfono se encuentran desactivadas de manera predeterminada.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Teléfono > Alertas**.

Reproducir indicaciones de audio durante una actividad

Puedes configurar el reloj para que reproduzca mensajes de estado motivadores durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio se reproducen en el smartphone vinculado a través de la aplicación Garmin Connect. Durante la indicación de audio, el reloj o el smartphone silencia el audio principal para reproducir el mensaje.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Teléfono > Indicaciones de audio**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para escuchar una indicación en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta**.
 - Para personalizar las indicaciones con información sobre el ritmo y la velocidad, selecciona **Alerta ritmo/vel.**
 - Para personalizar las indicaciones con información sobre tu frecuencia cardiaca, selecciona **Alerta frec. cardiaca**.
 - Para personalizar las indicaciones con datos de potencia, selecciona **Alerta de potencia**.
 - Para cambiar el idioma o el dialecto de las indicaciones de voz, selecciona **Dialecto**.

Aplicaciones para teléfono y ordenador

Puedes conectar el reloj con varias aplicaciones para teléfono y ordenador de Garmin con la misma cuenta de Garmin.

Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones y mucho más. Para obtener una cuenta gratuita, puedes descargar la aplicación en la tienda de aplicaciones de tu teléfono (garmin.com/connectapp) o visitar connect.garmin.com.

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

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, la dinámica de carrera, 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.



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer objetivos de ejercicio y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

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.

Gestiona tu configuración: puedes personalizar la configuración de tu reloj y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono (*Vincular el smartphone al reloj, página 63*), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Comprueba que la aplicación Garmin Connect se está ejecutando en el teléfono.
- 2 Sitúa el reloj a menos de 10 m (30 ft) del teléfono.

El reloj sincroniza automáticamente tus datos con la aplicación Garmin Connect y tu cuenta de Garmin Connect.

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del reloj mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj con un teléfono compatible (*Vincular el smartphone al reloj, página 63*).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 66*).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu reloj. La actualización se llevará a cabo cuando no estés utilizando el reloj. Una vez finalizada la actualización, se reiniciará el reloj.

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express™ asocia tu reloj con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar los datos de tu actividad en tu cuenta de Garmin Connect y enviar información, como sesiones de entrenamiento o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu reloj. También puedes instalar actualizaciones de software y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita garmin.com/express.
- 3 Descarga e instala la aplicación Garmin Express.
- 4 Abre la aplicación Garmin Express y selecciona **Añadir dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Actualizar el software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del reloj, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu reloj (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 66*).

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.
Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu reloj.
- 2 Cuando la aplicación Garmin Express haya terminado de enviar la actualización, desconecta el reloj del ordenador.
El reloj instalará la actualización.

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir funciones de Connect IQ al reloj de Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Puedes personalizar el reloj con pantallas de reloj, aplicaciones y campos de datos.

Pantallas para el reloj: te permiten personalizar la apariencia del reloj.

Aplicaciones de dispositivo: añaden nuevas funciones interactivas al reloj, como widgets en un vistazo y nuevos tipos de actividades de fitness y al aire libre.

Campos de datos: te permiten descargar nuevos campos para mostrar los datos del sensor, la actividad y el historial de nuevas y distintas maneras. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las páginas y funciones integradas.

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Instinct Crossover con tu teléfono ([Vincular el smartphone al reloj, página 63](#)).

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu teléfono, instala y abre la aplicación Connect IQ.
- 2 Si es necesario, selecciona tu reloj.
- 3 Selecciona una función Connect IQ.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

- 1 Conecta el reloj al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita apps.garmin.com e inicia sesión.
- 3 Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Garmin Explore™

El sitio web y la aplicación móvil Garmin Explore permiten planificar viajes y almacenar puntos intermedios, rutas y tracks en la nube. Ofrecen funciones de planificación avanzadas tanto en línea como sin conexión, al permitir compartir y sincronizar la información con un dispositivo Garmin compatible. Puedes usar la aplicación móvil para descargar mapas, de manera que puedas acceder a ellos sin conexión y navegar a cualquier lugar sin usar tu servicio móvil.

Puedes descargar la aplicación Garmin Explore en la tienda de aplicaciones de tu teléfono (garmin.com/exploreapp) o desde explore.garmin.com.

Aplicación Garmin Golf™

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Garmin compatible para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los golfistas pueden competir entre sí en diferentes campos con la aplicación Garmin Golf. Los más de 42 000 campos cuentan con clasificaciones en las que todos pueden participar. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir.

La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Golf en la tienda de aplicaciones de tu teléfono (garmin.com/golfapp).

Perfil del usuario

Puedes actualizar tu perfil de usuario en el reloj o en la aplicación Garmin Connect.

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar tu sexo, año de nacimiento, altura, peso, zona de frecuencia cardíaca y zona de potencia. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Consultar tu edad según tu forma física

Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo género. El reloj utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardíaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Garmin Index™, el reloj utiliza la métrica del porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para determinar tu edad según tu forma física. Los cambios en los ejercicios y el estilo de vida pueden afectar a tu edad según tu forma física.

NOTA: para obtener la edad más precisa, completa la configuración del perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 67](#)).

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Perfil del usuario > Edad seg f fís.**

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.

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 70](#)) 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.

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

El reloj utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. Puedes establecer zonas de frecuencia cardiaca independientes para distintos perfiles deportivos, como carrera, ciclismo y natación. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca e introducir tu frecuencia cardiaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > FC**.
- 3 Selecciona **Fr. cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 70*).
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para FC** e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.
Puedes hacer una prueba guiada para estimar tu umbral de lactato (*Umbral de lactato, página 42*). Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 70*).
- 5 Selecciona **FC en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.
Puedes utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardiaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona **Zonas > Según**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
 - Selecciona **% FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
 - Selecciona **% umbral lactato para FC** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 9 Selecciona **FC según deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).
- 10 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardiaca según la actividad deportiva (opcional).

Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca

La configuración predeterminada permite al reloj detectar la frecuencia cardiaca máxima y configurar las zonas de frecuencia cardiaca como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa (*Configurar el perfil del usuario, página 67*).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Prueba algunos de los planes de entrenamiento disponibles en tu cuenta de Garmin Connect.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

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

Configurar las zonas de potencia

Las zonas de potencia utilizan valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, por lo que es posible que no coincidan con tus capacidades personales. Si conoces tu valor de FTP (umbral de potencia funcional) o TP (umbral de potencia), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Potencia**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Según**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
 - Selecciona **% FTP** o **% UMB POT** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia.
- 6 Selecciona **FTP** o **Umbral de potencia** e introduzca el valor.
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de potencia durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 70*).
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 8 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Detectar medidas de rendimiento automáticamente

La función Detección automática está activada de forma predeterminada. El reloj puede detectar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima y el umbral de lactato durante una actividad. Al vincularlo con un potenciómetro compatible, el reloj es capaz de detectar automáticamente tu umbral de potencia funcional (FTP) durante una actividad.

NOTA: el reloj detecta una frecuencia cardiaca máxima cuando tu frecuencia cardiaca es superior al valor establecido en el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario, página 67*).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Detección automática**.
- 3 Selecciona una opción.

Funciones de seguimiento y seguridad

⚠ ATENCIÓN

Las funciones de seguimiento y seguridad son funciones complementarias y no se debe confiar en ellas como métodos principales para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj Instinct Crossover deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita garmin.com/safety.

Asistencia: te permite enviar un mensaje con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

Detección de incidencias: si el reloj Instinct Crossover detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página web.

Live Event Sharing: te permite enviar mensajes a amigos y familiares durante un evento, para proporcionarles actualizaciones en tiempo real.

NOTA: esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un smartphone Android compatible.

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para la funciones de seguimiento y seguridad.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Seguridad y seguimiento > Funciones de seguridad > Contactos de emergencia > Añadir contactos de emergencia**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Los contactos de emergencia reciben una notificación cuando los añades como contacto de emergencia y pueden aceptar o rechazar la solicitud. Si un contacto la rechaza, debes elegir otro contacto de emergencia.

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect. Puedes utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack. Tienes la opción de utilizar tres de estos contactos como contactos de emergencia (*Añadir contactos de emergencia, página 71*).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Contacto**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando los hayas añadido, deberás sincronizar tus datos y aplicar así los cambios en el dispositivo Instinct Crossover (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 66*).

Activar y desactivar la detección de incidencias

⚠ ATENCIÓN

La detección de incidencias es una función complementaria que solo está disponible para algunas actividades al aire libre. No se debe confiar en la detección de incidentes como método principal para obtener asistencia de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia, página 71*). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Seguridad > Detecc. incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad con GPS.

NOTA: la detección de incidencias solo está disponible para algunas actividades al aire libre.

Cuando el reloj Instinct Crossover detecta un incidente y el teléfono está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu dispositivo y en el teléfono vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

Solicitar asistencia

⚠ ATENCIÓN

Se trata de una función complementaria y no se debe confiar en ella como método principal para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia, página 71*). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado **CTRL**.
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia.
Aparece la pantalla de cuenta atrás.

SUGERENCIA: puedes seleccionar **Cancelar** antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

Configuraciones de salud y bienestar

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Salud y bienestar**.

FC: permite configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 53*).

Modo seg pulsioximetría: te permite seleccionar un modo de pulsioximetría (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 54*).

Alerta de inactividad: activa o desactiva la función Alerta de inactividad (*Usar la alerta de inactividad, página 73*).

Alertas de objetivo: permite activar y desactivar las alertas de objetivo, así como desactivarlas únicamente durante las actividades. Se muestran alertas de objetivo para tu objetivo de pasos diarios, el de pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

Move IQ: te permite activar y desactivar los eventos de Garmin Move IQ™. Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Garmin Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Garmin Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias. Para conseguir un mayor nivel de detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en el dispositivo.

Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo muestra el progreso hacia tu objetivo diario.

Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect.

Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la línea de inactividad. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema, página 81*).

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

Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta, como correr.

El reloj supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad alta). El reloj suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

Obtener minutos de intensidad

El reloj Instinct Crossover calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el reloj calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Lleva el reloj durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas ([Controles, página 48](#)).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento de las horas de sueño en el sitio de Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 66](#)).
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.
Puedes ver la información de las horas sueño de la noche anterior en el dispositivo Instinct Crossover ([Widgets en un vistazo, página 35](#)).

Navegación

Ver y editar las ubicaciones guardadas

SUGERENCIA: puedes guardar una ubicación desde el menú de controles ([Controles, página 48](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Navegar > Ubic. guardadas**.
- 3 Selecciona una ubicación guardada.
- 4 Selecciona una opción para ver o editar los detalles de la ubicación.

Guardar una ubicación de cuadrícula doble

Puedes guardar tu ubicación actual utilizando coordenadas de cuadrícula doble para volver a la misma ubicación más tarde.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **START**.
- 2 Pulsa **START**.
- 3 Si es necesario, pulsa **DOWN** para editar la información de ubicación.

Establecer un punto de referencia

Puedes establecer un punto de referencia para indicar el rumbo y la distancia a una ubicación o destino.

- 1 Selecciona una opción:
 - Mantén pulsado **CTRL**.
SUGERENCIA: puedes establecer un punto de referencia mientras registras una actividad.
 - Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Punto de referencia**.
- 3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 4 Pulsa **START** y selecciona **Añadir punto**.
- 5 Selecciona una ubicación o un rumbo para utilizar como punto de referencia para la navegación.
Aparecerán la flecha de la brújula y la distancia hasta el destino.
- 6 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido.
Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.
- 7 Si es necesario, pulsa **START** y selecciona **Cambiar punto** para establecer un punto de referencia diferente.

Navegar a un destino

Puedes usar el dispositivo para navegar hasta un destino o para seguir un recorrido.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación**.
- 5 Selecciona una categoría.
- 6 Sigue las indicaciones de pantalla para seleccionar un destino.
- 7 Selecciona **Ir a**.
Aparecerá la información de navegación.
- 8 Pulsa **START** para comenzar la navegación.

Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada

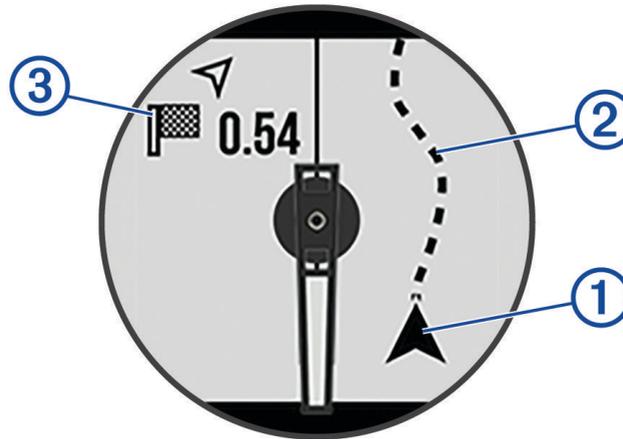
Puedes volver al punto de inicio de una actividad guardada en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Actividades**.
- 5 Selecciona una actividad.
- 6 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
 - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.Aparecerá una línea en el mapa desde tu ubicación actual al punto de inicio de la última actividad guardada.
NOTA: puedes iniciar el temporizador para evitar que el dispositivo agote el tiempo de espera y pase al modo reloj.
- 7 Pulsa **DOWN** para ver la brújula (opcional).
La flecha señala hacia el punto de inicio.

Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad

Puedes volver al punto de inicio de la actividad actual en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Durante una actividad, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
 - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.



En el mapa aparece tu ubicación actual (1), el track que hay que seguir (2) y tu destino (3).

Navegar con Sight 'N Go

Puedes apuntar con el dispositivo a un objeto en la distancia como, por ejemplo, un depósito de agua, fijar la dirección y, a continuación, navegar al objeto.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Sight N' Go**.
- 5 Apunta con la parte superior del reloj a un objeto y pulsa **START**.
Aparecerá la información de navegación.
- 6 Pulsa **START** para comenzar a navegar.

Marcas e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)

Puedes guardar una ubicación MOB (Hombre al agua) y comenzar a navegar de vuelta hacia ella automáticamente.

SUGERENCIA: puedes personalizar la función de mantener pulsado de los botones para acceder a la función MOB (*Personalizar los botones de acceso rápido, página 82*).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Última ubicación MOB**.
Aparecerá la información de navegación.

Detener la navegación

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Detener navegación**.

Trayectos

Puedes enviar un trayecto desde tu cuenta de Garmin Connect al dispositivo. Una vez que se guarda en el dispositivo, puedes navegar por el trayecto.

Puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar en bicicleta.

Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, puedes competir contra Virtual Partner para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos > Crear nuevo**.
- 5 Introduce un nombre para el trayecto y selecciona .
- 6 Selecciona **Añadir ubicación**.
- 7 Selecciona una opción.
- 8 Si es necesario, repite los pasos 6 y 7.
- 9 Selecciona **Hecho > Realizar trayecto**.
Aparecerá la información de navegación.
- 10 Pulsa **START** para comenzar a navegar.

Crear un trayecto en Garmin Connect

Para poder crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 65](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Trayectos > Crear trayecto**.
- 3 Selecciona un tipo de trayecto.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Selecciona **Hecho**.
NOTA: puedes enviar el trayecto al dispositivo ([Enviar un trayecto al dispositivo, página 77](#)).

Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect al dispositivo ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 77](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Trayectos**.
- 3 Selecciona un campo.
- 4 Selecciona  > **Enviar a dispositivo**.
- 5 Selecciona tu dispositivo compatible.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Ver o editar detalles de trayecto

Puedes ver o editar los detalles del trayecto antes de iniciarlo.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 5 Pulsa **START** para seleccionar un trayecto.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para empezar la navegación, selecciona **Realizar trayecto**.
 - Para crear una pulsera de ritmo personalizada, selecciona **PacePro**.
 - Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
 - Para empezar el trayecto en sentido inverso, selecciona **Realizar tray sen inv.**
 - Para ver una gráfica de altura del trayecto, selecciona **Gráfica de altitud**.
 - Para cambiar el nombre del trayecto, selecciona **Nombre**.
 - Para editar la ruta del trayecto, selecciona **Editar**.
 - Para eliminar un trayecto, selecciona **Borrar**.

Proyectar un waypoint

Puedes crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde tu ubicación actual hasta una ubicación nueva.

NOTA: es posible que tengas que añadir la aplicación Proyectar waypoint a las actividades y la lista de aplicaciones.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Proyectar waypoint**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer el rumbo.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Pulsa **DOWN** para seleccionar una unidad de medida.
- 6 Pulsa **UP** para introducir la distancia.
- 7 Pulsa **START** para guardar.

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

Configuración de navegación

Puedes personalizar los elementos del mapa y la presentación para cuando se navega a un destino.

Personalizar las pantallas de datos de navegación

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Navegación > Pantallas de datos**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mapa > Estado** para activar o desactivar el mapa.
 - Selecciona **Mapa > Campo de datos** para activar o desactivar un campo de datos con información de rutas en el mapa.
 - Selecciona **Gráfica de altitud** para activar o desactivar la gráfica de altura.
 - Selecciona la pantalla que desees añadir, eliminar o personalizar.

Configurar el rumbo

Puedes establecer el comportamiento del puntero que aparece durante la navegación.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Navegación > Tipo**.

Rumbo al waypoint: apunta hacia la dirección de tu destino.

Trayecto: muestra tu relación respecto a la línea de trayecto que conduce al destino.

Configurar alertas de navegación

Puedes configurar alertas que te ayuden a navegar hacia tu destino.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Navegación > Alertas**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para definir una alerta a una distancia determinada de tu destino final, selecciona **Distancia final**.
 - Para definir una alerta para el tiempo restante estimado antes de llegar al destino final, selecciona **Tiempo est ruta final**.
 - Para definir una alerta por si te desvías del trayecto, selecciona **Desvío de trayecto**.
 - Para activar las indicaciones de navegación giro a giro, selecciona **Indicaciones de giro**.
- 4 Si fuera necesario, selecciona **Estado** para activar la alerta.
- 5 Si fuera necesario, introduce un valor de distancia o tiempo y selecciona .

Configurar el administrador de energía

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Admin. de energía**.

Ahorro de energía: te permite personalizar la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj ([Personalizar la función de ahorro de energía, página 79](#)).

Modos de energía: te permite personalizar la configuración del sistema, de la actividad y del GPS para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad ([Personalizar los modos de energía, página 80](#)).

Personalizar la función de ahorro de energía

La función de ahorro de energía te permite ajustar rápidamente la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj.

Puedes activar la función de ahorro de energía desde el menú de controles ([Controles, página 48](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Admin. de energía > Ahorro de energía**.
- 3 Selecciona **Estado** para activar la función de ahorro de energía.
- 4 Selecciona **Editar** y, a continuación, selecciona una opción.
 - Selecciona **Pantalla para el reloj** para activar una pantalla del reloj de bajo consumo que se actualiza una vez por minuto.
 - Selecciona **Teléfono** para desconectar el teléfono vinculado.
 - Selecciona **FC a través de la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
 - Selecciona **Pulsioximetría** para desactivar el sensor del pulsioxímetro.
 - Selecciona **Retroiluminación** para desactivar la retroiluminación automática.

El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada uno de los cambios de configuración.

- 5 Selecciona **Durante el sueño** para activar la función de ahorro de energía durante tus horas de sueño habituales.

SUGERENCIA: puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect.

- 6 Selecciona **Alerta de batería baja** para recibir un aviso cuando se esté agotando la batería.

Cambio del modo de energía

Puede cambiar el modo de energía para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad.

1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Modo de energía**.

3 Selecciona una opción.

El reloj muestra las horas de autonomía de la batería disponible con cada uno de los modos de energía seleccionados.

Personalizar los modos de energía

El dispositivo incluye varios modos de energía preinstalados, lo que te permite ajustar rápidamente la configuración del sistema, de la actividad y del GPS para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad. Puedes personalizar los modos de energía existentes y crear nuevos modos de energía personalizados.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Admin. de energía > Modos de energía**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona un modo de energía para personalizarlo.
- Selecciona **Añadir** para crear un modo de energía personalizado.

4 Si fuera necesario, introduce un nombre personalizado.

5 Selecciona una opción para personalizar los ajustes específicos del modo de energía.

Por ejemplo, puedes cambiar la configuración del GPS o desconectar el teléfono vinculado.

El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada uno de los cambios de configuración.

6 Si es necesario, selecciona **Hecho** para guardar y usar el modo de energía personalizado.

Restablecer un modo de energía

Puedes restablecer un modo de energía precargado a los valores predeterminados de fábrica.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Admin. de energía > Modos de energía**.

3 Selecciona un modo de energía precargado.

4 Selecciona **Restablecer > ✓**.

Configurar el sistema

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sistema**.

Idioma: establece el idioma del reloj.

Hora: define la configuración de la hora ([Configurar la hora, página 81](#)).

Agujas: permite alinear las manecillas del reloj ([Ajustar las manecillas del reloj, página 82](#)).

Retroiluminación: ajusta la configuración de la pantalla ([Cambiar la configuración de la pantalla, página 82](#)).

Satélites: establece el sistema de satélite predeterminado para las actividades. Si es necesario, puedes personalizar la configuración del satélite para cada actividad.

Sonido y vibración: configura los sonidos del reloj, tales como los tonos de botones, alertas y vibraciones.

No molestar: te permite activar el modo No molestar. Usa la opción Durante el sueño para activar automáticamente el modo no molestar durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en tu cuenta de Garmin Connect.

Teclas de acceso rápido: te permite asignar accesos directos a los botones ([Personalizar los botones de acceso rápido, página 82](#)).

Bloqueo automático: te permite bloquear los botones automáticamente para evitar pulsarlos de forma accidental. Utiliza la opción Durante la actividad para bloquear los botones durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción Uso general para bloquear los botones cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

Formato: configura las preferencias de formato generales, tales como las unidades de medida, el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, el inicio de la semana, el formato de posición geográfica y las opciones de datum ([Cambiar las unidades de medida, página 83](#)).

Physio TrueUp: permite sincronizar las actividades y mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 83](#)).

Condic. rendim.: activa la función de condición de rendimiento durante una actividad ([Condición de rendimiento, página 41](#)).

Grabación de datos: establece cómo el reloj registra los datos de las actividades. La opción de grabación Inteligente (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación Por segundo ofrece registros más detallados de las actividades pero puede que no grabe las actividades completas si se prolongan durante periodos de tiempo mayores.

Modo USB: configura el reloj para utilizar el modo de almacenamiento masivo o el modo de Garmin cuando se conecta al ordenador.

Restablecer: te permite restablecer la configuración y los datos de usuario ([Restablecer la configuración predeterminada, página 90](#)).

Actualización de software: permite instalar las actualizaciones de software descargadas mediante Garmin Express. Utiliza la opción Actualización automática para permitir que el reloj descargue la actualización de software más reciente desde la aplicación Garmin Connect en el teléfono vinculado.

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo, el software, la licencia y las normativas vigentes.

Configurar la hora

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sistema > Hora**.

Formato horario: configura el reloj para que utilice el formato de 12 horas, 24 horas o militar.

Formato de fecha: establece el orden de visualización del día, mes y año en las fechas.

Ajustar hora: establece el huso horario del reloj. La opción Automático establece el huso horario del dispositivo automáticamente según la posición GPS.

Hora: permite definir la hora si la opción Ajustar hora está marcada como Manual.

Alertas: te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que el evento tenga lugar ([Establecer alertas, página 5](#)).

Sincronizar con el GPS: te permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que esta se actualice con el horario de verano ([Sincronizar la hora, página 4](#)).

Ajustar las manecillas del reloj

Las manecillas del reloj se sincronizan con la hora digital y se calibran automáticamente. De vez en cuando, los golpes extremos, los cambios de temperatura o los campos magnéticos pueden provocar que las manecillas del reloj se desincronicen o fallen con respecto a la hora digital. Si las manecillas del reloj no coinciden con la hora digital, deberías calibrarlas o alinearlas manualmente.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Agujas**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Calibración por movimiento inesperado > Calibrar ahora** para calibrar las manecillas del reloj.
SUGERENCIA: puedes mantener pulsados **GPS** y **ABC** para calibrar las manecillas del reloj en cualquier momento.
 - Selecciona **Calibración por movimiento inesperado > Uso general** para activar o desactivar la calibración automática durante el uso general.
 - Selecciona **Calibración por movimiento inesperado > Durante la actividad** para activar o desactivar la calibración automática durante las actividades.
 - Selecciona **Establecer alineación** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para alinear manualmente las manecillas del reloj y restablecer la base de la calibración.

Cambiar la configuración de la pantalla

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Retroiluminación**.
- 3 Selecciona **Visión nocturna** para reducir la intensidad de la retroiluminación para que sea compatible con gafas de visión nocturna (opcional).
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Durante la actividad**.
 - Selecciona **Uso general**.
 - Selecciona **Durante el sueño**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.
NOTA: si activas el modo de visión nocturna, no podrás ajustar el nivel de brillo.
 - Selecciona **Botones** para activar la pantalla al pulsar los botones.
 - Selecciona **Alertas** para activar la pantalla para las alertas.
 - Selecciona **Gesto** para activar la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
 - Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.

Personalizar los botones de acceso rápido

Puedes personalizar la función de mantener pulsado de botones individuales y combinaciones de botones.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Teclas de acceso rápido**.
- 3 Selecciona un botón o combinación de botones que desees personalizar.
- 4 Selecciona una función.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad y la altura, entre otros.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Formato > Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu reloj Instinct Crossover a través de tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu reloj refleje con mayor precisión tu estado de entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un dispositivo Edge y ver tanto los detalles de tu actividad como la carga de entrenamiento general en tu reloj Instinct Crossover.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Physio TrueUp**.

Al sincronizar el reloj con tu teléfono, las actividades y medidas de rendimiento recientes del resto de tus dispositivos Garmin aparecerán en el reloj Instinct Crossover.

Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver la información del dispositivo, como el ID de la unidad, la versión de software, la información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Acerca de**.

Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica

La etiqueta de este dispositivo se suministra por vía electrónica. La etiqueta electrónica puede proporcionar información normativa, como los números de identificación proporcionados por la FCC o las marcas de conformidad regionales, además de información sobre el producto y su licencia.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 En el menú del sistema, selecciona **Acerca de**.

Información del dispositivo

Cargar el reloj

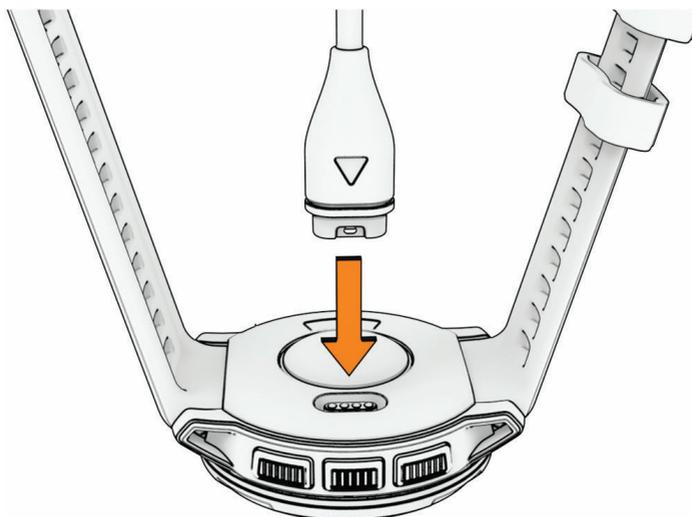
⚠ ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ion-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.

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza (*Realizar el cuidado del dispositivo, página 85*).

- 1 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto de carga del reloj.



- 2 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB. El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.

Carga solar

NOTA: esta función no está disponible en todos los modelos.

La función de carga solar del reloj te permite cargarlo mientras lo utilizas.

Consejos para la carga solar

Para prolongar al máximo la duración de la batería, sigue estos consejos.

- Cuando lleves puesto el reloj, evita cubrir la pantalla con la manga.
- El uso regular al aire libre en condiciones soleadas puede prolongar la autonomía de la batería.

NOTA: el reloj se protege del sobrecalentamiento deteniendo la carga automáticamente si la temperatura interna supera el umbral de temperatura para la carga solar.

NOTA: el reloj no se carga con energía solar cuando está conectado a una fuente de alimentación externa o cuando la batería está llena.

Modo analógico

Cuando el nivel de la batería es extremadamente bajo, el reloj pasa al modo analógico para prolongar la autonomía de la batería. Indica la hora con las manecillas analógicas, pero las demás funciones se desactivan.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	10 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga de USB	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas	2,4 GHz a 1,6 dBm máximo, 13,56 MHz a -40 dBm máximo

Información sobre la autonomía de la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj, como el monitor de actividad, el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, las notificaciones del teléfono, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados (*Consejos para prolongar la autonomía de la batería, página 90*).

Modo	Autonomía de la batería
Modo smartwatch con monitor de actividad y monitorización a través del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca las 24 horas	Hasta 28/70 días con carga solar ²
Modo GPS	Hasta 25/31 horas con la función de carga solar ³
Modo GPS con batería llena	Hasta 111/553 horas con la función de carga solar ³
Modo GPS de bajo consumo	Hasta 40/327 días con carga solar ²
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 71 días/ilimitada con carga solar ²

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

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.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

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

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

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 100 m. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

² Uso durante todo el día, 3 horas/día en entornos exteriores de 50 000 lux.

³ Con uso en entornos de 50 000 lux.

Limpiar el reloj

ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca.

AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

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

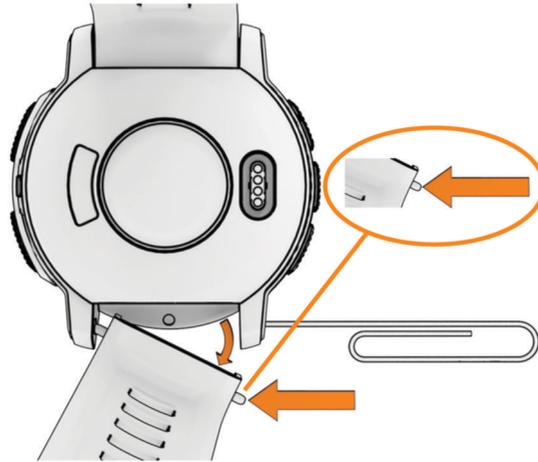
Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

SUGERENCIA: para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

Cambiar correas con perno

Puedes cambiar las correas por las nuevas correas Instinct Crossover o correas QuickFit® 22 compatibles.

1 Utiliza la herramienta de aguja para presionar el perno del reloj.



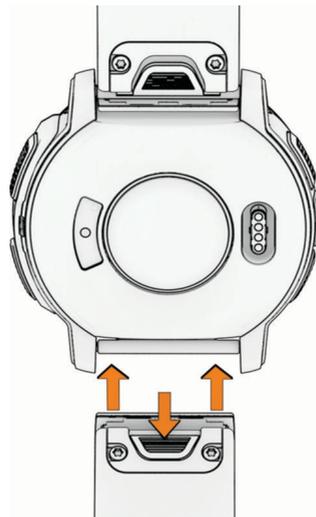
2 Retira la correa del reloj.

3 Selecciona una opción:

- Para instalar correas Instinct Crossover, alinea un lado de la nueva correa con los orificios del reloj, presiona el perno del reloj que queda expuesto y encaja la correa en su sitio.

NOTA: asegúrate de que la correa está fija. El perno debe quedar alineado con los orificios del reloj.

- Para instalar correas QuickFit 22, retira el perno de la correa Instinct Crossover, vuelve a colocar el perno en el reloj y encaja la nueva correa en su sitio.



NOTA: asegúrate de que la correa está fija. La pestaña debe cerrarse por encima del perno del reloj.

4 Repite los pasos para cambiar la otra correa.

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.

Borrar archivos

AVISO

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.

NOTA: si estás utilizando un ordenador Apple®, debes vaciar la carpeta Papelera para borrar completamente los archivos.

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando está conectado a Bluetooth. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema ([Configurar el sistema, página 81](#)). En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

Esto te permitirá acceder fácilmente a los siguientes servicios para dispositivos Garmin:

- Actualizaciones de software
- Actualizaciones de campos
- Carga de datos a Garmin Connect
- Registro del producto

Más información

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

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.
- Visita www.garmin.com/ataccuracy para obtener información sobre la precisión de la función.

Esto no es un dispositivo médico.

Mi dispositivo está en otro idioma

Puedes cambiar la selección de idioma del dispositivo si has seleccionado el idioma equivocado.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y pulsa **START**.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Selecciona el idioma.
- 5 Pulsa **START**.

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Instinct Crossover es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita garmin.com/ble para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

No puedo conectar el teléfono al reloj

Si tu teléfono no se conecta al reloj, puedes probar lo siguiente.

- Apaga y vuelve a encender tu teléfono y el reloj.
- Activa la tecnología Bluetooth del teléfono.
- Actualiza la aplicación Garmin Connect a la versión más reciente.
- Borra tu reloj de la aplicación Garmin Connect y la configuración de Bluetooth de tu teléfono para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo teléfono, borra tu reloj de la aplicación Garmin Connect en el teléfono que ya no deseas utilizar.
- Sitúa el teléfono a menos de 10 m (33 ft) del reloj.
- En tu teléfono, abre la aplicación Garmin Connect, selecciona  o , y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Teléfono > Vincular teléfono**.

Mi reloj no muestra la hora correcta

El reloj actualiza la hora y la fecha al sincronizarse. Debes sincronizar el reloj para que reciba la hora correcta al cambiar de zona horaria, y para que la hora se actualice con el horario de verano.

Si las manecillas del reloj no coinciden con la hora digital, deberías calibrarlas manualmente ([Ajustar las manecillas del reloj, página 82](#)).

- 1 Confirma que la hora está ajustada en automática ([Configurar la hora, página 81](#)).
- 2 Confirma que tu ordenador o smartphone muestra la hora local correcta.
- 3 Selecciona una opción:
 - Sincroniza el reloj con un ordenador ([Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 66](#)).
 - Sincroniza el reloj con un smartphone ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 66](#)).
 - Sincroniza el reloj con el GPS ([Sincronizar la hora, página 4](#)).

La hora y la fecha se actualizan automáticamente.

¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

El reloj es compatible con algunos sensores Bluetooth. La primera vez que conectes un sensor a tu reloj Garmin, debes vincular el reloj y el sensor. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir nueva**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todo**.
 - Selecciona el tipo de sensor.

Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 22](#)).

Reiniciar el reloj

- 1 Mantén pulsado **CTRL** hasta que el reloj se apague.
- 2 Mantén pulsado **CTRL** para encender el reloj.

Restablecer la configuración predeterminada

Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el reloj con la aplicación Garmin Connect para cargar los datos de actividad.

Puedes restablecer toda la configuración de tu reloj a los valores predeterminados de fábrica.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Sistema > Restablecer**.

3 Selecciona una opción:

- Para restablecer todos los ajustes del reloj a los valores predeterminados de fábrica, incluidos los datos del perfil de usuario, pero guardar el historial de actividades y las aplicaciones y los archivos descargados, selecciona **Restabl config predeterminada**.
- Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y rest. config.**

NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj.

Consejos para prolongar la autonomía de la batería

Puedes probar estos consejos para prolongar la autonomía de la batería.

- Cambia el modo de energía durante una actividad (*Cambio del modo de energía, página 80*).
 - Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles (*Controles, página 48*).
 - Reduce la desconexión de pantalla (*Cambiar la configuración de la pantalla, página 82*).
 - Reduce el brillo de la pantalla (*Cambiar la configuración de la pantalla, página 82*).
 - Utiliza el modo de satélite UltraTrac para tu actividad.
 - Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Controles, página 48*).
 - Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Cont. más tarde** (*Detener una actividad, página 6*).
 - Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj, página 34*).
 - Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj (*Gestionar las notificaciones, página 64*).
 - Deja de transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos vinculados (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 53*).
 - Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 53*).
- NOTA:** el control de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.
- Activa las lecturas de pulsioximetría manuales (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 54*).

Adquirir señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista a cielo abierto para buscar las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

SUGERENCIA: para obtener más información sobre GPS, visita garmin.com/aboutGPS.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.

2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el reloj con tu cuenta Garmin:
 - Conecta el reloj al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el reloj con la aplicación Garmin Connect a través de tu teléfono compatible con Bluetooth.Mientras estás conectado en tu cuenta de Garmin, el reloj descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el reloj en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

La lectura de la temperatura no es precisa

Tu temperatura corporal afecta a la lectura de la temperatura realizada por el sensor de temperatura interno. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, debes quitarte el reloj de la muñeca y esperar entre 20 y 30 minutos.

También puedes utilizar un sensor de temperatura externo tempe opcional para obtener una lectura exacta de la temperatura ambiente mientras llevas puesto el reloj.

Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita garmin.com/ataccuracy.

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.

Mi recuento de pasos no parece preciso

Si tu recuento de pasos no parece preciso, puedes probar estos consejos.

- Ponte el reloj en la muñeca no dominante.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando empujes un carrito de bebé o un cortacésped.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

NOTA: el reloj puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar los platos, doblar la ropa o dar palmadas, como pasos.

El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar el reloj.

1 Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 66*).
- Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 66*).

2 Espera mientras se sincronizan tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: al actualizar la aplicación móvil Garmin Connect o la aplicación Garmin Express, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

El número de pisos subidos no parece preciso

El reloj utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altura al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 ft).

- Evita sujetarte a los pasamanos o saltarte escalones cuando subas escaleras.
- En lugares con viento, cubre el reloj con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

Apéndice

Campos de datos

NOTA: algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ o Bluetooth para mostrar los datos. Algunos campos de datos aparecen en más de una categoría en el reloj.

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los campos de datos a través de la configuración del reloj en la aplicación Garmin Connect.

Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia media	carrera. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia	ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
Cadencia	carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).
Cadencia (vuelta)	ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de vuelta	carrera. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de última vuelta	ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.
Cadencia de última vuelta	carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Campos de brújula

Nombre	Descripción
Rumbo de la brújula	dirección en la que te desplazas según la brújula.
Rumbo GPS	dirección en la que te desplazas según el GPS.
Rumbo	dirección en la que te desplazas.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distancia	distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de intervalo	distancia recorrida en el intervalo actual.
Distancia de vuelta	distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia última vuelta	distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
Distancia en último ejercicio	Distancia recorrida en el último ejercicio finalizado.
Distancia última vuelta	Distancia recorrida durante el ejercicio actual.
Distancia náutica	distancia recorrida en metros o en pies náuticos.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Ascenso medio	distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.
Descenso medio	distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.
Altitud	altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
Factor de planeo	factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.
Altitud GPS	altitud de la ubicación actual mediante el GPS.
Pendiente	cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.
Ascenso de vuelta	distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.
Descenso de vuelta	distancia vertical de descenso de la vuelta actual.
Ascenso de última vuelta	distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.
Descenso de última vuelta	distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.
Ascenso en último ejercicio	Distancia vertical de ascenso del último ejercicio finalizado.
Descenso en último ejercicio	Distancia vertical de descenso del último ejercicio finalizado.
Ascenso máximo	nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Descenso máximo	nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Altitud máxima	altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.
Altitud mínima	altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.
Ascenso en ejercicio	Distancia vertical de ascenso del ejercicio actual.
Descenso en ejercicio	Distancia vertical de descenso del ejercicio actual.
Ascenso total	distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.

Nombre	Descripción
Descenso total	distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

Campos de FC

Nombre	Descripción
% FCR	porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
TE aeróbico	el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.
TE anaeróbico	el impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.
%FCR media	porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca media	frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
%FC media máxima	porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
FC	frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
%FC máxima	porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
Zona FC	escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).
% media FC reserva interv.	porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% media FCM en interv.	porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FC media en el intervalo	frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
% máx. FCR int.	porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% media FCM en interv.	porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FCM en el intervalo	frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
% FCR por vuelta	porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca vuelta	frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
%FC máxima vuelta	porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.
% FCR última vuelta	porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.
FC última vuelta	frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.

Nombre	Descripción
% FC máx. últ. v.	porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
% DE FCR en último ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) del último ejercicio.
FC en último ejercicio	Frecuencia cardiaca media durante el último ejercicio finalizado.
% FC máxima en último ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima del último ejercicio.
Fr. cardiaca máxima	Frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
% FCR en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el ejercicio actual.
Fr. cardiaca máxima	Frecuencia cardiaca media durante el ejercicio actual.
% FC máxima en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el ejercicio actual.
Tiempo en zonas	tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardiaca.

Campos de largos

Nombre	Descripción
Largos de intervalo	número de largos completados en el intervalo actual.
Largos	número de largos completados en la actividad actual.

Campos de navegación

Nombre	Descripción
Rumbo al waypoint	dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Trayecto	dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Waypoint de destino	último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia restante	distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia hasta siguiente	distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia total estimada	distancia estimada del inicio al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
LLEG	hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
ETA a siguiente	hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
TPO. ESTIM. RUTA	tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Factor planeo destino	factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Siguiente waypoint	siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Desvío de trayecto	distancia hacia la izquierda o la derecha por la que te has desviado respecto de la ruta original del trayecto. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Tiempo hasta siguiente	tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Vel. avance waypoint	velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Dist vert a dest.	distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Vel. vertical a obj.	nivel de ascenso o descenso hasta una altitud predeterminada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Otros campos

Nombre	Descripción
Cal. en act.	Las calorías quemadas durante la actividad.
Presión atmosférica	presión atmosférica actual sin calibrar.
Presión barométrica	presión ambiental calibrada actual.
Nivel de la batería	Nivel de batería del reloj.
Cal. en act.	Las calorías quemadas durante el día.
Pisos subidos	el número total de pisos subidos durante el día.
Pisos bajados	el número total de pisos bajados durante el día.
Pisos por minuto	el número de pisos subidos por minuto.
Dificultad	la medición de la dificultad para la actividad actual basada en la elevación, la pendiente y los cambios rápidos de dirección.
Fluidez de vuelta	la puntuación global del flujo de la vuelta actual.
Dificultad de vuelta	la puntuación global de dificultad de la vuelta actual.
Vueltas	número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Carga	la carga de entreno de la actividad actual. La carga de entreno es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.
Estrés máximo	Nivel de estrés máximo durante la actividad actual.
Ejercicios	Número de ejercicios completados durante la actividad actual.
Condición de rendimiento	la puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
Rep.	el número de repeticiones en una serie durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Frecuencia respiratoria	tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.
Actividades	la cantidad de carreras durante la actividad.
Cronómetro de serie	el tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Estrés	el nivel de estrés actual.
Amanecer	hora a la que amanece según la posición GPS.
Anochecer	hora a la que anochece según la posición GPS.
Hora del día	hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Campos de ritmo

Nombre	Descripción
Ritmo en 500 m	ritmo actual de remo en 500 metros.
Ritmo medio en 500 m	ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.
Ritmo medio	ritmo medio durante la actividad actual.
Ritmo de intervalo	ritmo medio durante el intervalo actual.
Rit. vuel. 500m	ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.
Ritmo en vuelta	ritmo medio durante la vuelta actual.
Rit. últ. v. 500m	ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.
Ritmo en última vuelta	ritmo medio durante la última vuelta completa.
Ritmo de último largo	ritmo medio durante el último largo completado.
Ritmo en último ejercicio	Ritmo medio durante el último ejercicio finalizado.
Ritmo en ejercicio	Ritmo medio durante el ejercicio actual.
Ritmo	ritmo actual.

Campos de PacePro

Nombre	Descripción
Siguiente dist. vuelta	carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.
Próx ritmo vuelta objetivo	carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.
Total delante/detrás	carrera. El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.
Distancia de vuelta	carrera. Distancia total de la vuelta actual.
Distancia de vuelta restante	carrera. Distancia restante de la vuelta actual.
Ritmo de vuelta	carrera. Ritmo de vuelta actual.
Ritmo de vuelta objetivo	carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

Campos de potencia

Nombre	Descripción
% FTP	salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.
Equilibrio medio en 3 s	promedio en movimiento de 3 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia media en 3 s	promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio en 10 s	promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia media en 10 s	promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio en 30 s	promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia media en 30 s	promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio	equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
Promedio de FP izquierda	el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Potencia media	salida de potencia media durante la actividad actual.
Promedio de FP derecha	el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.
Media FP máx. izquierda	el promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Promedio de PCP	el promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la actividad actual.
Media FP máx. derecha	el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.
Equilibrio	equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
Intensity Factor	Intensity Factor™ durante la actividad actual.
Equilibrio vuelta	equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.
FPM izquierda vuelta	el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
FP izquierda en vuelta	el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
NP de vuelta	promedio de Normalized Power™ durante la vuelta actual.
PCP en vuelta	el promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la vuelta actual.
Potencia de vuelta	salida de potencia media durante la vuelta actual.
FP máx. derecha vuelta.	el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.
FP derecha en vuelta	el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Nombre	Descripción
NP de última vuelta	promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
Potencia de última vuelta	salida de potencia media durante la última vuelta completa.
FPM izquierda	el ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
FP izquierda	el ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Potencia máx. de vuelta	salida de potencia máxima durante la vuelta actual.
Potencia máxima	salida de potencia máxima durante la actividad actual.
NP	Normalized Power durante la actividad actual.
Fluidez del pedaleo	cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
PCP	desplazamiento del centro de la plataforma. El desplazamiento del centro de la plataforma es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.
Potencia	Salida de potencia actual en vatios.
Potencia en rel. al peso	salida de potencia actual en vatios por kilogramo.
Zona de potencia	escala actual de la salida de potencia basada en tu FTP o en la configuración personalizada.
FPM derecha	el ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
FP derecha	el ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Tiempo en zonas	tiempo transcurrido en cada zona de potencia.
Tiempo sentado	el tiempo que has estado pedaleando sentado durante la actividad actual.
Tpo. sent. vuel.	el tiempo que has estado pedaleando sentado durante la vuelta actual.
Tiempo de pie	el tiempo que has estado pedaleando levantado durante la actividad actual.
Tiempo de pie en vuelta	el tiempo que has estado pedaleando levantado durante la vuelta actual.
TSS	Training Stress Score™ durante la actividad actual.
Efectividad del par	el cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
Trabajo	trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

Campos de descanso

Nombre	Descripción
Repetir en	el temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
Temporizador de descanso	el temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

Dinámica de carrera

Nombre	Descripción
Equilibrio de TCS medio	equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
PRO TCS	tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
Longitud media zancada	longitud media de zancada de la sesión actual.
Oscilación vertical media	oscilación vertical media durante la actividad actual.
Ratio vertical medio	la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.
Equilibrio de TCS	equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
TP. CO. SU.	tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.
Equilibrio de TCS de vuelta	equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
TCS vuelta	tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Long. zanc. vuel.	longitud media de zancada de la vuelta actual.
Osc. vert. vlta	oscilación vertical media durante la vuelta actual.
Ratio vertical vuelta	la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
Longit. zancada	longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.
Oscilación vertical	tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.
Ratio vertical	la relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.

Campos de velocidad

Nombre	Descripción
Veloc. media movim.	velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.
Veloc. movim. total	velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.
Velocidad media	velocidad media durante la actividad actual.
Velocidad GPS náutica media	velocidad media de desplazamiento en nudos de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad náutica media	velocidad media en nudos durante la actividad actual.
Velocidad GPS de vuelta	velocidad media de desplazamiento de la vuelta actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de vuelta	velocidad media durante la vuelta actual.
VST úl. vta.	velocidad media de desplazamiento de la última vuelta completa, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de última vuelta	velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad de último ejercicio	Velocidad media durante el último ejercicio finalizado.
Velocidad GPS máxima	velocidad máxima de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad máxima	velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad GPS náutica máxima	velocidad máxima de desplazamiento en nudos de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Vel náutica máxima	velocidad máxima en nudos durante la actividad actual.
Velocidad de ejercicio	Velocidad media durante el ejercicio actual.
Velocidad GPS náutica	velocidad de desplazamiento real en nudos, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad náutica	velocidad actual en nudos.
Velocidad GPS de regata	Velocidad de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad	velocidad de desplazamiento actual.
VST	velocidad de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad vertical	nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Campos de brazadas

Nombre	Descripción
Dist. med. braz.	natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Dist. media palada	deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Veloc. media palada	deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.
Vel. med. braz.	natación. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.
Media de brazadas/largo	media de brazadas por largo durante la actividad actual.
Distancia por palada	deportes de remo. Distancia recorrida por palada.
Vel. braz. interv.	media de paladas por minuto (ppm) durante el intervalo actual.
Braz./largo inter.	media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
Tipo braz. interv.	tipo de brazada actual para el intervalo.
Dist. braz. largo	natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Distancia por palada en largo	deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Vel. braz. largo	natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Vel. palada en largo	deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Brazadas en vuelta	natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Paladas en vuelta	deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Dist. brazada último largo	natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Distan/pal. últ. largo	deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Vel. brazada última vuelta	natación. La media de brazadas por minuto (bpm) durante la última vuelta completa.
Vel. palada última vuelta	deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Brazadas en última vuelta	natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Paladas en última vuelta	deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Vel braz. últ. largo	media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.
Brazadas de último largo	número total de brazadas durante el último largo completado.
Tipo br. úl. largo	tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
Velocidad de brazada	natación. Número de brazadas por minuto (bpm).
Velocidad de palada	deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).
Brazadas	natación. Número total de paladas durante la actividad actual.

Nombre	Descripción
Paladas	deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.

Campos de Swolf

Nombre	Descripción
Swolf medio	puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (Terminología de natación, página 7). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.
Swolf en intervalo	puntuación SWOLF media del intervalo actual.
Swolf en vuelta	puntuación SWOLF de la vuelta actual.
Swolf en última vuelta	puntuación SWOLF de la última vuelta completada.
Swolf en último largo	puntuación SWOLF del último largo completado.

Campos de temperatura

Nombre	Descripción
Máx. últ. 24 horas	la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Mín. últ. 24 horas	la temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Temperatura	la temperatura ambiente durante la actividad. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Puedes vincular un sensor tempe con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

Campos de tiempo

Nombre	Descripción
Tiempo medio de vuelta	tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
Media tiempo ejercicio	Tiempo medio por ejercicio durante la actividad actual.
Tiempo transcurrido	tiempo total registrado. por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo de intervalo	tiempo de cronómetro del intervalo actual.
Tiempo de vuelta	tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
Tiempo de último ejercicio	Tiempo de cronómetro del último ejercicio finalizado.
Tiempo de movimiento	Tiempo de cronómetro del ejercicio actual.
Tiempo en movimiento	tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
Tiempo de multideporte	tiempo total de todos los deportes en una actividad multideporte, incluidas las transiciones.
Total delante/detrás	carrera. El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.
Tiempo detenido	tiempo total detenido durante la actividad actual.
Tiempo de natación	tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
Tiempo	tiempo actual del temporizador de cuenta atrás.

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

En la actividad de Garmin Connect, los datos de la dinámica de carrera se muestran como gráficos en color. Las zonas de color se basan en percentiles y muestran los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores.

Garmin ha realizado una investigación que incluía a un gran número de corredores de distintos niveles. Los valores de los datos de las zonas roja y naranja son los más habituales en corredores más lentos o con menos experiencia. Los valores de los datos de las zonas verde, azul o morada son los más habituales en corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores más experimentados suelen presentar un tiempo de contacto con el suelo menor, una oscilación y un ratio vertical menor, y una mayor cadencia que los menos experimentados. Sin embargo, los corredores más altos, normalmente, presentan un nivel de cadencia ligeramente más lento, zancadas más largas y una oscilación vertical un poco más elevada. El ratio vertical es la oscilación vertical dividida entre la longitud de zancada. No está correlacionada con la altura.

Visita garmin.com/runningdynamics para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
 Morado	> 95	> 183 ppm	< 218 m/s
 Azul	70–95	174–183 ppm	218–248 m/s
 Verde	30–69	164–173 ppm	249–277 m/s
 Naranja	5–29	153–163 ppm	278–308 m/s
 Rojo	< 5	< 153 ppm	> 308 m/s

Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

NOTA: en la actividad de Garmin Connect, los datos de la dinámica de carrera se muestran como gráficos en color.

El equilibrio de tiempo de contacto con el suelo mide la simetría al correr y se muestra como un porcentaje del total del tiempo de contacto con el suelo. Por ejemplo, un 51,3 % con una flecha apuntando hacia la izquierda indica que el corredor pasa más tiempo en contacto con el suelo con su pie izquierdo. Si la pantalla de datos muestra ambos números, por ejemplo 48-52, un 48 % es con el pie izquierdo y un 52 % con el pie derecho.

Zona de color	 Rojo	 Naranja	 Verde	 Naranja	 Rojo
Simetría	Deficiente	Aceptable	Bueno	Aceptable	Deficiente
Porcentaje de otros corredores	5 %	25%	40%	25%	5 %
Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	> 52,2 % izquierdo	50,8–52,2 % derecho	50,7 % izquierdo, 50,7% derecho	50,8–52,2 % derecho	> 52,2 % derecho

Durante las fases de desarrollo y de prueba, el equipo de Garmin descubrió cierta correlación entre las lesiones y los mayores desequilibrios para determinados corredores. Para muchos corredores, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo tiende a desviarse más allá del 50-50 cuando corren en pendientes hacia arriba o hacia abajo. La mayoría de entrenadores de corredores están de acuerdo en que es bueno mantener una forma de carrera simétrica. Los corredores de élite suelen tener zancadas rápidas y equilibradas.

Puedes ver el indicador o el campo de datos mientras corres, o ver el resumen en tu cuenta de Garmin Connect después de la carrera. Al igual que otros datos de la dinámica de carrera, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo es una medida cuantitativa que te ayuda a conocer tu forma de correr.

Datos de oscilación vertical y ratio vertical

NOTA: en la actividad de Garmin Connect, los datos de la dinámica de carrera se muestran como gráficos en color.

Los intervalos de datos para la oscilación vertical y el ratio vertical son ligeramente distintos en función del sensor y de si se coloca en el pecho (accesorios HRM-Pro, HRM-Run™ o HRM-Tri™) o en la cintura (accesorio Running Dynamics Pod).

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de oscilación vertical en el pecho	Intervalo de oscilación vertical en la cintura	Ratio vertical en el pecho	Ratio vertical en la cintura
 Morado	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Azul	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3%
 Verde	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4-10,0%
 Naranja	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1-11,9%
 Rojo	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del consumo máximo de oxígeno por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Clasificación de FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones de las estimaciones del umbral de potencia funcional (FTP) por sexo.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en las investigaciones de Hunter Allen y el Dr. Andrew Coggan, *Entrenar y correr con potenciómetro* (Paidotribo, 2014).

Tamaño y circunferencia de la rueda

El sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.



Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

