GARMIN®

QUATIX® 8 SERIES

Reloj náutico con GPS



Manual del usuario

Contenido

Introducción 7
- Primeros pasos 7
- Funciones de los botones 7
- Funciones de la pantalla táctil 8
  - Activar y desactivar la pantalla táctil 9
- Personalizar la pantalla del reloj 9

Aplicaciones y actividades 10
- Aplicaciones 10
  - Sesiones de entrenamiento 12
  - Usar la aplicación Guardados 16
  - Grabar una nota de voz 16
  - Usar comandos de voz 17
  - Usar la aplicación Messenger 18
  - Realizar llamadas desde la aplicación Llamadas de Messenger 19
  - Garmin Pay™ 19
  - Usar la aplicación Xero® Chronograph 20
  - Planificar inmersiones 21
  - Ver la información de mareas 22
  - Marcar la ubicación de fondeo 23
  - Usar Comando de embarcación 23
  - Usar la aplicación MFD Remote 23
  - Transmitir datos de la embarcación 24
  - Piloto automático 24
  - Mando a distancia para motor eléctrico 25
  - Aplicación Garmin® Audio 25
- Actividades 25
  - Iniciar una actividad 26
  - Detener una actividad 28
  - Actividades al aire libre 28
  - Carrera 37
  - Natación 40
  - Ciclismo 41
  - Multideporte 42
  - Actividades de gimnasio 43
  - Buceo 45
  - Deportes de invierno 52
  - Deportes acuáticos 53
  - Otras actividades 56
- Personalizar actividades y aplicaciones 59
  - Personalizar la lista de aplicaciones 59
  - Personalizar la lista de actividades favoritas 59
  - Personalizar las pantallas de datos 60
  - Crear una actividad personalizada 60
  - Configurar actividades 61

Controles 68
- Personalizar el menú de controles 70
- Utilizar la linterna LED 70
  - Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada 71
- Personalizar el modo embarcación 71

Mini widgets 72
- Ver widgets en un vistazo 74
- Personalizar la lista de mini widgets 75
  - Crear una carpeta de mini widgets 75
- Body Battery™ 75
  - Sugerencias para unos datos de Body Battery™ más precisos 76
- Estado de salud 76
- Medidas de rendimiento 76
  - Acerca de la estimación del VO2 máximo 76
  - Visualizar los tiempos de carrera estimados 77
  - Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca 78
  - Condición de rendimiento 78
  - Economía de carrera 78
  - Estimar tu FTP 79
  - Umbral de lactato 79
  - Ver tu stamina en tiempo real 79
  - Visualizar la curva de potencia 80
- Estado de entreno 80
  - Niveles de estado de entrenamiento 81
  - Carga aguda 82
  - Tiempo de recuperación 83
  - Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud 83
  - Pausar y reanudar el estado de entreno 84

Predisposición para entrenar..... 84
Tolerancia de carrera..... 85
Puntuación de resistencia..... 85
Puntuación de pendiente..... 85
Consultar el nivel de ciclismo.....86
Calendario de carreras y carrera principal..... 86
Entrenar para una competición..... 86
Añadir un valor bursátil.....86
Añadir ubicaciones meteorológicas... 87
Registro de estilo de vida..... 87
Hacer un seguimiento de los comportamientos de los registros de estilo de vida.....87
Usar Aviso de jet lag..... 87
Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect™..... 87
Ver el mini widget de submarinismo...87

Relojes..... 89
Configurar una alarma.....89
Editar una alarma..... 89
Usar el temporizador de cuenta atrás.....89
Eliminar un temporizador de cuenta atrás.....90
Usar el cronómetro..... 90
Añadir husos horarios alternativos.....91
Editar un huso horario alternativo... 91
Añadir un evento de cuenta atrás..... 91
Editar un evento de cuenta atrás.... 92

Historial..... 93
Usar el historial.....93
Historial de Multisport.....93
Récords personales..... 93
Visualizar tus récords personales... 93
Restablecer un récord personal..... 93
Eliminar récords personales..... 94
Visualizar los datos totales..... 94

Configurar notificaciones y alertas..... 95
Alertas de salud y bienestar.....95
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....95
Alerta de inactividad..... 96
Informe matutino..... 96
Personalizar el informe matutino.... 96
Informe nocturno..... 96
Personalizar el informe nocturno.... 96
Configurar alertas de tiempo..... 96
Configurar una alerta de tormenta..... 97
Activar las alertas de conexión con el teléfono..... 97

Configurar el sonido y la vibración.. 98

Configuración de la pantalla y el brillo.....99

Conectividad..... 100
Sensores y accesorios.....100
Sensores inalámbricos..... 100
Funciones de conectividad del teléfono.....104
Vincular tu smartphone.....104
Realizar de llamadas desde la aplicación Teléfono..... 104
Utilizar el asistente del smartphone.....105
Activar las notificaciones del smartphone.....105
Localizar un dispositivo perdido... 106
Desactivar la conexión Bluetooth® del teléfono.....107
Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono.....107
Funciones de conectividad Wi-Fi®..... 107
Conectarse a una red Wi-Fi®..... 107
Funciones de conectividad LTE y por satélite para quatix® 8 Pro.....107
Conexión con satélites de comunicación..... 108
Enviar un mensaje de prueba..... 109
Enviar un mensaje predeterminado..... 110
Comprobar si hay mensajes.....110
Configuración de LTE y satélite.... 110
Ver los detalles y el uso del plan inReach®..... 110
SOS para quatix® 8 Pro.....110
Garmin® Share.....112

Compartir datos con Garmin Share....112
Recibir datos con Garmin Share....112
Configuración de Garmin Share....112
Aplicaciones para teléfono y ordenador....113
Garmin Connect™....113
Funciones Connect IQ....115
Aplicación Garmin Dive™....115
Garmin Explore™....115
Aplicación Garmin Messenger™....116
Aplicación Garmin Golf™....116

Modos de enfoque....117
Personalización de un modo de enfoque predeterminado....117
Creación de un modo de enfoque personalizado....117

Configuraciones de salud y bienestar....119
Frecuencia cardiaca en la muñeca....119
Colocar el reloj....119
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca....119
Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca....120
Pulsioxímetro....120
Obtener lecturas de pulsioximetría 121
Configurar el modo pulsioxímetro. 121
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro....121
Objetivo automático....122
Minutos de intensidad....122
Obtener minutos de intensidad....122
Monitor del sueño....122
Configurar tu programación del sueño....122
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado....122
Variaciones en la respiración....123

Mapa....124
Visualizar el mapa....124
Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa....124
Rastrear tu ubicación en el mapa....124
Configurar el mapa....125
Gestionar mapas....125
Mostrar y ocultar datos de mapas....126

Navegación....127
Navegar a un destino....127
Navegar hacia un punto de interés cercano....127
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad....127
Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua). 128
Detener la navegación....128
Almacenamiento de ubicaciones....128
Guardar la ubicación....128
Guardar una ubicación de cuadrícula doble....128
Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect™....129
Trayectos....129
Crear un trayecto en Garmin Connect™....129
Crear y seguir un trayecto en tu reloj....130
Seguir un trayecto guardado en el reloj....131
Configurar el rumbo del compás....131
Establecer un punto de referencia....131
Proyectar un waypoint....131

Funciones de seguimiento y seguridad....133
Añadir contactos de asistencia....133
Añadir contactos....133
Activar y desactivar la detección de incidencias....133
Solicitar asistencia....134
Mensajería de espectadores....134
Bloquear mensajes de los espectadores....134
Iniciar una sesión de GroupTrack....135
Consejos para las sesiones de GroupTrack....135

Música....136

Establecer la conexión con un proveedor externo..... 136
Descargar contenido de audio de proveedores externos..... 136
Descargar contenido de audio personal..... 136
Reproducir música..... 137
Controles de reproducción de música..... 137
Conectar auriculares Bluetooth®..... 137
Cambiar el modo audio..... 137

Perfil del usuario..... 138

Configurar el perfil del usuario..... 138
Configuración del género..... 138
Consultar tu edad según tu forma física..... 138
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca..... 138
Objetivos de entrenamiento..... 138
Configurar zonas de frecuencia cardiaca..... 138
Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca..... 139
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca..... 139
Configurar las zonas de potencia..... 139
Detectar medidas de rendimiento automáticamente..... 140

Configurar el administrador de energía..... 141

Personalizar la función de ahorro de energía..... 141
Personalizar los modos de energía..... 141

Configuración de accesibilidad..... 142

Configurar el sistema..... 143

Personalizar los accesos directos de botones..... 143
Configurar el código de acceso del reloj..... 143
Cambiar el código de acceso del reloj..... 143
Desactivación del código de acceso del reloj..... 144
Brújula..... 144
Configurar la brújula..... 144
Altímetro y barómetro..... 145
Configuración de altímetro y barómetro..... 145
Sensor de profundidad..... 145
Configuración del sensor de profundidad..... 145
Configurar la hora..... 145
Sincronizar la hora..... 146
Cambiar el teclado predeterminado del reloj..... 146
Activar una palabra de activación para el reloj..... 146
Configuración avanzada del sistema 146
Cambiar las unidades de medida.. 146
Configurar la grabación de datos.. 146
Restaurar y restablecer la configuración..... 147
Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect™..... 147
Restablecer la configuración predeterminada..... 147
Visualizar la información del dispositivo..... 148
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica..... 148

Información del dispositivo..... 149

Acerca de la pantalla AMOLED..... 149
Cargar el reloj..... 149
Especificaciones..... 149
Información sobre la batería..... 150
Realizar el cuidado del dispositivo..... 151
Limpiar el reloj..... 152
Cambiar las correas QuickFit®..... 152

Solución de problemas..... 153

Actualizaciones del producto..... 153
Más información..... 153
Mi reloj está en otro idioma..... 153
Consejos para prolongar la autonomía de la batería..... 153
Reiniciar manualmente el reloj..... 154
Reparar un dispositivo en modo recuperación..... 154
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?..... 154

No puedo conectar el smartphone al reloj..... 154
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth® con el reloj?..... 155
No puedo conectar los auriculares al reloj..... 155
La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados..... 155
Altavoz o micrófono en silencio después de la exposición al agua.....155
¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?..... 155
Buceo..... 156
Restablecer la carga de tejidos..... 156
Restablecer la presión de la superficie.....156
Solucionar problemas del uso compartido de la configuración de inmersión..... 156
Adquirir señales de satélite.....157
Consejos para mejorar la recepción de satélites GNSS..... 157
La frecuencia cardiaca del reloj no es precisa..... 157
La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa..... 157
Salir del modo demo..... 157
Monitor de actividad..... 158
Mi recuento de pasos no parece preciso..... 158
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect™.....158
El número de pisos subidos no parece preciso..... 158

Apéndice..... 159

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera..... 159
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo..... 159
Datos de oscilación vertical y ratio vertical..... 159
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno..... 160
Clasificaciones de la economía de carrera..... 160
Clasificación de FTP..... 160
Clasificaciones de puntuación de resistencia..... 161
Tamaño y circunferencia de la rueda 161

Campos de datos.....162

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.

AVISO

Las funciones de LTE y de conexión por satélite, incluido SOS, requieren un plan de servicios inReach® activo y solo están disponibles para el reloj quatix® 8 Pro.

Primeros pasos

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

1. Mantén pulsado para encender el reloj (*Funciones de los botones*, página 7).
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 tu smartphone*, página 104). Si antes usabas un reloj compatible, puedes migrar la configuración del reloj, los trayectos guardados y mucho más al vincular tu nuevo reloj quatix® con el smartphone.
3. Si tienes un reloj quatix 8 Pro, completa la activación del plan de servicios inReach® en la aplicación Garmin Messenger™ para utilizar las funciones LTE y de conexión por satélite (*Funciones de conectividad LTE y por satélite para quatix® 8 Pro*, página 107).
4. Carga el reloj (*Cargar el reloj*, página 149).
5. Comprueba si hay actualizaciones de software (*Configurar el sistema*, página 143).

   Para disfrutar de la mejor experiencia, debes mantener el software del reloj actualizado. Las actualizaciones de software proporcionan cambios y mejoras en las características, la privacidad y la seguridad.
6. Inicia una actividad (*Iniciar una actividad*, página 26).

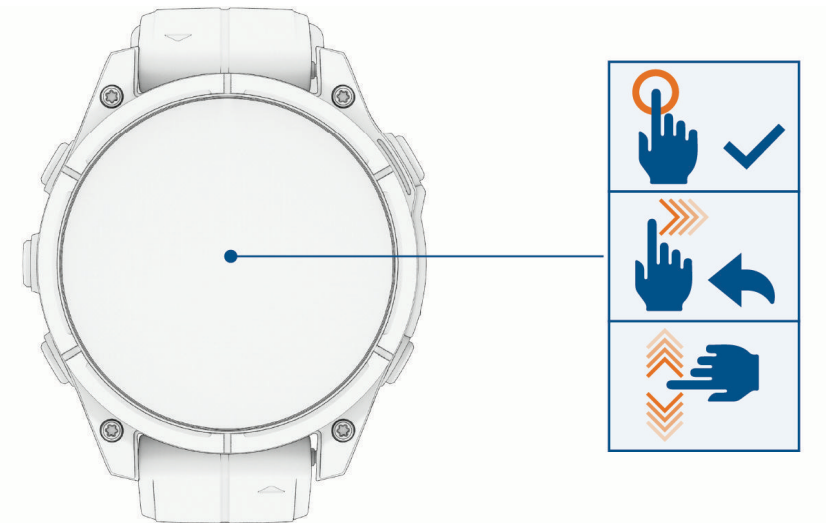
Funciones de los botones



SUGERENCIA: puedes personalizar algunas funciones manteniendo los botones pulsados y crear nuevos accesos directos de botones (*Personalizar los accesos directos de botones*, página 143).

① Botón de la parte superior izquierda	• Púlsalo para iluminar la pantalla. • Púlsalo dos veces rápidamente para encender o apagar la linterna (*Utilizar la linterna LED*, página 70). • Mantenlo pulsado durante tres segundos para encender el dispositivo. • Mantenlo pulsado durante dos segundos para ver el menú de controles (*Controles*, página 68). • En un reloj quatix® 8, mantenlo pulsado durante cinco segundos para solicitar asistencia (*Solicitar asistencia*, página 134). • En un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicios inReach® activo, mantén pulsado durante cinco segundos para iniciar un rescate SOS (*SOS para quatix® 8 Pro*, página 110).
② Botón de la parte central izquierda	• Desde la pantalla del reloj, púlsalo para ver el centro de notificaciones (*Visualizar las notificaciones*, página 106). • Púlsalo para desplazarte por los menús o las pantallas de datos. • Desde la pantalla del reloj, mantenlo pulsado para acceder al menú principal. • Mantenlo pulsado para acceder a un menú contextual, si hay alguno disponible en esa parte de la interfaz de usuario.
③ Botón de la parte inferior izquierda	• En la pantalla del reloj, pulsa para desplazarte por la lista de mini widgets (*Ver widgets en un vistazo*, página 74). • Púlsalo para desplazarte por los menús o las pantallas de datos. • Mantenlo pulsado para ver los controles de música (*Reproducir música*, página 137).
④ Botón de la parte superior derecha	• Pulsa para seleccionar una opción en un menú. • Desde la pantalla del reloj, púlsalo para abrir el menú de aplicaciones y actividades (*Aplicaciones y actividades*, página 10). • Púlsalo para iniciar o detener una actividad (*Iniciar una actividad*, página 26). • Mantenlo pulsado para abrir la función de asistente telefónico cuando el modo embarcación esté desactivado (*Utilizar el asistente del smartphone*, página 105), o la función de comando de embarcación cuando el modo embarcación esté activado (*Usar Comando de embarcación*, página 23).
⑤ Botón de la parte inferior derecha	• Pulsa para volver a la pantalla anterior. • Durante una actividad, púlsalo para registrar una vuelta, descansar o avanzar al siguiente paso de la sesión de entrenamiento. • Mantenlo pulsado para ver una lista de las aplicaciones usadas recientemente.

Funciones de la pantalla táctil



- Tócala para seleccionar una opción en un menú.
- Mantenlo pulsado para ver el menú.
- Mantén pulsados los datos de la pantalla del reloj para abrir el mini widget o la función.
  NOTA: esta función no está disponible en todas las pantallas de reloj.
- Pulsa un icono de la parte superior de la pantalla del reloj para seguir usando la aplicación activa o reanudar la actividad activa.

- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el centro de notificaciones.
- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para desplazarte por la lista de mini widgets.
- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda para abrir el menú de aplicaciones y actividades.
- En los menús de controles, mini widgets o aplicaciones, mantén pulsada la pantalla del reloj para editar, añadir o reordenar las opciones.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los menús.
- Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.
- Cubre la pantalla con la palma de la mano para volver a la pantalla del reloj y reducir el brillo de la pantalla.

Activar y desactivar la pantalla táctil

- Mantén pulsado y .
- Mantén pulsado y selecciona .
- Mantén pulsado , selecciona **Configuración del reloj** > **Pantalla y brillo** > **Táctil**, y selecciona una opción.

Personalizar la pantalla del reloj

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj o activar una pantalla de reloj Connect IQ™ instalada (*Funciones Connect IQ*, página 115).

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Pantalla para el reloj**.
3. Pulsa o para obtener una vista previa de las opciones de la pantalla del reloj.
4. Selecciona **Añadir** para elegir entre otras opciones de pantalla del reloj.
5. Desplázate hasta una pantalla del reloj, pulsa y selecciona .
6. Selecciona una opción:

   NOTA: no todas las opciones están disponibles para todas las pantallas del reloj.

   - Para activar la pantalla del reloj, selecciona **Aplicar**.
   - Para cambiar el estilo de las fuentes y los gráficos, selecciona **Estilos**.
   - Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**, selecciona el campo que deseas editar y, a continuación, selecciona una opción.
   - Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color de primer plano**.
   - Para cambiar el color de los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Color de los datos**.
   - Para cambiar la zona horaria utilizada para el puntero de huso horario alternativo en la pantalla del reloj, selecciona **Husos horarios alternativos**.

     NOTA: el puntero de huso horario alternativo utiliza el huso horario alternativo que hayas establecido como favorito (*Editar un huso horario alternativo*, página 91).
   - Para borrar la pantalla del reloj, selecciona **Borrar**.

Aplicaciones y actividades

El reloj incluye distintas aplicaciones y actividades preinstaladas.

Aplicaciones: las aplicaciones proporcionan funciones interactivas para el reloj, como ver las sesiones de entrenamiento o llamar a alguien desde el reloj (*Aplicaciones*, página 10).

Actividades: el reloj incluye aplicaciones preinstaladas para actividades al aire libre y en interiores. Entre otras, se incluyen aplicaciones para carrera, ciclismo, entreno de fuerza, natación en piscina y muchas más (*Actividades*, página 25). Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos del sensor, los cuales puedes guardar y compartir con la comunidad de Garmin Connect™.

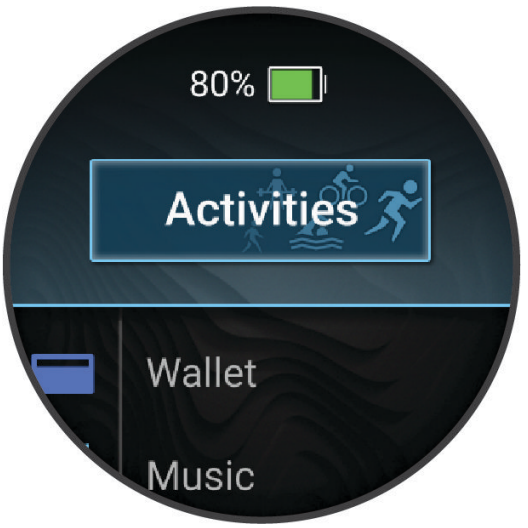
Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

Aplicaciones de Connect IQ™: puedes añadir funciones a tu reloj mediante la instalación de aplicaciones de la aplicación Connect IQ (*Funciones Connect IQ*, página 115).

Aplicaciones

Puedes personalizar el reloj mediante el menú de aplicaciones, que te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Determinadas aplicaciones requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth®. Muchas aplicaciones también se pueden encontrar en los mini widgets (*Mini widgets*, página 72) o controles (*Controles*, página 68).

Desde la pantalla del reloj, pulsa y pulsa para desplazarte por las aplicaciones.



Nombre	Más información
ABC	Selecciona esta opción para ver información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Ancla	Selecciona esta opción para marcar una ubicación de anclaje (*Marcar la ubicación de fondeo*, página 23).
Piloto automático	Selecciona esta opción para vincular y controlar un dispositivo de piloto automático Garmin® (*Piloto automático*, página 24).
Comando de embarcación	Selecciona esta opción para pronunciar un comando para el asistente de voz del plotter conectado (*Usar Comando de embarcación*, página 23).
Dato de la embarcación	Selecciona esta opción para ver los campos de datos del plotter conectado (*Transmitir datos de la embarcación*, página 24).
Emitir frecuencia cardiaca	Selecciona esta opción para transmitir los datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 120).
Calculadora	Selecciona esta opción para utilizar la calculadora, incluida la calculadora de propinas.
Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
Relojes	Selecciona esta opción para establecer una alarma, temporizador, cronómetro, huso horario alternativo o evento de cuenta atrás (*Relojes*, página 89).
Connect IQ™	Selecciona esta opción para utilizar la tienda Connect IQ en el reloj (*Funciones Connect IQ*, página 115).

Nombre	Más información
Pronóstico de pesca	Selecciona esta opción para mostrar predicciones de los mejores días y horas de pesca en función de tu ubicación, la posición de la luna y las horas de salida y puesta de la luna. Puedes ver la clasificación del día y de las horas de alimentación mayores y menores.
Garmin Audio	Selecciona para vincular y controlar el sistema estéreo Fusion® (*Aplicación Garmin® Audio*, página 25).
Garmin Share	Selecciona esta opción para enviar o recibir datos con otros dispositivos Garmin (*Garmin® Share*, página 112).
Health Snapshot™	Selecciona esta opción para registrar varias métricas de salud clave, como la frecuencia cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria, mientras permaneces quieto durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular.
Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales (*Usar el historial*, página 93).
Registro de estilo de vida	Selecciona esta opción para realizar un seguimiento de tus comportamientos diarios y ver cómo afectan a determinadas métricas de salud en la aplicación Garmin Connect™.
Mapa	Selecciona esta opción para ver el mapa (*Visualizar el mapa*, página 124).
Admin de mapas	Selecciona esta opción para ver y gestionar los mapas descargados (*Gestionar mapas*, página 125).
Messenger	Selecciona para ver y enviar mensajes mediante la aplicación móvil Garmin Messenger™ (*Usar la aplicación Messenger*, página 18). En un reloj quatix® 8 Pro con un plan de servicio de inReach® activo, puedes utilizar la conexión LTE o por satélite de comunicación del reloj para enviar mensajes, enviar mensajes predeterminados o comprobar si hay mensajes nuevos.
Llamadas de Messenger	En un reloj quatix 8 Pro, selecciona para ver el historial de llamadas o realizar una llamada de voz (*Realizar llamadas desde la aplicación Llamadas de Messenger*, página 19).
MFD Remote	Selecciona esta opción para ver los datos del plotter conectado Garmin y utilizar el reloj como mando a distancia (*Usar la aplicación MFD Remote*, página 23).
Fase lunar	Selecciona esta opción para ver las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de audio con el reloj (*Reproducir música*, página 137).
Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las notificaciones del teléfono (*Visualizar las notificaciones*, página 106).
Nutrición	Selecciona esta opción para realizar un seguimiento de tu nutrición diaria, incluidas las calorías y los macronutrientes. También puedes registrar la ingesta de alimentos. Debes tener una suscripción Garmin Connect+ activa para realizar un seguimiento y ver tus datos nutricionales (*Suscripción a Garmin Connect+™*, página 113).
Teléfono	Selecciona esta opción para abrir los controles del teléfono, como los contactos y el teclado de marcación (*Realizar de llamadas desde la aplicación Teléfono*, página 104).
Asistente telefónico	Selecciona esta opción para pronunciar un comando para el asistente de voz del teléfono (*Utilizar el asistente del smartphone*, página 105).
Plan. inmersión	Selecciona esta opción para calcular la profundidad de funcionamiento máxima, el gas respiratorio o el tiempo límite de descompresión para una inmersión (*Planificar inmersiones*, página 21).
Proyectar waypoint	Selecciona esta opción para guardar una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde la ubicación actual (*Proyectar un waypoint*, página 131).
Pulsioximetría	Selecciona esta opción para obtener una lectura de pulsioximetría (*Pulsioxímetro*, página 120).
Punto de referencia	Selecciona esta opción para establecer un punto de referencia para indicar el rumbo y la distancia a una ubicación o destino (*Establecer un punto de referencia*, página 131).
Guardados	Selecciona esta opción para ver las ubicaciones, trayectos y waypoints guardados (*Usar la aplicación Guardados*, página 16).
Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
Resultados deportivos	Selecciona esta opción para realizar un seguimiento de equipos deportivos universitarios o profesionales con resultados y datos en tiempo real.

Nombre	Más información
AMANECER Y ANOCHECER	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
Mareas	Selecciona esta opción para ver la información de mareas de una ubicación (*Ver la información de mareas*, página 22).
Sugerencias	Selecciónalo para ver consejos interactivos del reloj, descubrir las nuevas funciones y escanear un enlace directo a support.garmin.com para acceder al manual del usuario del reloj.
Motor eléctrico	Selecciónalo para usar el reloj como mando a distancia para el motor eléctrico Garmin (*Vincular el reloj y el motor eléctrico*, página 25).
Comando de voz	Selecciona esta opción para pronunciar un comando que el reloj debe ejecutar (*Usar comandos de voz*, página 17).
Notas de voz	Selecciona esta opción para grabar una nota de voz (*Grabar una nota de voz*, página 16).
Wallet	Selecciónalo para abrir tu monedero de Garmin Pay™ wallet (*Garmin Pay™*, página 19).
El tiempo	Selecciónalo para ver la previsión meteorológica y las condiciones actuales.
Control de peso	Selecciona esta opción para ver el historial y las tendencias de peso recientes. Puedes introducir tu peso manualmente. Si tienes una báscula Index™ vinculada a tu cuenta de Garmin Connect, tus datos de peso aparecerán en la aplicación.
Sesiones de entrenamiento	Selecciona esta opción para ver las sesiones de entrenamiento guardadas (*Sesiones de entrenamiento*, página 12).
Xero Chronograph	Selecciona esta opción para acceder a los controles de la sesión del cronógrafo Xero® y ver los datos de balística (*Usar la aplicación Xero® Chronograph*, página 20).

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 actual de los pasos.

En el reloj: puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de aplicaciones para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj (*Aplicaciones y actividades*, página 10).

También puedes consultar tu historial de sesiones de entrenamiento.

En la aplicación: puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento o seleccionar un plan de entreno con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™*, página 13).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

Iniciar una sesión de entrenamiento

El reloj puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .

   SUGERENCIA: si ya tienes una sesión de entrenamiento programada o recomendada para hoy, puedes desplazarte hacia abajo y seleccionar **Sesiones de entrenamiento**.
2. Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
3. Pulsa y selecciona **Entreno**.
4. Selecciona una opción:
   - Para que el reloj sugiera una sesión de entrenamiento después de seleccionar los objetivos de intensidad y tiempo, selecciona **Entreno rápido**.
   - Para iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos, selecciona **Objetivos e intervalos** o **Intervalos** (*Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos*, página 14).
   - Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo de entrenamiento, selecciona **Objetivos e intervalos** o **Establecer un objetivo** (*Configurar un objetivo de entrenamiento*, página 14).
   - Para iniciar una sesión de entrenamiento precargada o guardada, selecciona **Biblioteca de sesiones de entrenamiento** (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™*, página 13).
   - Para iniciar una sesión de entrenamiento programada del calendario de entreno de Garmin Connect™, selecciona **Calendario de entreno** (*Acerca del calendario de entrenamiento*, página 16).

NOTA: no todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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

6 Si es necesario, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.

7 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada uno de los pasos que la componen, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso. Para las actividades de fuerza, yoga, cardio o pilates aparece una animación con instrucciones.

Puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento

Después de completar una sesión de entrenamiento, el reloj muestra la puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento en función de la precisión con la que la completes. Los pasos de la sesión de entrenamiento activa tienen la prioridad más alta. Se mide la precisión con la que tu nivel de esfuerzo coincide con el objetivo del paso y también que hayas completado todos los pasos. Los pasos de calentamiento y recuperación tienen un menor impacto en tu puntuación. El paso de enfriamiento no afecta en absoluto a la puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento.

la puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento solo aparece en las sesiones de carrera o ciclismo.

	Bueno, del 67 al 100 %
	Promedio, del 34 al 66 %
	Bajo, del 0 al 33 %

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect™*, página 113).

1 Selecciona una opción:
- Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona •••.
- Visita **connect.garmin.com**.

2 Selecciona **Entreno/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.

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el reloj pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria, debes tener una estimación del VO2 máximo para esa actividad (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 76).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Actividades**.

3 Selecciona una opción:
- Selecciona **Carrera** y, a continuación, selecciona una actividad.
- Selecciona **Ciclismo** y, a continuación, selecciona una actividad.

4 Pulsa y selecciona la sesión de entrenamiento diaria recomendada.

si tienes un día de descanso programado o estás siguiendo otro plan de entreno, no aparecerá ninguna sesión de entrenamiento recomendada.

5 Desplázate hacia abajo para ver la información sobre la sesión de entrenamiento, como los pasos y el beneficio estimado.

6 Vuelve arriba y selecciona una opción:
- Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- Para omitir la sesión de entrenamiento, selecciona **Más** > **Descartar**.
- Para ver sugerencias de entrenamiento para la próxima semana, selecciona **Más** > **Más recomendaciones**.
- Para ver la configuración de la sesión de entrenamiento, como los días de entreno, el tipo de objetivo y las notificaciones de las sesiones de entrenamiento, selecciona **Más** > **Configuración** y elige una opción.

SUGERENCIA: si desactivas la opción **Notif. ses. entreno**, puedes volver a activar las notificaciones más tarde. En la actividad, selecciona **Entreno** > **Biblioteca de sesiones de entrenamiento** > **Recomendaciones diarias**, selecciona una sesión de entrenamiento y **Más** > **Configuración** > **Notif. ses. entreno**.

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

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

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

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
3. Desplaza hacia abajo.
4. Selecciona **Entreno**.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Intervalos**.
   - Selecciona **Objetivos e intervalos** > **Intervalos**.
6. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Repeticiones abiertas** para marcar tus intervalos y períodos manualmente pulsando el .
   - Selecciona **Repeticiones estructuradas** > **Realizar sesión de entrenamiento** para usar una sesión de entrenamiento por intervalos basada en la distancia o el tiempo.
7. Si es necesario, selecciona ✔ para incluir un calentamiento antes de la sesión de entrenamiento.
8. Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.
9. Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa el para empezar con el primer intervalo.
10. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
11. En cualquier momento, pulsa el en cualquier momento para detener el intervalo o periodo de descanso actual y pasar al siguiente intervalo o periodo de descanso (opcional).

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos

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

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
3. Pulsa .
4. Selecciona **Entreno**.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Intervalos**.
   - Selecciona **Objetivos e intervalos** > **Intervalos**.
6. Selecciona **Repeticiones estructuradas**.
7. Pulsa .
8. Selecciona **Más** > **Editar sesión de entrenamiento**.
9. Selecciona una o más opciones:
   - Para configurar la duración y el tipo de intervalo, selecciona **Intervalo**.
   - Para configurar la duración y el tipo de descanso, selecciona **Desc.**.
   - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
   - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento** > **Activado**.
10. Pulsa .

El reloj guarda tu entrenamiento por intervalos personalizado hasta que creas otro.

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 .
2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
3 Desplaza hacia abajo.
4 Selecciona **Entreno**.
5 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Establecer un objetivo**.
   - Selecciona **Objetivos e intervalos**.

   NOTA: no todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.
6 Selecciona una opción:
   - 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.
   - Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
   - Selecciona **Calorías** para seleccionar un objetivo de calorías.
7 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.

Registrar una prueba de velocidad crítica de nado

El valor de Velocidad crítica de nado (CSS) es el resultado de una prueba a contrarreloj expresada según el ritmo por cada 100 metros. La CSS es la velocidad teórica que puedes mantener de forma continua sin agotarte. Puedes utilizar tu CSS como guía para el entrenamiento y para supervisar tu mejora.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** > **Natación** > **Natación en piscina**.
3 Desplaza hacia abajo.
4 Selecciona **Entreno** > **Biblioteca de sesiones de entrenamiento** > **Velocidad crítica de nado** > **Realizar prueba velo. crítica de nado**.
5 Desplázate hacia abajo para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
6 Pulsa .
7 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.
8 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Usar Virtual Partner®

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

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
4 Selecciona **Pantallas de datos** > **Añadir** > **Virtual Partner**.
5 Introduce un valor de ritmo o velocidad.

   NOTA: puedes cambiar el orden de las pantallas de datos (opcional).
6 Inicia la actividad (*Iniciar una actividad*, página 26).
7 Desplázate hasta la pantalla de Virtual Partner para ver quién es el líder.

Competir en una actividad anterior

Puedes competir contra el tiempo de una actividad registrada anteriormente o de un trayecto de Garmin Connect™ descargado. 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 .
2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.

3 Desplaza hacia abajo.
4 Selecciona **Entreno** > **Compite contra ti**.
5 Selecciona una opción:
   - Para competir en una actividad, selecciona **Del historial** y elige la actividad.
   - Para competir en un trayecto, selecciona **Descargadas**, selecciona un trayecto y elige **Hacer tray.**.
6 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.
7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Guardar**.

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.

Planes de entrenamiento adaptables

Tu cuenta de Garmin Connect™ te ofrece un plan de entrenamiento adaptable y un entrenador de Garmin® que se adapta a tus objetivos de entrenamiento. Por ejemplo, respondiendo unas cuantas preguntas podrás encontrar un plan que te ayude a completar una carrera de 5 km. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera. Al empezar un plan, el mini widget Garmin Coach se añadirá a la lista de mini widgets de tu reloj quatix®.

Usar la aplicación Guardados

Puedes utilizar la aplicación Guardados para ver tus ubicaciones y trayectos guardados.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Guardados**.
3 Selecciona un elemento guardado.
4 Selecciona una opción:
   - Para navegar a la ubicación, selecciona **Ir a**.
   - Para navegar por el trayecto, selecciona **Hacer tray.**.
   - Para ver los puntos del trayecto, como paradas de para beber agua, obstáculos o ascensos pronunciados, selecciona **Ver puntos del trayecto**.

     SUGERENCIA: puedes añadir puntos del trayecto al crear uno en la aplicación Garmin Connect™ (*Crear un trayecto en Garmin Connect™*, página 129).
   - Para empezar el trayecto en sentido inverso, selecciona **Más** > **Realizar trayecto en sentido inverso**.
   - Para editar la configuración derutas, como los elementos a evitar y las alertas de orientación, selecciona **Más** > **Configuración de ruta**.
   - Para ver los detalles de la ubicación, selecciona **Más** > **Detalles**.
   - Para editar la ubicación o los detalles del trayecto, selecciona **Más** > **Editar**.
   - Para editar las alertas que aparecen durante la navegación, selecciona **Más** > **Configuración de alertas**.
   - Para ver una lista de subidas en el trayecto, selecciona **Más** > **Ver ascensos**.
   - Para ver la ruta en el mapa, incluso si no estás navegando, selecciona **Más** > **Ver en mapa**.
   - Para compartir la ubicación o el trayecto con la función **Garmin Share**, selecciona **Más** > **Compartir** (*Garmin® Share*, página 112).
   - Para borrar la ubicación o el trayecto, selecciona **Más** > **Borrar**.

Grabar una nota de voz

Puede grabar y escuchar notas de voz mediante el altavoz y el micrófono integrados del reloj.

1 Selecciona una opción:
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
   - Mantén pulsado .
2 Selecciona **Notas de voz**.
3 Selecciona .

4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Ubicación** para guardar la ubicación GPS con la nota de voz.
   - Selecciona **Volumen** para ajustar el volumen del altavoz.
5 Selecciona ●.
6 Graba tu mensaje de audio.
7 Selecciona ■.
8 Selecciona una opción:
   - Selecciona ▶ para reproducir la nota de voz.
   - Selecciona ⋮ para cambiar el nombre o eliminar la nota de voz.
   - Selecciona para ver la ubicación de la nota de voz en el mapa.
   - Pulsa y selecciona para ver la biblioteca de notas de voz.

Usar comandos de voz

1 Selecciona una opción:
   - En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **Comando de voz**.
   - Mantén pulsado y selecciona **Comando de voz**.
     NOTA: puedes personalizar el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 70).
   - Di **"OK Garmin"**.
     NOTA: puedes activar la palabra de activación del reloj **"OK Garmin"** en la configuración del sistema (*Activar una palabra de activación para el reloj*, página 146).
2 Pronuncia un comando de voz para que el reloj lo ejecute (*Comandos de voz de reloj*, página 17).

Comandos de voz de reloj

El sistema de comandos de voz se ha diseñado para detectar el habla natural. Esta es una lista de los comandos de voz más utilizados, aunque el reloj no requiere estas frases exactas (aparte de *OK Garmin*). Puedes decir variaciones de estos comandos que te resulten naturales. Visita garmin.com/voicecommand/tips para obtener consejos sobre comandos de voz e información sobre la solución de problemas.

Palabra de activación por voz	Función
"OK Garmin"	Activa el reloj para escuchar los comandos de voz

Comando de ayuda de la función de voz	Función
¿Qué puedo decir?	Muestra una lista con los comandos de voz habituales

Funciones del dispositivo y la pantalla

Comando de voz	Función
Busca mi teléfono	Reproduce una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth®.
Desactiva el modo no molestar	Desactiva el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones.
Activa el modo avión	Activa el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.
Subir el brillo	Aumenta el nivel de brillo.
Bajar el brillo	Reduce el nivel de brillo.
Brillo a 80	Ajusta el brillo al porcentaje especificado. Los números disponibles son del 0 al 100 %.

Funciones de reloj

Comando de voz	Función
Inicia un temporizador de quince minutos	Ajusta un temporizador de cuenta atrás para el tiempo especificado.
Pausar el temporizador	Pone en pausa el temporizador de cuenta atrás que se está ejecutando actualmente.
Volver a empezar el temporizador	Reanuda el temporizador de cuenta atrás en pausa.
Terminar el temporizador	Cancela el temporizador de cuenta atrás que se está ejecutando en ese momento.

Comando de voz	Función
Empezar el cronómetro	Inicia el cronómetro.
Detener el cronómetro	Detiene el cronómetro.
Alarma para las tres y cuarto de la madrugada	Establece una alarma única para la hora especificada.

Funciones de aplicación y actividad

Comando de voz	Función
¿Cómo está el tiempo?	Abre la aplicación del tiempo.
Mostrar el calendario	Abre la aplicación de calendario.
Comenzar a correr	Inicia una actividad de Carrera.
Vamos a hacer senderismo	Inicia una actividad de Senderismo.
Abrir la app de triatlón	Inicia una actividad de Triatlón.

NOTA: las aplicaciones y actividades de la lista son ejemplos, pero puedes controlar todas las aplicaciones y actividades predeterminadas con comandos de voz (*Aplicaciones*, página 10, *Actividades*, página 25).

Funciones de navegación

Comando de voz	Función
Iniciar la navegación	Abre el menú Navegar para navegar hacia un destino.
Marcar waypoint	Guarda la ubicación actual.
Cambiar a la aplicación de la brújula	Abre la brújula.

Funciones multimedia

Comando de voz	Función
Volumen a 8	Ajusta el volumen al nivel especificado. Los números disponibles son del 0 al 10 o del 0 al 100 %.
Subir el volumen	Sube el volumen de audio.
Bajar el volumen	Baja el volumen de audio.
Reproducir música	Reproduce el contenido seleccionado.
Siguiente pista	Reproduce la siguiente pista multimedia.
Pista anterior	Reproduce la pista multimedia anterior.
Pausar la música	Pausa el contenido reproducido.
Silencio	Silencia todos los sonidos.
Enciende el sonido	Desactiva el silenciamiento de todos los sonidos.

Usar la aplicación Messenger

⚠ ATENCIÓN

Las funciones de mensajería no satelital de la aplicación Garmin Messenger™ del teléfono no deben usarse como métodos principales para obtener ayuda de emergencia.

AVISO

Para utilizar la aplicación Messenger, tu reloj quatix® 8 o quatix 8 Pro sin un plan de servicio de inReach® activo debe estar conectado a la aplicación Garmin Messenger en el teléfono compatible mediante la tecnología Bluetooth® (*Aplicación Garmin Messenger™*, página 116).

La aplicación Messenger del reloj te permite ver, redactar y responder mensajes de la aplicación Garmin Messenger del teléfono. En un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicio de inReach activo, puedes utilizar la conexión LTE o por satélite del reloj para enviar mensajes personalizados, enviar mensajes predeterminados o comprobar si hay mensajes nuevos.

1 Selecciona una opción:
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa el .
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
   - Mantén pulsado .
2 Selecciona **Messenger**.

3 Si es la primera vez que usas la función **Messenger**, escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.
4 En el reloj, selecciona una opción:
   - Para redactar un mensaje nuevo, selecciona , elige un destinatario y, a continuación, selecciona un mensaje predefinido o redacta uno.

     SUGERENCIA: en un reloj quatix 8 Pro, puedes seleccionar para grabar un mensaje de voz.
   - Para enviar un mensaje predeterminado en un reloj quatix 8 Pro, selecciona .
   - Para comprobar si hay mensajes nuevos en un reloj quatix 8 Pro, selecciona .
   - Para ver una conversación, desliza hacia abajo y selecciona una conversación.
   - Para responder un mensaje, selecciona una conversación, selecciona **Responder** y elige un mensaje predefinido de la lista o redacta uno.
   - En un reloj quatix 8 Pro, selecciona **Enviar mi ubicación** para enviar un mensaje con tu ubicación.

     SUGERENCIA: puedes seleccionar **Más** > **Incluir la ubicación** para obtener más opciones para incluir tu ubicación en los mensajes.

Realizar llamadas desde la aplicación Llamadas de Messenger

AVISO

Esta función solo está disponible en el reloj quatix® 8 Pro.

En un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicios de inReach® activo, si el teléfono vinculado está conectado y dentro del alcance, la llamada se realiza mediante la conexión LTE del teléfono. Si el teléfono no está conectado, la llamada se realiza mediante la conexión LTE del reloj. En un reloj quatix 8 Pro sin un plan de servicios de inReach activo, el teléfono vinculado debe estar conectado y dentro del alcance para realizar una llamada de voz.

1 Selecciona una opción:
   - En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **Llamadas de Messenger**.
   - Mantén pulsado y selecciona **Llamadas de Messenger**.
2 Selecciona una opción:
   - Para llamar a un contacto de la lista de contactos de la aplicación Garmin Messenger™ del teléfono, selecciona y, a continuación, selecciona un nombre de contacto.
   - Para llamar a un contacto reciente de **Llamadas de Messenger**, desplázate hacia abajo y selecciona el nombre de un contacto.
3 Espera mientras se conecta la llamada.
4 Desliza hacia arriba para acceder a las opciones de llamada.
5 Selecciona una opción:
   - Para silenciar el micrófono del reloj, selecciona .
   - Para ajustar el volumen del altavoz del reloj, selecciona .
   - Para enviar un mensaje de texto a través de la aplicación **Messenger**, selecciona .
   - Para cambiar la fuente de audio del reloj a los auriculares conectados, selecciona .
   - Para transferir la llamada desde el reloj al teléfono conectado, selecciona .
6 Selecciona para finalizar la llamada.

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.

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 •••.
2 Selecciona **Wallet & 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 Selecciona una opción:
   - En la pantalla del reloj, pulsa .
   - Mantén pulsado .
2 Selecciona **Wallet**.
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™, pulsa 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 cardiaca, 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 ••• > **Wallet & Garmin Pay** > ➕.
2 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 ••• > **Wallet & Garmin Pay**.
2 Elige una tarjeta.
3 Selecciona ⋮.
4 Selecciona una opción:
   - Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.
     Para poder realizar compras con el reloj quatix®, es necesario que la tarjeta esté activada.
   - Para eliminar la tarjeta, selecciona 🗑 o **Borrar tarjeta**.

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 quatix®, crear un código de acceso nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona •••.
2 Selecciona **Wallet & Garmin Pay** > **Cambiar código de acceso**.
3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu reloj quatix, debes introducir el código de acceso nuevo.

Usar la aplicación Xero® Chronograph

Puedes utilizar el reloj para ver los datos balísticos durante una sesión con el cronógrafo Xero y acceder a los controles de la sesión. Consulta el manual del cronógrafo para obtener más información sobre la compatibilidad y cómo utilizarlo.

1 Vincula el reloj y el cronógrafo Xero (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101).
2 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
3 Selecciona **Xero Chronograph**.
4 Espera mientras el reloj y el cronógrafo se conectan.
5 Selecciona una opción:
   - En el reloj, pulsa y selecciona **Nueva sesión**.

- En el cronógrafo Xero, inicia una nueva sesión.

6 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla en cualquiera de los dispositivos para seleccionar el modo y los detalles del arma.

7 Durante la sesión, utiliza el reloj para seleccionar una opción:
   - Pulsa para ver la lista de disparos.
   - Pulsa para ver el menú de opciones.

Planificar inmersiones

Puedes usar el ordenador de buceo para planificar futuras inmersiones; por ejemplo, puedes calcular el gas respirable o los límites de tiempo de no descompresión (NDL).

Calcular el tiempo de NDL

Puedes calcular el tiempo límite de no descompresión (NDL) o de profundidad máxima para una futura inmersión. Estos cálculos no se guardan ni aplican a la próxima inmersión.

1 Pulsa .

2 Selecciona **Plan. inmersión** > **Calcular LND**.

3 Selecciona una opción:
   - Para calcular el NDL en función de la carga de tejidos actual, selecciona **Buceando ahora**.
   - Para calcular el NDL en función de la carga de tejidos en un futuro, selecciona **Intr interv superf** e introduce el tiempo de intervalo de superficie.

4 Introduce un porcentaje de oxígeno.

5 Selecciona una opción:
   - Para calcular el tiempo de NDL, selecciona **Introducir prof.** e introduce la profundidad prevista para la inmersión.
   - Para calcular la profundidad máxima, selecciona **Introducir hora** e introduce la duración prevista de la inmersión.

   Aparecen el reloj de cuenta regresiva de NDL, la profundidad y la profundidad máxima operativa (MOD).

   NOTA: si la profundidad planificada supera el MOD del ordenador de buceo o del gas respirable, aparece un mensaje de advertencia y el MOD del gas aparece en rojo.

6 Pulsa .

7 Selecciona una opción:
   - Para salir, selecciona **Hecho**.
   - Para añadir intervalos a la inmersión, selecciona **Agregar inm. repet.** y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Calcular el gas respirable

Puedes calcular el valor de PO2, el porcentaje de oxígeno o la profundidad máxima para una inmersión ajustando dos de los tres valores. Los cálculos se ven afectados por la configuración del tipo de agua en los ajustes de inmersión.

1 Pulsa .

2 Selecciona **Plan. inmersión** > **Calcular gas**.

3 Pulsa o , y selecciona una opción para calcular:
   - Selecciona **PO2**.
   - Selecciona **O2%**.
   - Selecciona **Profund.**.

4 Pulsa o para ajustar el primer valor.

5 Pulsa y, a continuación, pulsa o el para editar el segundo valor.

   A medida que edites los valores, el dispositivo calculará un valor ajustado para la opción resaltada.

6 Si es necesario, pulsa para calcular el valor de una opción diferente.

Ver la información de mareas

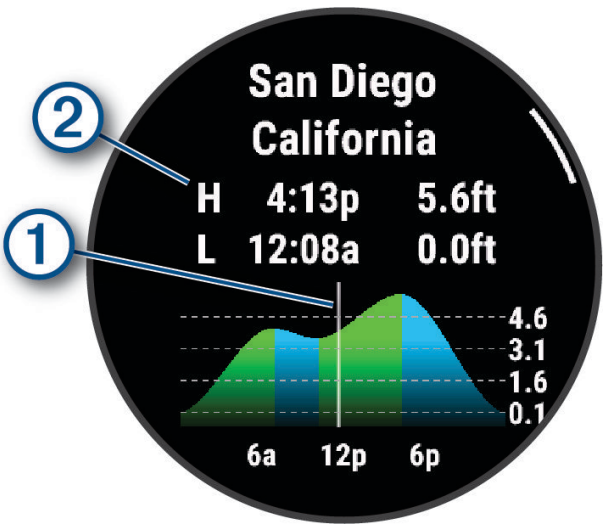
⚠ ADVERTENCIA

La información de mareas solo se proporciona con fines informativos. Es tu responsabilidad prestar atención a todas las indicaciones publicadas sobre el estado del agua, conocer el entorno y mantener un criterio de navegación segura en todo momento. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte.

Puedes ver información acerca de la estación de mareas, incluidas la altura de la marea y cuándo se producirán las siguientes mareas alta y baja. Puedes guardar hasta diez estaciones de mareas.

1. Selecciona una opción:
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa el .
2. Selecciona **Mareas**.
3. Selecciona una opción:
   - Para utilizar tu ubicación actual cuando estés cerca de una estación de mareas, selecciona **Ubicación actual**.
   - Para introducir las coordenadas de una ubicación, selecciona **Coordenadas**.
   - Para elegir una ubicación en el mapa, selecciona **Usar mapa**.
   - Para elegir una ubicación guardada, selecciona **Ubicaciones guardadas**.
   - Para introducir el nombre de una ciudad, selecciona **Búsqueda de ciudad**.

   Aparecerá una gráfica con las mareas correspondientes a las próximas 24 horas de la fecha actual, con la altura de la marea actual ① e información sobre las siguientes mareas alta y baja ②.



4. Pulsa para ver la información de mareas de los próximos días.
5. Pulsa y selecciona **Establecer como Favorito** para establecer esta ubicación como tu estación de mareas favorita (opcional).

   Tu estación de mareas favorita aparece al principio de la lista en la aplicación y en el widget en un vistazo.

   SUGERENCIA: para añadir más estaciones de mareas, puedes pulsar , selecciona **Editar** > **Añadir** y sigue las instrucciones del paso 3.

Configurar alertas de marea

1. En la aplicación **Mareas**, selecciona una estación de mareas guardada.
2. Pulsa y selecciona **Establecer alertas**.
3. Selecciona una opción:
   - Para configurar una alarma para que suene antes del punto más alto de la marea, selecciona **Hasta marea alta**.
   - Para configurar una alarma para que suene antes del punto más bajo de la marea, selecciona **Hasta marea baja**.

Marcar la ubicación de fondeo

⚠ ADVERTENCIA

La función de ancla es una herramienta destinada únicamente a mejorar el conocimiento de la situación y no necesariamente evita encallamientos ni colisiones en todas las circunstancias. El usuario será el responsable del uso seguro y cauteloso de la embarcación, así como de conocer su entorno y mantener un criterio de navegación segura en todo momento. De lo contrario, podrían producirse daños materiales, lesiones graves o incluso la muerte.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Ancla**.
3. Espera mientras el reloj localiza satélites.
4. Pulsa y selecciona **Echar ancla**.

Realizar la configuración del fondeo

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Ancla**, mantén pulsado y selecciona la configuración de la aplicación.

Radio de deriva: establece la distancia de deriva permitida durante el fondeo.

Actualizar intervalo: establece el intervalo de tiempo para la actualización de los datos de fondeo.

Alarma de fondeo: activa una alarma cuando la embarcación se desplaza más allá del radio de deriva.

Duración de la alarma de fondeo: establece el tiempo de duración de la alarma de fondeo. Cuando la alarma de ancla está activada, aparece una alerta cada vez que la embarcación avanza más allá del radio de deriva durante la duración de la alarma especificada.

Usar Comando de embarcación

Puedes utilizar el micrófono del reloj para controlar el plotter Garmin® vinculado. Una vez que vincules los dispositivos, se conectarán automáticamente cuando estén encendidos, dentro del alcance y la aplicación esté abierta en el reloj.

1. Sitúa el reloj quatix® a menos de 3 m (10 ft) del plotter.
2. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
3. Selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Plotter** > **Vincular nuevo**.
4. Configura el plotter para acceder al modo vinculación para el control por voz.
   Consulta el manual del usuario del plotter para obtener más información.
5. Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla de ambos dispositivos para completar el proceso de vinculación.
6. Desde cualquier pantalla, mantén pulsado y habilita el **Modo embarcación**.
7. Selecciona una opción:
   - Desde cualquier pantalla, mantén pulsado .
   - Desde cualquier pantalla, mantén pulsado y selecciona **Comando de embarcación**.
   - En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **Comando de embarcación**.
8. Pronuncia un comando al plotter.
   Consulta el manual del usuario del plotter para ver ejemplos de comandos de voz.

Usar la aplicación MFD Remote

Puedes usar el reloj como mando a distancia del plotter Garmin® vinculado para acceder rápidamente a las funciones más utilizadas, como los accesos directos y el zoom de cartas. Una vez que vincules los dispositivos, se conectarán automáticamente cuando estén encendidos, dentro del alcance y la aplicación esté abierta en el reloj.

1. Sitúa el reloj quatix® a menos de 3 m (10 ft) del plotter.
2. En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **MFD Remote**.
3. Configura el plotter para acceder al modo vinculación del mando a distancia.
   Consulta el manual del usuario del plotter para obtener más información.
4. Utiliza la pantalla táctil para desplazarte por los menús y las funciones del plotter vinculado.

   SUGERENCIA: puedes pulsar para alternar entre el mando de dirección del plotter y sus controles principales.

Transmitir datos de la embarcación

Puedes transmitir datos de la embarcación al reloj desde el plotter Garmin® vinculado. Una vez que vincules los dispositivos, se conectarán automáticamente cuando estén encendidos, dentro del alcance y la aplicación esté abierta en el reloj. El reloj muestra hasta tres campos de datos por página, y hasta seis páginas de datos.

1. Sitúa el reloj quatix® a menos de 3 m (10 ft) del plotter.
2. En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **Dato de la embarcación**.
3. Configura el plotter para acceder al modo vinculación de un dispositivo inalámbrico.
   Consulta el manual del usuario del plotter para obtener más información.
4. Pulsa y , o usa la pantalla táctil para desplazarte por las páginas de datos.
5. Si es necesario, pulsa para añadir, modificar o eliminar una página de datos.

Marcar un waypoint en el plotter

Puedes marcar un waypoint en el plotter vinculado a través del reloj quatix®.

1. En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **Dato de la embarcación**.
2. Pulsa .
3. Selecciona **Marcar waypoint en plotter**.

Piloto automático

⚠ ADVERTENCIA

Tú eres responsable del uso seguro y prudente de la embarcación. El piloto automático es una herramienta que mejora la capacidad de dirigir la embarcación. No exime al usuario de la responsabilidad de utilizar de forma segura la embarcación. Evita los riesgos de navegación y en ningún momento dejes el puente de mando desatendido.

El usuario debe estar siempre preparado para retomar rápidamente el control manual de la embarcación.

El usuario debería aprende a utilizar el piloto automático en aguas abiertas y tranquilas donde no haya obstáculos.

El usuario debe tener cuidado cuando utilice el piloto automático cerca de obstáculos en el agua, como diques, pilotes u otras embarcaciones.

Realizar la vinculación con un piloto automático

Puedes vincular el reloj con un piloto automático de Garmin® compatible para dirigir la embarcación desde el reloj.

1. Sitúa el reloj quatix® a menos de 3 m (10 ft) del dispositivo náutico.
2. En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **Piloto automático**.
3. Configura el sistema de control del timón del piloto automático Garmin para que busque un mando a distancia.
   Consulta el manual del usuario del sistema de control del timón del piloto automático para obtener más información.
4. Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla de ambos dispositivos para completar el proceso de vinculación.

Una vez que vincules los dispositivos, se conectarán automáticamente cuando se enciendan si están dentro del alcance y la aplicación está abierta en el reloj.

NOTA: si necesitas realizar la vinculación con otro sistema de control del puente de mando del piloto automático, en la aplicación del Piloto automático, mantén pulsado y selecciona **Configuración** > **Vincular nuevo**.

Controlar el piloto automático

1. En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **Piloto automático**.
2. Selecciona una opción:
   - Para poner en marcha el control de rumbo del piloto automático, mantén un trayecto fijo, pulsa y suelta el puente de mando.
   - Para cambiar el rumbo, con el piloto automático activado, pulsa para estribor y para babor.

- Para cambiar el modo de dirección, mantén pulsado •◯, selecciona **Modo de navegación** y, a continuación, selecciona una opción.
- Para realizar un patrón de dirección, mantén pulsado •◯, selecciona **Navegación según patrón** y, a continuación, selecciona un patrón.

  NOTA: puedes cambiar los patrones de dirección disponibles en el reloj desde el piloto automático.
- Para controlar el puente de mando y poner el piloto automático en modo standby, pulsa ◯.

Mando a distancia para motor eléctrico

Vincular el reloj y el motor eléctrico

Puedes utilizar el reloj como mando a distancia para el motor eléctrico Garmin® vinculado. Una vez vinculados los dispositivos, puedes controlar el motor eléctrico mediante la aplicación **Motor eléctrico**, la actividad **Navegación** o la actividad **Pesca**. Para obtener más información sobre el uso del mando a distancia, consulta el manual del usuario del motor eléctrico.

1. Enciende el motor eléctrico.
2. Coloca el reloj a 1 m (3 ft) de la pantalla del motor eléctrico.
3. En el reloj, pulsa ◯, y selecciona **Motor eléctrico**.
4. En la pantalla del motor eléctrico, pulsa ⏻ tres veces para acceder al modo vinculación.

   En la pantalla del motor eléctrico, ⇄ se ilumina en azul cuando busca una conexión.
5. En el reloj, pulsa ◯ para acceder al modo vinculación.
6. Comprueba que la clave de acceso que se muestra en el mando a distancia del motor eléctrico coincide con la del reloj.
7. En el reloj, pulsa ◯ para confirmar la clave de acceso.
8. En el mando a distancia del motor eléctrico, pulsa ▶ para confirmar la clave de acceso.

   En la pantalla del motor eléctrico, ⇄ se iluminará en verde cuando la conexión con el reloj se realice correctamente.

SUGERENCIA: si es necesario, puedes vincular el reloj con otro motor eléctrico más tarde desde el menú **Sensores y accesorios** (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101).

Aplicación Garmin® Audio

Puedes utilizar la aplicación Garmin Audio en el reloj quatix® para controlar la reproducción de audio en tu dispositivo Fusion®.

Establecer la conexión con un sistema estéreo Fusion®

1. Ajusta el sistema estéreo Fusion para que sea visible.

   Consulta el manual del usuario del sistema estéreo para obtener más información.
2. Sitúa el reloj quatix® a menos de 3 m (10 pies) del sistema estéreo.
3. Desde la pantalla del reloj, pulsa ◯.
4. Selecciona **Garmin Audio**.

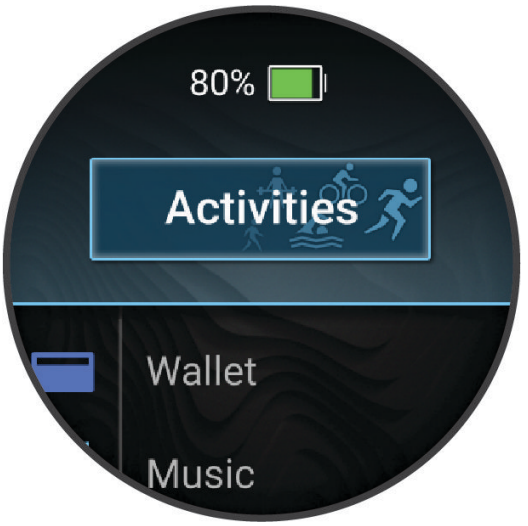
   La primera vez que se abre la aplicación en el reloj, este se vincula automáticamente con el sistema estéreo y establece una conexión. Para vincularlo con otro sistema estéreo, accede a la aplicación Garmin® Audio y selecciona ⚙ > **Vincular nuevo**.

Una vez que vincules los dispositivos, se conectarán automáticamente cuando se enciendan si están dentro del alcance y la aplicación está abierta en el reloj.

Actividades

Desde la pantalla del reloj, pulsa ◯, selecciona **Actividades** y pulsa ◯ para desplazarte por las actividades. La lista de tus actividades favoritas se encuentra en la parte superior de la lista (*Personalizar la lista de actividades favoritas*, página 59).

NOTA: algunas actividades aparecen en más de una categoría.



Categoría	Actividades
Exterior	Raid de aventura, Tiro con arco, Escalada en bloque, Disc golf, Expedición, Pesca, Golf, Senderismo, Hípica, Caza, Patinaje en línea, Montañismo, Rucking, Caminar
Carrera	Pista cubierta, Carrera, Carrera en pista, Trail running, Cinta, Carrera de obstáculos, Ultramaratón, Carrera virtual
Ciclismo	Bicicleta, Bicicleta para ir al trabajo, Bici indoor, Paseo en bicicleta, BMX, Ciclocross, eBike, eMTB, Bicicleta para grava, MTB, Bicicleta de carretera
Natación	Aguas abiertas, Natación en piscina
Multideporte	Sesión mixta, Swimrun, Triatlón
Gimnasio	Boxeo, Cardio, Escalada en interior, Elíptica, Subida de pisos, HIIT, Comba, Artes marciales mixtas, Movilidad, Pilates, Remo indoor, Escaladora, Fuerza, Caminar en interiores, Esquí de fondo en pista cubierta, Yoga
Buceo	Inmersión en apnea, Submarinismo, Tubo de buceo
Deportes de invierno	Esquí de montaña, Snowboard de montaña, Patinaje sobre hielo, Esquí, Snowboard, Motonieve, Raqueta de nieve, Esquí de fondo clásico, Esquí de fondo patinador
Deportes acuáticos	Navegación, Kayak, Kitesurf, Remo, Vela, Expedición de vela, Vela, Paddle surf, Surf, Tubing, Wakeboard, Wakesurf, Esquí acuático, Aguas bravas, Windsurf
Deportes de equipo	Fútbol americano, Béisbol, Baloncesto, Críquet, Hockey hierba, Hockey sobre hielo, Lacrosse, Rugby, Fútbol, Sóftbol, Voleibol, Ultimate Disc
Deportes de raqueta	Bádminton, Pádel, Pickleball, Tenis de plataforma, Ráquetbol, Squash, Tenis de mesa, Tenis
Deportes de motor	Todoterreno, Motocross, Motocicleta, Viaje por tierra
Otros	Trabajo de respiración, Juegos, Jumpmaster, Meditación, Entreno de tempo, Rastrearme

Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario). Para obtener más información acerca del GPS, visita garmin.com/aboutGPS.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades**.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona una actividad de tus favoritas.
   - Desplázate hasta la lista **Más**, selecciona una categoría de actividad y selecciona una actividad.
4. Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que se llene la barra de estado del GPS.

   El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardiaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
5. Pulsa 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 149).
- Después de seleccionar una actividad, pero antes de iniciar el temporizador de actividad, pulsa • y desplázate para ver y actualizar el menú de estado de la actividad.

  SUGERENCIA: durante una actividad, puedes mantener pulsado • y deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para ver el menú de estado de la actividad.
- Pulsa para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.

  Puedes seleccionar para descartar una vuelta en determinadas actividades que admiten vueltas manuales, cambios manuales de deporte y cambios automáticos de deporte (*¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?*, página 155).
- Pulsa • o para ver más pantallas de datos.
- Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras pantallas de datos.

  SUGERENCIA: puedes deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil durante una actividad.
- Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para ver los controles de música o la configuración de la actividad.
- Durante una actividad, mantén pulsado • y selecciona **Cambiar deporte** para cambiar a un tipo de actividad diferente.

  Cuando la actividad incluye dos o más deportes, se registra como una actividad multideporte.
- Mantén pulsado •, selecciona la configuración de la actividad y, a continuación, selecciona **Modo de energía** para utilizar un modo de energía y prolongar la autonomía de la batería (*Personalizar los modos de energía*, página 141).

Estado del GPS e iconos de estado

En las actividades al aire libre, la barra de estado se ilumina en verde cuando el GPS está listo. Si el icono parpadea, significa que el reloj está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

GPS	Estado del GPS
	Estado de la batería
	Estado de conexión del teléfono
	Estado de la tecnología Wi-Fi®
	Estado de modo avión
	Estado de LiveTrack
	Estado de GroupTrack
	Estado del LTE
	Estado de la frecuencia cardiaca
	Estado de la tecnología Bluetooth®
	ANT+® estado de conectividad
	Estado de Running Dynamics Pod
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado de las luces para bicicleta
	Estado del radar para bicicleta
	Estado del modo de pantalla ampliado
	Estado del rodillo inteligente
	Estado del medidor de potencia
	Estado del sensor tempe™

Detener una actividad

No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

1 Pulsa .

2 Selecciona una opción:

- Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
- Para cambiar al siguiente tipo de actividad durante una actividad de **Sesión mixta**, selecciona **Siguiente activ.** (*Registrar una actividad mixta*, página 42).
- Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar** y selecciona una opción.

  NOTA: tras guardar la actividad, puedes introducir los datos de autoevaluación (*Evaluar una actividad*, página 28).
- Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar más tarde**.
- Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.

  Puedes seleccionar para descartar una vuelta en determinadas actividades (*¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?*, página 155).
- 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** > **Ruta**.

  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 de recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva (*Frecuencia cardiaca de recuperación*, página 83).
- Para descartar la actividad, selecciona **Descartar** y pulsa .

NOTA: tras detener la actividad, el reloj la guarda automáticamente después de 30 minutos.

Evaluar una actividad

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

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para determinadas actividades (*Configurar actividades*, página 61).

1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** (*Detener una actividad*, página 28).

2 Selecciona el número que se corresponda con el esfuerzo percibido.

  NOTA: puedes seleccionar para omitir la autoevaluación.

3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.

Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect™.

Actividades al aire libre

Golf

Jugar al golf

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj (*Cargar el reloj*, página 149).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Actividades** > **Exterior** > **Golf**.

  El dispositivo localiza satélites, calcula tu ubicación y selecciona un campo en el caso de que solo haya uno cerca.

3 Si aparece la lista de campos, selecciona uno.

4 Si es necesario, establece la distancia del driver.

5 Selecciona para guardar la puntuación.

6 Selecciona un tee de salida.

  Aparecerá la pantalla con información del hoyo.



1	Número del hoyo actual.
2	Par del hoyo.
3	Mapa del hoyo. Los puntos de color indican las distancias de aproximación al punto en metros o yardas. El rojo indica 100, el blanco 150, el azul 200 y el amarillo 250.
4	Distancia del driver desde el tee de salida.
5	Distancias a las zonas delantera, central y trasera 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:

- Toca la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green para ver la distancia de PlaysLike (*Iconos de distancia PlaysLike*, página 31).
- Pulsa o para ver datos adicionales, incluidos tu clasificación de hándicap y los factores PlaysLike.
- Toca el mapa para ver más detalles o medir la distancia con la función Toca para medir (*Medir la distancia con la función Toca para medir*, página 31).
- Toca el mapa y pulsa o para ver la ubicación y la distancia hasta un punto intermedio o hacia la zona delantera y trasera de un obstáculo.
- Pulsa para abrir el menú de golf (*Menú de golf*, página 29).

Cuando pasas al siguiente hoyo, el reloj avanza automáticamente para mostrar la información del nuevo hoyo.

Menú de golf

Durante un recorrido, puedes pulsar para acceder a funciones adicionales del menú de golf.

Ver mapa: abre el mapa cuando el reloj está en el modo Números grandes.

Ver green: define la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa (*Mover el banderín*, página 30).

Caddie virtual: permite pedirle al caddie virtual una recomendación de palos (*Caddie virtual*, página 30).

Cambiar hoyo: cambia manualmente el hoyo.

Cambiar green: cambia el green cuando hay más de un green disponible para un hoyo.

Tarjeta de puntuación: abre la tarjeta de puntuación del recorrido (*Registrar la puntuación*, página 32).

PinPointer: la función PinPointer es una brújula que apunta a la ubicación del banderín cuando no se puede ver el green. Esta función puede ayudarte a alinear tus golpes incluso si te encuentras entre árboles o en un banco de arena.

NOTA: no utilices la función PinPointer cuando te encuentres en un bugui, ya que se generan interferencias que pueden afectar a la precisión de la brújula.

Viento: abre un puntero que muestra la dirección y velocidad del viento en relación con el banderín (*Ver la velocidad y dirección del viento*, página 33).

Información del recorrido: muestra el tiempo registrado, la distancia y los pasos recorridos. Se inicia y se detiene automáticamente al iniciar o finalizar un recorrido.

Medir disparo: muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ (*Ver los golpes medidos*, página 32). También puedes registrar un golpe manualmente (*Medir manualmente los golpes*, página 32).

Estadísticas de palos: muestra tus estadísticas con cada palo, como información de distancia y precisión. Aparece al vincular sensores de seguimiento de palos Approach® compatibles o al activar el ajuste Indicación de palo.

Objetivos personalizados: guarda una ubicación, como un objeto u obstáculo, del hoyo actual (*Guardar objetivos personalizados*, página 33).

Añadir nueve últimos: añade los nueve últimos hoyos en un recorrido de nueve hoyos, lo que te permite jugar un recorrido completo.

AMANECER Y ANOCHECER: muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo del día actual.

Configuración: personaliza la configuración de la actividad de golf (*Configuración de golf*, página 30).

Finalizar recorrido: finaliza el recorrido actual.

Configuración de golf

Durante un recorrido, puedes pulsar y seleccionar **Configuración** para personalizar la configuración de golf.

Puntuación: te permite establecer las opciones de puntuación (*Configurar la puntuación*, página 33).

Distancia del driver: establece la distancia media que la bola recorre desde el tee de salida en tu drive. La distancia del driver aparece como un arco en el mapa.

PlaysLike: establece las preferencias para la función de distancias PlaysLike, que muestra distancias ajustadas al green cuando juegas al golf (*Iconos de distancia PlaysLike*, página 31).

Caddie virtual: te permite seleccionar recomendaciones de palos de caddie virtuales automáticas o manuales. Aparece después de jugar cinco recorridos de golf, realizar un seguimiento de tus palos y cargar tus tarjetas de puntuación en la aplicación Garmin Golf™.

Números grandes: cambia el tamaño de los números en la pantalla de vista de hoyos.

Modo de torneo: desactiva las funciones PinPointer y Distancia PlaysLike. No se permite utilizar estas funciones en torneos sancionados o recorridos de cálculo de hándicap.

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

Velocidad del viento para golf: establece la unidad de medida de velocidad del viento que se utilizará cuando juegues al golf.

Seguimiento del palo: te permite configurar tus sensores de seguimiento de palos Approach®. El ajuste Indicación de palo te muestra una notificación para introducir el palo de golf que has utilizado después de cada golpe detectado para registrar tus estadísticas de palos (*Registrar estadísticas*, página 32).

Satélites: establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad (*Configurar satélites*, página 66).

Registrar actividad: activa la grabación del archivo FIT de actividad. Los archivos FIT registran información de actividad física personalizada para la aplicación y la página web Garmin Connect™.

Táctil: activa la pantalla táctil durante una actividad de golf.

Vincular telémetro: te permite vincular el reloj con tu telémetro compatible.

Mover el banderín

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

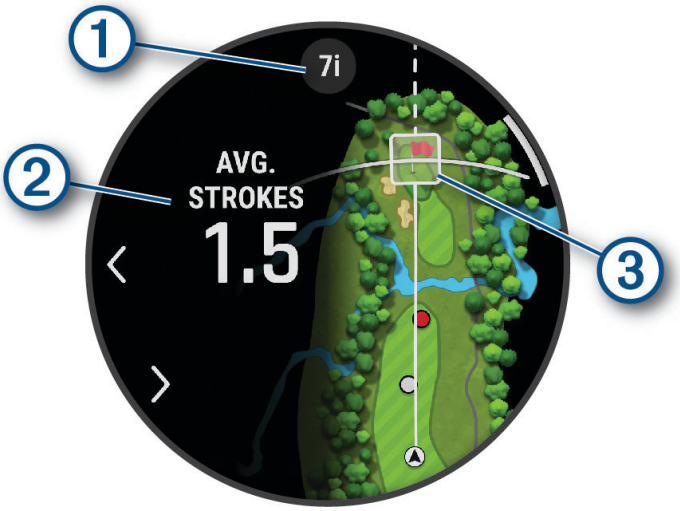
1. En la pantalla de información de los hoyos, pulsa .
2. Selecciona **Ver green**.
3. Si es necesario, utiliza el control deslizante a la derecha de la pantalla para acercar o alejar la imagen.
4. Toca o arrastra para mover la ubicación del banderín.
5. Pulsa .

   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.

Caddie virtual

Para poder utilizar el caddie virtual, debes jugar cinco recorridos con sensores de seguimiento de palos Approach® o activar la configuración de Indicación de palo (*Configurar actividades*, página 61) y cargar tus tarjetas de puntuación. Para cada recorrido, debes conectarte a un smartphone vinculado con la aplicación

Garmin Golf™. El caddie virtual te ofrece recomendaciones basadas en el hoyo, los datos del viento y tu rendimiento anterior con cada palo.



1	Muestra la recomendación de palo o combinación de palos para el hoyo. Puedes seleccionar ❮ o ❯ para ver otras opciones de palos.
2	Muestra el número medio de golpes que se espera obtener con la recomendación de palos.
3	Muestra el área de dispersión del siguiente golpe con la recomendación de palo, en función del historial de golpes con el palo. **NOTA:** si el área de dispersión del golpe se superpone con el green, las posibilidades de que el golpe alcance el green se mostrarán como porcentaje.

Iconos de distancia PlaysLike

La función de distancia PlaysLike calcula los cambios de altura en el campo, la velocidad y dirección del viento, y la densidad del aire mostrando la distancia ajustada al green. Durante un recorrido, puedes tocar una distancia hasta el green para ver la distancia PlaysLike. Puedes deslizar el dedo hacia arriba o pulsar el ◯ para ver cuánto ha cambiado la distancia debido a cada uno de los factores.

SUGERENCIA: puedes configurar qué datos se tienen en cuenta en los ajustes de PlaysLike en la configuración de la actividad (*Configurar PlaysLike*, página 31).

▲: la distancia es superior a la esperada.

■: la distancia es la esperada.

▼: la distancia es inferior a la esperada.

◢: la diferencia en la distancia debida a los cambios de elevación.

▲: la diferencia en la distancia debido a la velocidad y dirección del viento.

🌪: la diferencia en la distancia debido a la densidad del aire.

Configurar PlaysLike

Durante un recorrido, pulsa ◯ y selecciona **Configuración** > **PlaysLike**.

Viento: permite incluir la velocidad y la dirección del viento en los ajustes de distancia de PlaysLike.

El tiempo: permite incluir la densidad del aire en los ajustes de distancia de PlaysLike.

Condiciones típicas: permite cambiar manualmente los ajustes de altitud, temperatura y humedad utilizados para la densidad del aire.

NOTA: suele ayudar que las condiciones meteorológicas coincidan con las del lugar donde juegas normalmente. Si no coinciden, los ajustes de densidad del aire pueden resultar imprecisos.

Medir la distancia con la función Toca para medir

Durante el juego, puedes utilizar la función Toca para medir para medir la distancia a cualquier punto del mapa.

1 Mientras juegas al golf, toca el mapa.

2 Arrastra el dedo o toca para colocar el área de diana ⌖.

Puedes ver la distancia desde tu posición actual al área de diana, así como del área de diana a la ubicación del banderín.

3 Si es necesario, utiliza el control deslizante a la derecha de la pantalla para acercar o alejar la imagen.

Ver los golpes medidos

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. Para detectar putts automáticamente, debes utilizar un accesorio de seguimiento de palos de golf Approach® y activar el seguimiento de palos (*Configuración de golf*, página 30).

1 Mientras juegas al golf, pulsa .
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 y selecciona **Golpes anteriores** para ver todas las distancias de los golpes registrados.
   la distancia desde el golpe más reciente también se muestra en la parte superior de la pantalla de información de los hoyos.

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 .
3 Selecciona **Medir disparo**.
4 Pulsa .
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 .
2 Selecciona **Tarjeta de puntuación**.
   La tarjeta de puntuación aparece cuando estás en el green.
3 Pulsa o para desplazarte por los hoyos.
4 Pulsa el botón para seleccionar un hoyo.
5 Pulsa o para establecer la puntuación.
   Se actualiza la puntuación total.

Registrar estadísticas

Para guardar estadísticas, debes activar el registro de estadísticas (*Configurar la puntuación*, página 33).

1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y pulsa .
3 Establece el número de putts dados y pulsa .
   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.

Configurar la puntuación

Durante el recorrido, pulsa y selecciona **Configuración** > **Puntuación**.

Método de puntuación: cambia el método de puntuación que utiliza el dispositivo.

Puntuación por handicap: activa la puntuación por hándicap.

Establecer handicap: establece tu hándicap cuando la puntuación por hándicap está activada.

Mostrar puntuación: muestra la puntuación total del recorrido en la parte superior de la tarjeta de puntuación (*Registrar la puntuación*, página 32).

Regis. estad.: activa el registro de estadísticas del número de putts, greens en regulación y fairways hit durante una partida de golf.

Penalizs.: activa el seguimiento de golpes de penalización mientras juegas al golf (*Registrar estadísticas*, página 32).

Avisar: activa una notificación al iniciar un recorrido que te preguntará si quieres guardar la puntuación.

Acerca de la puntuación Stableford

Al seleccionar el método de puntuación Stableford (*Configurar actividades*, página 61), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

La tarjeta de puntuación para un juego con puntuación Stableford muestra puntos en lugar de golpes.

Puntos	Golpes dados en relación con el par
0	2 o más sobre par
1	1 sobre par
2	Par
3	1 bajo par
4	2 bajo par
5	3 bajo par

Ver la velocidad y dirección del viento

La función de viento es un puntero que muestra la velocidad y la dirección del viento en relación con el banderín. La función de viento requiere una conexión con la aplicación Garmin Golf™.

1. Mientras juegas un recorrido, pulsa .
2. Selecciona **Viento**.

   La flecha apunta a la dirección del viento en relación con el banderín.

   SUGERENCIA: también puedes ver la velocidad y dirección del viento desde el icono de viento en la pantalla de vista de hoyos (*Jugar al golf*, página 28).

Visualizar la dirección al banderín

La función PinPointer es una brújula que proporciona ayuda relativa a la dirección cuando no se puede ver el green. Esta función puede ayudarte a alinear tus golpes incluso si te encuentras entre árboles o en un banco de arena.

NOTA: no utilices la función PinPointer cuando te encuentres en un bugui, ya que se generan interferencias que pueden afectar a la precisión de la brújula.

1. Mientras juegas un recorrido, selecciona .
2. Selecciona **PinPointer**.

   La flecha señala la ubicación del banderín.

Guardar objetivos personalizados

Durante un recorrido, puedes guardar hasta cinco objetivos personalizados para cada hoyo. Guardar un objetivo puede ser útil para registrar objetos u obstáculos que no se muestran en el mapa. Puedes ver las distancias a estos objetivos desde la pantalla de obstáculos y distancias de aproximación (*Jugar al golf*, página 28).

1. Colócate cerca del objetivo que quieras guardar.

   NOTA: no se pueden guardar objetivos alejados del hoyo seleccionado.
2. En la pantalla de información de hoyos, pulsa .
3. Selecciona **Objetivos personalizados**.

4 Selecciona un tipo de objetivo.

Modo Números grandes

Tienes la posibilidad de cambiar el tamaño de los números en la pantalla de información de los hoyos.

1 Durante un recorrido, pulsa el .

2 Selecciona **Configuración** > **Números grandes**.



Las distancias a la parte delantera, central y trasera del green aparecen en fuentes más grandes en la pantalla de información de los hoyos.

3 Pulsa • o para ver datos adicionales, como tu clasificación de hándicap. Los datos también incluyen la distancia PlaysLike hasta el centro del green, así como la velocidad y dirección del viento.

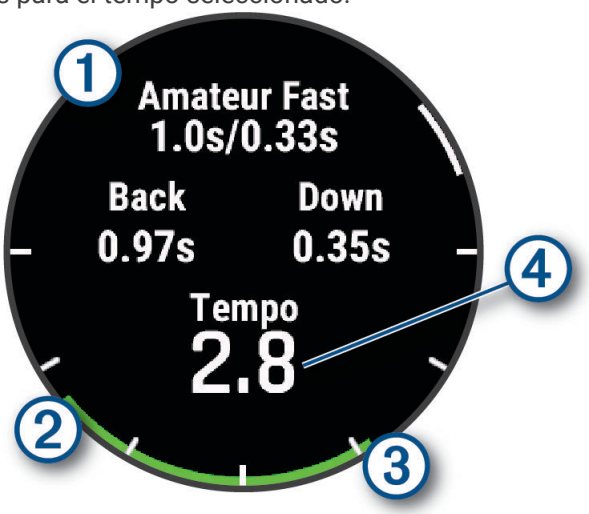
Entreno de tempo del swing

La actividad Entreno de tempo te ayuda a efectuar un swing más uniforme. El dispositivo mide y muestra los tiempos del backswing y el downswing, además de mostrar el tempo del swing. El tempo del swing es el tiempo del backswing dividido entre el tiempo del downswing y expresado en una relación. Una relación 3 a 1 o 3.0 representa el tempo de swing ideal según estudios realizados con golfistas profesionales.

El tempo de swing ideal

Puedes conseguir el tempo ideal de 3,0 con diferentes tempos del swing, por ejemplo, 0,7 s/0,23 s o 1,2 s/0,4 s. Cada golfista puede tener un tempo de swing único según su habilidad y experiencia. Garmin® proporciona seis tempos distintos.

El dispositivo muestra un gráfico que indica si los tempos de backswing o downswing son demasiado rápidos, demasiado lentos o adecuados para el tempo seleccionado.



①	Opciones de tempo (relación de tiempo de backswing a downswing)
②	Tiempo de backswing
③	Tiempo de downswing
④	Tu tempo
	Buen tempo
	Demasiado despacio
	Demasiado deprisa

Para averiguar cuál es tu tempo de swing ideal, debes comenzar con el tempo más lento e intentar realizar varios swings. Cuando el gráfico de tempo aparezca en verde de forma constante tanto para los tiempos de backswing como de downswing, puedes pasar al siguiente tempo. Cuando encuentres un tempo con el que te sientas cómodo, puedes utilizarlo para conseguir unos swings y un rendimiento más constantes.

Analizar el tempo de swing

Debes golpear una pelota para ver tu tempo de swing.

1. Pulsa .
2. Selecciona **Actividades** > **Otros** > **Entreno de tempo**.
3. Pulsa .
4. Selecciona **Configuración** > **Velocidad de swing** y, a continuación, selecciona una opción.
5. Haz un swing completo y golpea la pelota.
   El reloj muestra el análisis de tu swing.

Ver la secuencia de consejos

La primera vez que realices la actividad Entreno de tempo, el reloj te muestra una secuencia de consejos para explicarte cómo se analiza tu swing.

1. Durante la actividad, pulsa .
2. Selecciona **Sugerencias**.
3. Pulsa para ver el siguiente consejo.

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 .
2. Selecciona **Actividades** > **Exterior** > **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 deslizar hacia abajo, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Sistema clasif. dificultad** para cambiar de sistema.
4. Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
5. Pulsa para iniciar el temporizador de ruta.
6. Comienza la primera ruta.
7. Pulsa para finalizar 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 para iniciar la siguiente ruta.
10. Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.
11. Después de la última ruta, pulsa para parar el temporizador de ruta.
12. Selecciona **Guardar**.

Iniciar una expedición

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

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades** > **Exterior** > **Expedición**.
3. Pulsa 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 .
2. Selecciona **Añadir punto**.

Ver puntos de track

1. Durante una expedición, pulsa .
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 pesca

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades** > **Exterior** > **Pesca**.
3. Pulsa .
4. Pulsa y selecciona una opción:
   - Para añadir la captura al recuento de peces y guardar la ubicación, selecciona **Registro de captura**.
   - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicación**.
   - Para establecer un temporizador de intervalos, una hora de finalización o un recordatorio de la hora de finalización para la actividad, selecciona **Temporizadores de pesca**.
   - Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
   - Para ver las ubicaciones guardadas, selecciona **Ubicaciones 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*, página 61).
5. Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Finalizar pesca**.

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 .
2. Selecciona **Actividades** > **Exterior** > **Caza**.
3. Pulsa y selecciona **Iniciar caza**.
4. Pulsa y, a continuación, selecciona una opción:
   - Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
   - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicación**.
   - Para ver las ubicaciones guardadas durante la actividad de caza, selecciona **Ubicaciones de caza**.
   - Para ver todas las ubicaciones guardadas anteriormente, selecciona **Ubicaciones 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*, página 61).

5 Cuando hayas terminado la caza, pulsa y selecciona **Terminar caza**.

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 .
3 Selecciona **Actividades** > **Carrera** > **Carrera en pista**.
4 Espera mientras el reloj localiza satélites.
5 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 8.
6 Selecciona **Número de carril**.
7 Selecciona un número de calle.
8 Pulsa .
9 Corre por la pista.
10 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Guardar**.

Sugerencias para registrar una carrera en pista

La base de datos de circuitos de Garmin® contiene más de 10 000 circuitos de todo el mundo.

- Espera a que el reloj adquiera las señales de satélite antes de iniciar una carrera en pista.
- Si el reloj no reconoce el circuito, corre cuatro vueltas para calibrar la distancia del circuito.
  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 cuatro 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 .
2 Selecciona **Actividades** > **Carrera** > **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 para iniciar el tiempo de actividad.
6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa 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 2,4 km (1,5 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 26).
2 Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
3 Cuando acabes la actividad, pulsa 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.

Registrar una actividad de ultramaratón

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** > **Carrera** > **Ultramaratón**.
3 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.
4 Empieza a correr.
5 Pulsa para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso.
SUGERENCIA: puedes configurar la manera en que el ajuste Descanso automático registra las vueltas y los intervalos de descanso (*Configuración de descanso automático de ultramaratón*, página 38).
6 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa para empezar a correr de nuevo.
7 Pulsa el o el para ver más pantallas de datos (opcional).
8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Guardar**.

Configuración de descanso automático de ultramaratón

Puedes personalizar las opciones para iniciar y detener automáticamente el tiempo de descanso de la actividad Ultramaratón.

Estado: activa el registro automático de los intervalos de descanso.

Inicio del descanso: inicia automáticamente el tiempo de descanso cuando dejas de correr. Puedes utilizar la opción Solo manual para iniciar el tiempo de descanso solo cuando pulses .

Fin del descanso: establece el ritmo necesario para finalizar un intervalo de descanso.

Tiempo mínimo: establece la cantidad de tiempo antes de que comience o finalice un intervalo de descanso.

Botón Lap: configura el botón para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso, iniciar solo el tiempo de descanso o registrar solo una vuelta.

Registrar una actividad de carrera de obstáculos

Si participas en una carrera de obstáculos, puedes usar la actividad Carrera de obstáculos para registrar el tiempo que empleas en cada obstáculo y el tiempo que pasas corriendo entre ellos.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** > **Carrera** > **Carrera de obstáculos**.
3 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.
4 Pulsa para marcar manualmente el principio y el final de cada obstáculo.
NOTA: puedes configurar la opción **Seguimiento de obstáculos** para guardar las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos.
5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Guardar**.

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 113).

1 Selecciona una opción:
- Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona •••.
- Visita **connect.garmin.com**.

2 Selecciona **Entreno/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**.

Crear un plan de PacePro™ en tu reloj

Para poder crear un plan de PacePro en tu reloj, debes crear un trayecto (*Crear un trayecto en Garmin Connect™*, página 129).

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades** y selecciona una actividad de carrera al aire libre.
3. Desplázate hacia abajo para seleccionar **Entreno** > **Planes de PacePro** > **Crear nuevo**.
4. Selecciona un trayecto.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Ritmo objetivo** e introduce tu ritmo objetivo.
   - Selecciona **Tiempo meta** e introduce tu tiempo objetivo.

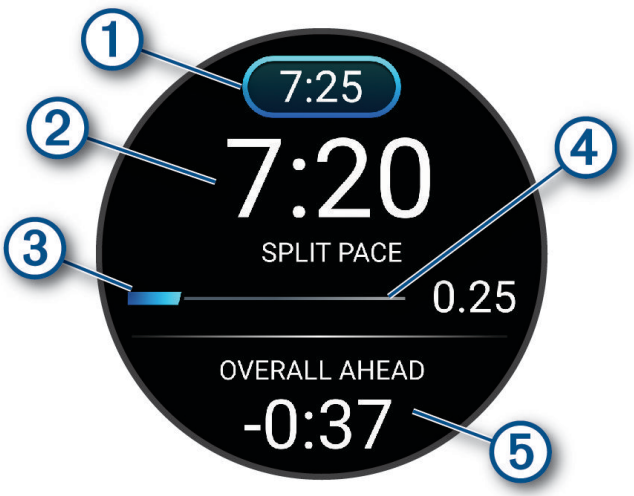
   Desplázate hacia abajo para ver tu pulsera de ritmo personalizada y acceder a una vista previa de las vueltas.
6. Pulsa .
7. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Usar plan** para iniciar el plan.
   - Selecciona **Mapa** para visualizar el trayecto en el mapa.
   - Selecciona **Borrar** para descartar el plan.

Iniciar un plan de PacePro™

Para poder iniciar un plan de PacePro, debes descargar un plan desde tu cuenta de Garmin Connect™ o crear un plan de PacePro en el reloj (*Crear un plan de PacePro™ en tu reloj*, página 39).

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
3. Desplázate hacia abajo para seleccionar **Entreno** > **Planes de PacePro**.
4. Selecciona un plan.

   SUGERENCIA: puedes desplazarte hacia abajo para acceder a una vista previa de las vueltas y el gráfico de altitud antes de aceptar el plan de PacePro.
5. Pulsa .
6. Selecciona **Usar plan** para iniciar el plan.
7. Si es necesario, selecciona ✓ para activar la navegación del trayecto.
8. Pulsa para iniciar el tiempo 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 y seleccionar **Detener PacePro** > ✓ para detener el plan de PacePro. El tiempo de actividad sigue corriendo.

Natación

NOTA: el reloj tiene activado el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca durante las actividades de natación. El reloj también es compatible con monitores de frecuencia cardiaca para el pecho, como los accesorios de la serie HRM-Pro™. Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el reloj utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

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 reloj 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.

Velocidad crítica de nado (CSS): la CSS es la velocidad teórica que puedes mantener de forma continua sin agotarte. Puedes utilizar tu CSS como guía para el entrenamiento y para supervisar tu mejora.

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 60).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios de técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica (*Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica*, página 41)

Consejos para las actividades de natación

- Pulsa 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 desplazarte hacia abajo para 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 para registrar un descanso durante la natación en piscina (*Descanso automático y descanso manual durante la natación*, página 41).

  El reloj registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Para ayudar al reloj 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 41).

Descanso automático y descanso manual durante la natación

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.

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

Para registrar descansos manuales, puedes desactivar la función de descanso automático en las opciones de la actividad (*Configurar actividades*, página 61). Durante una actividad de natación, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando . Los datos de natación no se registran durante los intervalos de descanso.

SUGERENCIA: registra descansos manuales si vas a hacer descansos cortos o si quieres cronometrar los intervalos de natación de forma muy precisa.

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, desplázate hacia arriba o hacia abajo para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.
2. Pulsa para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.
3. Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, pulsa .

   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 .
   - Para iniciar un intervalo de natación, desliza hacia arriba o hacia abajo para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.

   Una vez completado el ejercicio, la actividad entra en modo de reposo.
6. Selecciona una opción:
   - Para reanudar la actividad, pulsa .
   - Para finalizar la actividad, pulsa .

Ciclismo

Uso de un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu reloj mediante la tecnología Bluetooth® o ANT+® (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101).

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 .
2. Selecciona **Actividades** > **Ciclismo** > **Bici indoor**.
3. Mantén pulsado .
4. Selecciona **Opciones del rodillo de entrenamiento**.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
   - Selecciona **Seguir sesión de entrenamiento** para seguir una sesión de ejercicio guardada (*Sesiones de entrenamiento*, página 12).
   - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado (*Trayectos*, página 129).
   - Selecciona **Establ. potenc.** 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 para iniciar el tiempo de actividad.
El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

Guía de potencia

Puedes crear y utilizar una estrategia de potencia para planificar el esfuerzo en un trayecto. El dispositivo quatix® utiliza tu FTP, los datos de altitud del trayecto y el tiempo estimado que tardarás en completarlo para crear una Guía de potencia personalizada.

Uno de los pasos más importantes a la hora de planificar una estrategia de Guía de potencia satisfactoria es elegir el nivel de esfuerzo. Si aumentas el nivel de esfuerzo del trayecto se incrementarán las recomendaciones de potencia, mientras que un nivel de esfuerzo menor las reducirá (*Crear y usar una Power Guide*, página 42). El principal objetivo de una Guía de potencia es ayudarte a completar el trayecto con base en lo que se conoce de tu nivel, no hacerlo en un tiempo objetivo concreto. El nivel de esfuerzo se puede modificar durante el recorrido.

Las Guía de potencia se asocian siempre a un trayecto y no se pueden usar con los segmentos o las sesiones de entrenamiento. Puedes consultar y editar tu estrategia en la aplicación Garmin Connect™ y sincronizarla con dispositivos Garmin® compatibles. Para poder usar esta función necesitas un potenciómetro vinculado con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101).

Crear y usar una Power Guide

Para poder crear una Power Guide, primero tienes que vincular un potenciómetro con tu reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101). También debes haber cargado un trayecto en la cuenta de Garmin Connect™ (*Crear un trayecto en Garmin Connect™*, página 129).

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
2 Selecciona **Entreno/planificación** > **Guía de potencia** > **Crear estrategia de guía de potencia**.
3 Sigue las instrucciones en pantalla para crear la guía de potencia.
4 Selecciona .
5 Selecciona tu reloj.
6 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
7 En el reloj, selecciona una actividad de ciclismo al aire libre.
8 Desplázate hacia abajo para seleccionar **Entreno** > **Guía de potencia**.
9 Selecciona una guía de potencia.
10 Pulsa y selecciona **Usar plan**.
SUGERENCIA: puedes acceder a una vista previa del mapa, el perfil de altura, el esfuerzo, la configuración y las vueltas. También puedes ajustar el esfuerzo, el terreno, la posición sobre la bicicleta y el peso del equipo antes de comenzar el recorrido.

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.

Registrar una actividad mixta

Puedes utilizar la actividad de sesiones mixtas para registrar diferentes deportes seguidos sin tener que finalizar uno para iniciar otro.

no todas las actividades están disponibles durante una sesión mixta.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** > **Multideporte** > **Sesión mixta**.
3 Selecciona una actividad.
4 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.
5 Cuando completes la actividad, pulsa para detener el tiempo de actividad.
6 Selecciona **Siguiente activ.**.
7 Selecciona tu siguiente actividad.
8 Repite los pasos 4 a 7 hasta que completes la actividad de sesión mixta.

Podrás desplazarte a la derecha para volver a la actividad anterior mientras el temporizador de actividad esté activo.

9 Pulsa para detener el tiempo de actividad.

10 Selecciona **Guardar** > ✓.

11 Selecciona una opción:

- Desplázate para ver el tiempo de cada tramo de la actividad y las mediciones de rendimiento de la sesión mixta al completo.
- Pulsa para ver más opciones, como los datos de actividad para cada tramo o para borrarla.

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 .

2 Selecciona **Actividades** > **Multideporte** > **Triatlón**.

3 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.

NOTA: la primera vez que inicies una actividad de triatlón, puedes activar **Cambio automático** para que el reloj detecte automáticamente los cambios de deportes y avance a la siguiente transición o al siguiente deporte (*Configurar actividades*, página 61).

4 Si es necesario, mantén pulsado al principio y al final de cada transición (*¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?*, página 155).

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, mantén pulsado para cambiar de deporte.

5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Guardar**.

Crear una actividad multideporte

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Actividades** > **Editar** > **Añadir** > **Multideporte**.

3 Selecciona un tipo de actividad multideporte o selecciona **Personalizado** e introduce un nombre.

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.

Actividades de gimnasio

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*, página 61).

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. Puedes crear y buscar sesiones de entrenamiento de fuerza en tu cuenta Garmin Connect™ y transferirlas al reloj.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Actividades** > **Gimnasio** > **Fuerza**.

3 Selecciona una opción:

- Para realizar una sesión de entrenamiento abierta, selecciona **Libre**.

SUGERENCIA: puedes activar la opción **Cuenta atrás para descansar** para que te avise después de un tiempo de descanso específico.

- Para seguir una sesión de entrenamiento estructurada, selecciona una sesión de entrenamiento, desplázate hacia abajo y selecciona un paso para ver la animación del ejercicio (si está disponible). Cuando hayas terminado de ver la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.

  SUGERENCIA: selecciona **Más** para ver el equipo necesario, editar la sesión de entrenamiento y mucho más antes de comenzar la sesión de entrenamiento.

4 Pulsa para iniciar la actividad.

5 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.

6 Pulsa el 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.

7 Si es necesario, edita la serie, el número de repeticiones y el peso utilizado para la serie.

8 Si es necesario, pulsa el cuando hayas terminado de descansar para iniciar la siguiente serie.

9 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.

SUGERENCIA: durante la sesión de entrenamiento, puedes pulsar para editar las series anteriores. En las sesiones de entrenamiento estructuradas, tienes la opción de saltarte una serie o cambiar la siguiente serie.

10 Después de la última serie, pulsa el y selecciona **Detener sesión de entrenamiento**.

11 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 .

2 Selecciona **Actividades** > **Gimnasio** > **HIIT**.

3 Si es necesario, selecciona **Tipo HIIT** y elige 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 para iniciar la primera ronda.

El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardiaca actual.

6 Si es necesario, pulsa para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.

7 Cuando acabes la actividad, pulsa para detener el tiempo de actividad.

8 Selecciona **Guardar**.

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 .

2 Selecciona **Actividades** > **Gimnasio** > **Escalada en interior**.

3 Selecciona ✓ para registrar 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 •◯, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Sistema clasif. dificultad** para cambiar de sistema.

5 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.

6 Pulsa ◯.

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 ◯ 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 ◯ y comienza la siguiente ruta.

12 Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.

13 Pulsa ◯.

14 Selecciona **Guardar**.

Buceo

Advertencias para inmersiones

⚠ ADVERTENCIA

- Las funciones de inmersión de este dispositivo están diseñadas solo para el uso por parte de buceadores certificados. Este dispositivo no se debe utilizar como ordenador de buceo único. No introducir la información adecuada relacionada con la inmersión en el dispositivo podría dar lugar a graves daños personales o incluso la muerte.
- No superes la clasificación máxima de profundidad de inmersión del dispositivo (*Especificaciones*, página 149).
- Asegúrate de que comprendes completamente el uso, las pantallas y las limitaciones del dispositivo. Si tienes alguna pregunta acerca de este manual o el dispositivo, aclara cualquier duda o discrepancia antes de realizar inmersiones con el dispositivo. Recuerda siempre que eres responsable de tu propia seguridad.
- Siempre existe riesgo de síndrome de descompresión (DCI) para cualquier perfil de buceador, incluso si se sigue el plan de inmersión que proporcionan las tablas de descompresión o un dispositivo de inmersión. Ningún procedimiento, dispositivo de inmersión o tabla de descompresión, descartará la posibilidad de DCI o la toxicidad del oxígeno. Las condiciones fisiológicas de cada persona pueden variar de un día a otro. Este dispositivo no puede tener en cuenta dichas variaciones. Te aconsejamos encarecidamente que permanezcas dentro de los límites que establece el dispositivo para minimizar el riesgo de DCI. Debes consultar tu estado físico con un médico antes de realizar inmersiones.
- Utiliza siempre instrumentos complementarios, como manómetros sumergibles que te indiquen la presión y la profundidad, y temporizadores o relojes. Debes disponer de acceso a tablas de descompresión al realizar inmersiones con este dispositivo.
- Realiza comprobaciones de seguridad antes de la inmersión: verifica que el dispositivo esté configurado y funcione correctamente, comprueba que la pantalla funcione sin problemas, revisa el nivel de la batería y la presión de la botella, y comprueba si salen burbujas para detectar posibles fugas en las mangueras y las conexiones.
- Este dispositivo no debe compartirse con otros usuarios para realizar inmersiones. Los perfiles de buceador son específicos de cada usuario y utilizar el perfil de otro buceador puede proporcionar información confusa que podría ser causa de muerte o lesiones graves.
- Por motivos de seguridad, nunca debes realizar inmersiones solo. Bucea siempre en compañía de otra persona, aunque haya alguien controlando la inmersión desde la superficie. También debes permanecer acompañado durante un periodo de tiempo prolongado tras la inmersión, ya que los síntomas del

síndrome de descompresión (DCI) pueden manifestarse posteriormente o desencadenarse al realizar otras actividades en la superficie.

- El buceo en apnea requiere un entrenamiento adecuado. El buceo en apnea en piscina conlleva muchos de los mismos riesgos que el buceo en apnea en aguas abiertas. Nunca bucees solo.
- Este dispositivo no está diseñado para actividades de buceo profesional o comercial. Tiene exclusivamente fines recreativos. Las actividades de buceo comercial o profesional pueden exponer al usuario a profundidades extremas u otras condiciones que aumentan el riesgo de DCI.
- No realices inmersiones con gas si no has verificado personalmente el contenido de la botella e introducido el valor analizado en el dispositivo. Si no se verifica el contenido de la botella y se introducen los valores de gas correspondientes en el dispositivo, la información de planificación para la inmersión será incorrecta y podría provocar lesiones graves o incluso la muerte.
- Las inmersiones con varias mezclas de gases presentan un riesgo mucho mayor que aquellas con una única mezcla de gases. Los errores relacionados con el uso de varias mezclas de gases pueden provocar lesiones graves o incluso la muerte.
- Garantiza siempre la seguridad del ascenso. Un ascenso rápido aumenta el riesgo de DCI.
- Desactivar función de bloqueo de descompresión en el dispositivo puede conllevar un mayor riesgo de DCI y provocar lesiones personales o incluso la muerte. Si desactivas esta función, lo haces bajo tu responsabilidad.
- Ignorar una parada de descompresión obligatoria puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Nunca asciendas por encima de la profundidad de parada de descompresión indicada.
- Realiza siempre una parada de seguridad a entre 3 y 5 metros (9,8 y 16,4 pies) durante 3 minutos, incluso si no se requiere ninguna parada de descompresión.

Bucear

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades**.
3. Selecciona **Buceo** y, a continuación, **Submarinismo** o **Inmersión en apnea**.

   NOTA: la primera vez que realices una actividad de inmersión, debes seleccionar la categoría **Buceo** antes de elegir un tipo de inmersión. El tipo de inmersión seleccionado se añade a tu lista de actividades favoritas (*Personalizar la lista de actividades favoritas*, página 59).
4. Con la muñeca fuera del agua, espera hasta que el reloj adquiera las señales GPS y la barra de estado se rellene (opcional).

   El reloj necesita señales GPS para guardar la ubicación de entrada de la inmersión.
5. Revisa la configuración en la pantalla de comprobación previa a la inmersión y pulsa hasta que aparezca la pantalla de datos de inmersión principal.

   NOTA: si es necesario, puedes pulsar para editar las opciones de actividad de inmersión, como el gas, el tipo de agua y las alertas.
6. Desciende para comenzar la inmersión.

   El tiempo de actividad se inicia automáticamente al alcanzar una profundidad de 1,2 metros (4 pies).

   NOTA: si inicias una inmersión sin seleccionar un modo de inmersión, el reloj utilizará el modo de inmersión y la configuración más recientes, y tu ubicación de entrada de la inmersión no se guardará.
7. Selecciona una opción:
   - Pulsa para desplazarte por las pantallas de datos y la brújula de buceo.
   - Pulsa para ver el menú para inmersiones.
8. Cuando estés listo para terminar la inmersión, asciende a la superficie.

   El nivel de ascenso aparece en el indicador.

Verde	Bien. El ascenso es de menos de 7,9 m (26 ft) por minuto.
Amarillo	Moderadamente alto. El ascenso es de entre 7,9 y 10,1 m (26 y 33 ft) por minuto.
Rojo	Demasiado alto. El ascenso es de más de 10,1 m (33 ft) por minuto.

9. Mantén la muñeca fuera del agua hasta que el reloj adquiera señales GPS y guarde la ubicación de salida de la inmersión (opcional).
10. Selecciona una opción:

- Para una actividad **Submarinismo**, espera a que el temporizador de **Tiempo de espera de guardado automático** inicie la cuenta atrás.

  NOTA: cuando asciendes a 1 m (3,3 pies), el temporizador de **Tiempo de espera de guardado automático** comienza la cuenta atrás. Puedes pulsar y selecciona **Detener inmersión** para guardar la inmersión antes de que el temporizador termine la cuenta atrás.
- Para una actividad de **Inmersión en apnea**, pulsa y selecciona **Detener inmersión**.

El reloj guarda la actividad de inmersión.

Navegar con la brújula de buceo

1. Durante una actividad de **Submarinismo**, pulsa para ver la brújula de buceo.
2. Pulsa y selecciona **Brújula** > **Establecer rumbo** para establecer el rumbo.

   La brújula indica tu rumbo direccional mediante una marca verde.

   SUGERENCIA: para establecer rápidamente el rumbo, mantén pulsado y .
3. Pulsa y selecciona **Brújula**.
4. Selecciona una opción:
   - Para volver a establecer el rumbo, selecciona **Cambiar rumbo**.
   - Para cambiar el rumbo en 180 grados, selecciona **Establecer en recíproco**.

     NOTA: la brújula indica el rumbo recíproco mediante una marca roja.
   - Para establecer un rumbo de 90 grados hacia la izquierda o derecha, selecciona **Establecido en 90° izq.** o **Establecido en 90° der.**.
   - Para borrar el rumbo, selecciona **Suprimir rumbo**.

Realizar una parada de seguridad

Se deben realizar paradas de seguridad durante cada inmersión para reducir el riesgo de síndrome de descompresión.

1. Tras una inmersión de al menos 11 m (35 pies), asciende a 5 m (15 pies).

   La información de las paradas de seguridad aparece en las pantallas de datos.



①	Profundidad límite de parada de seguridad.
②	Temporizador de parada de seguridad. Cuando estés a 1 m (5 pies) de la profundidad límite, el temporizador comenzará la cuenta atrás.

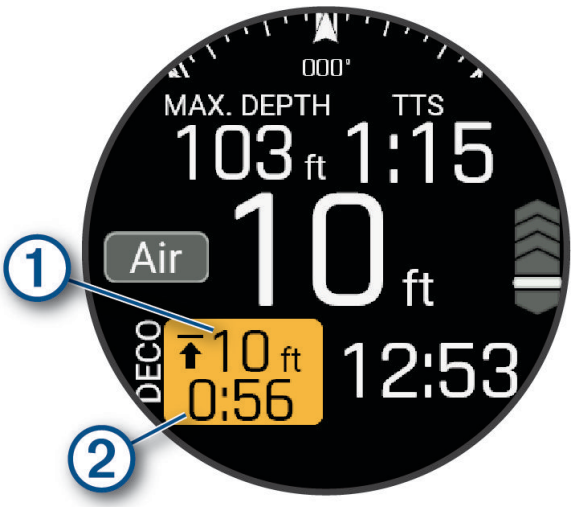
2. Permanece a una distancia máxima de 2 m (8 pies) de la profundidad límite de parada de seguridad hasta que el temporizador de parada de seguridad llegue a cero.

   NOTA: si asciendes más de 3 m (8 pies) por encima de la profundidad límite de parada de seguridad, el temporizador de parada de seguridad se detiene y el dispositivo te avisa para que desciendas por debajo de la profundidad límite. Si desciendes por debajo de los 11 m (35 pies), el temporizador de parada de seguridad se restablece.
3. Continúa ascendiendo hasta la superficie.

Realizar una parada de descompresión

Siempre se deben realizar todas las paradas de descompresión necesarias durante una inmersión para ayudar a reducir el riesgo de síndrome de descompresión. El hecho de no realizar una parada de descompresión añade un riesgo significativo.

1 Cuando excedas el tiempo límite de no descompresión (NDL), comienza tu ascenso.
La información de las paradas de descompresión aparece en las pantallas de datos.



①	Profundidad límite de parada de descompresión.
②	Temporizador de parada de descompresión.

2 Permanece a una distancia máxima de 0,6 m (2 pies) de la profundidad límite de parada de descompresión hasta que el temporizador de parada de descompresión llegue a cero.

NOTA: si asciendes más de 0,6 m (2 pies) por encima de la profundidad límite de parada de descompresión, el temporizador de parada de descompresión se detiene y el dispositivo te avisa para que desciendas por debajo de la profundidad límite. La profundidad y la profundidad límite parpadean en rojo hasta que estés dentro del margen seguro.

3 Continúa ascendiendo hasta la superficie o hasta la siguiente parada de descompresión.

Superar el límite de profundidad

⚠ ADVERTENCIA

Si el reloj supera la clasificación de profundidad de inmersión de 40 m (131,2 ft) y un límite de profundidad de inmersión de 45 m (147,6 ft), dejará de informar de las mediciones de profundidad hasta que asciendas por encima del límite de profundidad.

AVISO

Si el reloj supera el límite de profundidad de 45 m (147,6 ft) durante una inmersión, no podrá iniciar más actividades de submarinismo durante las próximas 24 horas.

El reloj cuenta con certificación de inmersión hasta una clasificación de profundidad de inmersión de 40 m (131,2 ft). Cuando se supera un límite de profundidad de inmersión de 45 m (147,6 ft), aparece una alerta, el reloj deja de informar de la profundidad y en la pantalla aparece **Sin indicaciones**. Al volver a ascender por encima de 45 m (147,6 ft), el reloj sigue informando de la profundidad. La información que requiere una carga de tejidos precisa deja de estar disponible durante el resto de la inmersión, incluidos el límite de tiempo de no descompresión (NDL), los tiempos de detención y el tiempo hasta la superficie (TTS).

Cuando se supera el límite de profundidad durante una inmersión, la actividad **Submarinismo** deja de estar disponible durante 24 horas para evitar errores de precisión en las indicaciones. No es posible desactivar la función **Bloqueo de descompresión** después de sobrepasar la clasificación de profundidad de inmersión del reloj (*Configuración avanzada de inmersión*, página 49).



Configuración de inmersión

Puedes personalizar la configuración de inmersión según tus necesidades. No todas las opciones de configuración se pueden aplicar a todos los modos de inmersión.

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad de inmersión, pulsa y selecciona la configuración de la actividad.

Configuración avanzada: personaliza la configuración avanzada de las actividades de inmersión (*Configuración avanzada de inmersión*, página 49).

Disciplina de apnea: establece el tipo de disciplina para la inmersión en apnea.

Tiempo de espera de guardado automático: establece el intervalo de tiempo antes de que el reloj finalice y guarde una inmersión tras salir a la superficie.

Conservadurismo: establece el nivel de conservadurismo para los cálculos de descompresión para el buceo. Cuanto mayor sea el conservadurismo, menor será la duración de la inmersión y mayor el tiempo ascenso.

Configuración de la pantalla: establece el brillo y el tiempo de espera de la pantalla para las actividades de inmersión.

Gas: establece la mezcla de gases utilizada para el buceo.

PO2: establece los umbrales de presión parcial de oxígeno (PO2), en bares, para advertencias y alertas críticas para buceo (*Alertas de inmersión*, página 51). El valor Advertencia de PaO2 es el límite del nivel de concentración de oxígeno más alto con el que te sientes a gusto. El valor PaO2 crítica es el límite del nivel máximo de concentración de oxígeno que debes alcanzar.

Modo piscina: activa el modo piscina para buceo. Cuando el reloj se encuentra en modo inmersión en piscina, la opción de bloqueo de descompresión funciona con normalidad; sin embargo, las inmersiones no se guardan en el registro de inmersiones.

Parada de seguridad: establece la duración de la parada de seguridad para buceo.

Uso compart. de ajustes: envía o recibe la configuración del ordenador de buceo entre dispositivos compatibles (*Compartir la configuración de inmersión entre dispositivos*, página 50). Por ejemplo, puedes compartir la configuración entre el ordenador de buceo principal y el de reserva, o entre tu ordenador de buceo y el de otro usuario, como un instructor.

Tipo de agua: establece el tipo de agua para actividades de buceo.

Configuración avanzada de inmersión

Puedes personalizar la configuración de inmersión según tus necesidades. No todas las opciones de configuración se pueden aplicar a todos los modos de inmersión.

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad de inmersión, pulsa , selecciona la configuración de la actividad y, después, Configuración avanzada.

Inmersión autom.: inicia automáticamente una actividad de inmersión en función de tu último tipo de inmersión al comenzar el descenso. Puedes utilizar la opción Repetir para desactivar temporalmente esta función.

Brújula: calibra y establece la referencia norte de la brújula (*Calibrar la brújula manualmente*, página 144).

Bloqueo de descompresión: activa la función de bloqueo de descompresión. Esta función impide inmersiones durante 24 horas si se sobrepasa un límite de descompresión durante más de tres minutos.

NOTA: después de sobrepasar un límite de descompresión, sigue siendo posible desactivar la función de bloqueo de descompresión. No puedes desactivar la función de bloqueo de descompresión después de infringir el límite de profundidad de inmersión del reloj (*Superar el límite de profundidad*, página 48).

Toca 2 veces para desplazarte: se desplaza por las pantallas de datos de inmersión al tocar dos veces el reloj. Si notas que te desplazas de forma accidental, puedes cambiar la sensibilidad mediante la opción Sensibilidad.

Satélites: establece el sistema de satélite que se utilizará para las ubicaciones de entrada y salida de inmersión (*Configurar satélites*, página 66).

Carga de tejidos: muestra y permite gestionar los datos de carga de tejido. Puedes transferir los datos de carga tisular a otro dispositivo (*Compartir la configuración de inmersión entre dispositivos*, página 50), o puedes restablecerlos (*Restablecer la configuración predeterminada*, página 147).

Botón UP: desactiva durante las actividades de inmersión para evitar que se pulsen los botones de forma accidental.

Frecuencia cardiaca en la muñeca: activa el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca para inmersiones.

Compartir la configuración de inmersión entre dispositivos

AVISO

Es tu responsabilidad actuar con criterio al compartir información con otras personas. Asegúrate siempre de que te sientes cómodo con la persona con la que compartes la información y de que eres plenamente consciente de ello.

Puedes transferir la configuración de inmersión de un ordenador de buceo a otro. Por ejemplo, puedes compartir la configuración entre el ordenador de buceo principal y el de reserva, o entre tu ordenador de buceo y el de otro usuario, como un instructor.

1. Coloca los dos ordenadores de buceo a menos de 3 m (10 ft) el uno del otro.
2. En ambos ordenadores de buceo, selecciona una opción según el modelo:
   - En la pantalla de inicio, selecciona **Configuración de inmersión** > **Uso compart. de ajustes**.
   - En la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración de inmersión** > **Uso compart. de ajustes**.
   - En la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad de inmersión, selecciona la configuración de la actividad y selecciona **Uso compart. de ajustes**.

   SUGERENCIA: para realizar un transferencia independiente de los datos de carga tisular, ve al menú Configuración avanzada.
3. En ambos ordenadores de buceo, selecciona y, a continuación, elige una opción para compartir los ajustes en la pantalla previa a la inmersión (opcional).
4. En ambos ordenadores de buceo, selecciona una opción:
   - Para recibir la configuración de inmersión, espera mientras el otro ordenador de buceo envía los datos.
   - Para enviar la configuración de inmersión, pulsa , espera a que el ordenador de buceo se conecte al otro dispositivo y selecciona el dispositivo.
5. En ambos ordenadores de buceo, confirma la transferencia de datos (si es necesario).
6. En el ordenador de buceo que va a recibir los datos, selecciona una opción:
   - Para ver y aceptar algunos de los ajustes actualizados, selecciona **Revisar** y selecciona los que quieras aplicar.
   - Para aceptar y aplicar todos los ajustes nuevos, selecciona **Aplicar todo**.
   - Para rechazar los nuevos ajustes, selecciona **Rechazar**.

El ordenador de buceo que recibe los datos realiza una prueba de inmersión simulada para confirmar la nueva configuración y la carga tisular. Si hay algún problema con el proceso de uso compartido de datos, el ordenador de buceo que recibe los datos proporcionará más detalles sobre dicho problema (*Solucionar problemas del uso compartido de la configuración de inmersión*, página 156).

Altitud de inmersión

A mayor altitud, la presión atmosférica es menor, y tu cuerpo contiene una mayor cantidad de nitrógeno que al comienzo de una inmersión al nivel del mar. El ordenador de buceo tiene en cuenta automáticamente los cambios de altitud mediante el sensor de presión barométrica. El valor de presión absoluta que utiliza el modelo de descompresión no se ve afectado por la altitud o la presión manométrica que se muestra en el ordenador de buceo.

Personalizar alertas de inmersión

Puedes configurar alertas de inmersión personalizadas para ayudarte a entrenar con un objetivo específico o para mejorar tu conocimiento del entorno.

Nombre de alerta	Modo de inmersión	Descripción
Profundidad	Submarinismo o apnea	La alerta se produce cuando alcanzas la profundidad seleccionada.
Flotabilidad neutra	Inmersión en apnea	La alerta se produce cuando alcanzas la profundidad seleccionada.
Arrancar/parar	Inmersión en apnea	La alerta se produce cuando inicias o detienes una inmersión.
Temporizador de superficie	Inmersión en apnea	La alerta se produce cuando transcurre el intervalo de tiempo seleccionado.
Profundidad objetivo	Inmersión en apnea	La alerta se produce cuando alcanzas la profundidad seleccionada.
Hora	Submarinismo o apnea	La alerta se produce cuando transcurre el intervalo de tiempo seleccionado.
Variómetro	Inmersión en apnea	La alerta se produce cada vez que alcanzas el intervalo de profundidad seleccionado.

Alertas de inmersión

Mensaje de alerta	Causa	Acción del reloj
Ninguna	Has completado la parada de descompresión.	La profundidad de parada de descompresión y el tiempo parpadean en azul durante cinco segundos.
Ninguna	El valor de presión parcial de oxígeno (PO2) está por encima del valor de advertencia especificado.	El valor de PO2 parpadea en amarillo.
Tox. ox. pulm. acum. %1. Finaliza inmersión.	Las unidades de toxicidad de oxígeno están por encima del límite seguro. Durante la inmersión, el valor "%1" se sustituirá por el número de unidades acumuladas.	La alerta aparece cada dos minutos, hasta tres veces.
%1 OTU acumuladas.	Las unidades de toxicidad de oxígeno (OTU) están por encima del límite seguro.	Ninguna
Aproximándose a parada de descompresión	Te encuentras a un intervalo de una parada (3 m o 9,8 ft) de la profundidad de parada de descompresión.	Ninguna
Acercándose a LND.	Te quedan 10 minutos del tiempo límite de no descompresión (NDL).	La alerta volverá a aparecer cuando te queden 5 minutos de tiempo de NDL.
Ascendiendo muy rápido. Ralentiza el ascenso.	Asciendes a una velocidad superior a 9,1 m/min (30 ft/min) durante más de 5 segundos.	Ninguna
Queda muy poca batería. Finaliza la inmersión ahora.	Menos del 10% de batería restante.	La alerta se muestra cuando la batería del reloj está por debajo del 10 % y también en la pantalla de comprobación previa a la inmersión de la próxima inmersión.
Batería baja.	Menos del 20 % de batería restante.	La alerta se muestra cuando la batería del reloj está por debajo del 20 % y también en la pantalla de comprobación previa a la inmersión de la próxima inmersión.
Orientación de descompresión/NDL no disponible.	Has superado el límite de profundidad de inmersión del reloj.	La información que requiere una carga de tejidos precisa no está disponible para el resto de la inmersión, incluidos el tiempo de NDL, los tiempos de detención y el tiempo hasta la superficie (TTS). El campo NDL se sustituye por un mensaje de advertencia.
Descompresión completada	Has completado todas las paradas de descompresión.	Ninguna

Mensaje de alerta	Causa	Acción del reloj
Descenso por debajo del techo de descompresión.	Te encuentras a más de 0,6 m (2 ft) por encima del límite de descompresión.	La profundidad actual y la profundidad de parada parpadean en rojo. Si permaneces por encima del límite de descompresión durante más de tres minutos, la función de bloqueo de descompresión se activa.
Desciende para hacer 1 parada de seguridad.	Te encuentras a más de 2 m (8 pies) por encima del límite de parada de seguridad.	La profundidad actual y la profundidad de parada parpadean en amarillo.
La inmersión finalizará en %1 segundos.	El reloj finalizará automáticamente y guardará la inmersión. Durante la inmersión, el valor "%1" se sustituirá por el número de segundos.	Ninguna
No bucees. Error de lectura del sensor de profundidad.	El reloj no tiene datos del sensor de profundidad o no son válidos antes de iniciar una actividad de inmersión.	No inicies la inmersión. Ponte en contacto con el departamento de asistencia técnica de Garmin®.
Error lectura sensor prof. Finaliza inmersión.	El reloj no tiene datos del sensor de profundidad o no son válidos después de iniciar una actividad de inmersión.	Utiliza un ordenador o plan de buceo de respaldo y finaliza la inmersión. Ponte en contacto con el departamento de asistencia técnica de Garmin.
Excedido LND. Descompresión necesaria.	Has superado el tiempo de NDL.	El reloj comienza a proporcionar instrucciones para la parada de descompresión.
El valor de PO2 es alto.	El valor de PO2 está por encima del valor crítico especificado.	El valor de PO2 parpadea en rojo. La alerta se muestra cada 30 segundos, un máximo de tres veces, hasta que asciendes a un nivel seguro.
Parada de seguridad completada	Has completado la parada de seguridad.	Ninguna
Parada de seguridad iniciada	Has ascendido por encima de 6 m (20 ft) sin otra instrucción de descompresión.	Comienza el temporizador de cuenta atrás de la parada de seguridad, si está configurado.
El reloj se reinició. Evalúa las condic. de inmersión.	El reloj se ha reiniciado durante la inmersión.	El reloj simula la inmersión durante el momento en que se estaba reiniciando. Dado que es posible que no se hayan activado otras alertas, evalúa tu profundidad y tus condiciones de inmersión actuales.

Deportes de invierno

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. Registra automáticamente las nuevas actividades de esquí cuando empiezas un descenso.

1. Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
2. Mantén pulsado •◯.
3. Selecciona **Ver actividades**.
4. Pulsa •◯ y ◯ 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.

Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña

La actividad de esquí o snowboard de montaña te permite cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso para que puedas hacer un seguimiento preciso de tus estadísticas. Puedes personalizar la opción Seguimiento de modos para cambiar de modo de forma automática o manual (*Configurar actividades*, página 61).

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ◯•.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Actividades** > **Deportes de invierno** > **Esquí de montaña**.
   - Selecciona **Actividades** > **Deportes de invierno** > **Snowboard 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 para iniciar el tiempo de actividad.

5 Si es necesario, pulsa para cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso.

6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Guardar**.

Datos de potencia de esquí de fondo

NOTA: el accesorio de la serie HRM-Pro™ debe estar vinculado con el reloj quatix® mediante la tecnología ANT+®.

Puedes utilizar un reloj quatix compatible que esté vinculado con el accesorio de la serie HRM-Pro para obtener información en tiempo real sobre tu rendimiento en esquí de fondo. Se mide en vatios. Entre los factores que afectan a la potencia, se incluyen la velocidad, los cambios de altura, el viento y el estado de la nieve. Puede utilizar la potencia para comprobar cómo esquías y mejorar tu técnica.

NOTA: los valores de potencia de esquí suelen ser inferiores a los de potencia de ciclismo. Esto es normal y se debe a que los humanos somos menos eficientes en el esquí que en el ciclismo. Es habitual que los valores de potencia de esquí sean entre un 30 y un 40 por ciento inferiores a los de potencia de ciclismo entrenando a la misma intensidad.

Deportes acuáticos

Consultar las actividades de deportes acuáticos

NOTA: esta función no está disponible para todos los tipos de deportes acuáticos.

Tu reloj registra los detalles de cada actividad de deportes acuáticos mediante la función Actividad automática. Esta función guarda automáticamente las actividades nuevas según tu movimiento. El tiempo de actividad se pausa cuando dejas de moverte. El tiempo de actividad se inicia automáticamente cuando aumenta la velocidad de movimiento. Puedes ver los detalles de la actividad cuando la pantalla está en pausa o mientras está en marcha el tiempo de actividad.

1 Inicia una actividad de deportes acuáticos.

2 Mantén pulsado .

3 Selecciona **Ver actividades**.

4 Pulsa y 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 y la velocidad media.

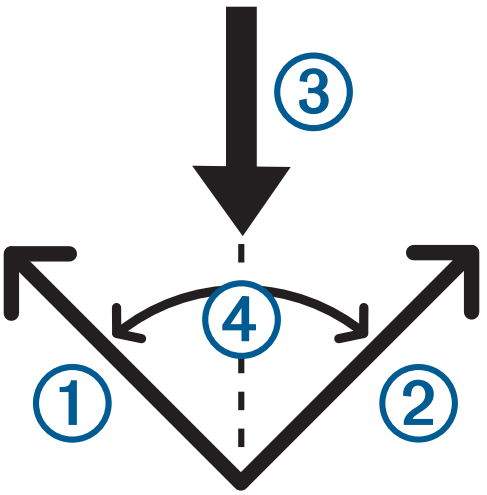
Vela

Ayuda de virada

⚠ ATENCIÓN

El reloj utiliza el rumbo sobre tierra con información de GPS para determinar el trayecto a seguir en la función de ayuda de virada, pero no tiene en cuenta otros factores que también pueden afectar a la dirección de la embarcación, tales como las corrientes y las mareas. Tú eres responsable del uso seguro y prudente de la embarcación.

Durante un crucero o regata con el viento en contra, la función de ayuda de virada te ayuda a determinar si la embarcación se aproa o se apopa. Cuando se calibra la ayuda de virada, el reloj captura el rumbo GPS cuando se vira a estribor ① y a babor ②. El reloj utiliza la media de los dos valores para calcular la dirección del viento real media ③ y el ángulo de virada de la embarcación ④.



El reloj utiliza estos datos para determinar si la embarcación se aproa o se apopa debido a los cambios de dirección del viento.

La función de ayuda de virada está configurada en automático por defecto. Cada vez que calibres el rumbo GPS de babor o estribor, el reloj recalibrará el lado opuesto y la dirección del viento real. Puedes cambiar la configuración de la ayuda de virada para introducir unos valores fijos para el ángulo de virada o la dirección del viento real.

Consejos para obtener una estimación óptima de la elevación

Para obtener una estimación óptima de la elevación al utilizar la función de ayuda de virada, prueba con estos consejos. Consulta *Configurar la dirección del viento real*, página 55 y *Calibrar la ayuda de virada*, página 54 para obtener más información.

- Introduce un valor fijo para el ángulo de virada y calibra la virada a babor.
- Introduce un valor fijo para el ángulo de virada y calibra la virada a estribor.
- Restablece el ángulo de virada y calibra los lados de babor y de estribor.

Calibrar la ayuda de virada

Puedes calibrar babor, estribor o ambos lados de la embarcación para la función de ayuda de virada.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades** > **Deportes acuáticos**.
3. Selecciona **Vela** o **Vela**.
4. Pulsa o o para ver la pantalla de ayuda de virada.

   NOTA: es posible que tengas que añadir la pantalla de ayuda de virada a las pantallas de datos de la actividad (*Personalizar las pantallas de datos*, página 60).
5. Selecciona **CONTROLES**.
6. Selecciona una opción:
   - Para calibrar el lado de estribor, selecciona **ESTRIBOR**.
   - Para calibrar el lado de babor, selecciona **BABOR**.

   SUGERENCIA: si el viento viene del lado de estribor de la embarcación, calibra el lado de estribor. Si el viento viene del lado de babor de la embarcación, calibra el lado de babor.
7. Espera a que el dispositivo calibre la ayuda de virada.

   Aparecerá una flecha para indicar si la embarcación se aproa o apopa.
8. (Opcional) Repite los pasos 6 y 7 para la otra parte de la embarcación.
9. Pulsa cuando la calibración haya finalizado.

Introducir valores fijos para el ángulo de virada

Si utilizas la ayuda de virada para calibrar solo un lado de la embarcación, debes introducir manualmente el ángulo de virada.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades** > **Deportes acuáticos**.

3 Selecciona **Vela** o **Vela**.
4 Mantén pulsado •.
5 Selecciona **Ángulo de virada** > **Ángulo**.
6 Introduce el valor.

Configurar la dirección del viento real

Si utilizas la ayuda de virada para calibrar solo un lado de la embarcación, debes introducir manualmente la dirección del viento real. Si calibras ambos lados de la embarcación, debes configurar el reloj para que establezca automáticamente la dirección del viento real.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** > **Deportes acuáticos**.
3 Selecciona **Vela** o **Vela**.
4 Mantén pulsado •.
5 Selecciona **Dirección del viento real**.
6 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Automático**.
   - Selecciona **Fijo** e introduce un valor.

Regata

Puedes utilizar el dispositivo para que te ayude a cruzar la línea de salida justo cuando empiece la regata. Al sincronizar el temporizador de regata de la aplicación con el temporizador de cuenta atrás oficial de la regata, te avisa en intervalos de un minuto a medida que el inicio de la regata se acerca. Al establecer la línea de salida, el dispositivo utiliza los datos de GPS para indicar si la embarcación cruzará la línea de salida antes, después o en el momento exacto del inicio de la regata.

Configurar la línea de salida

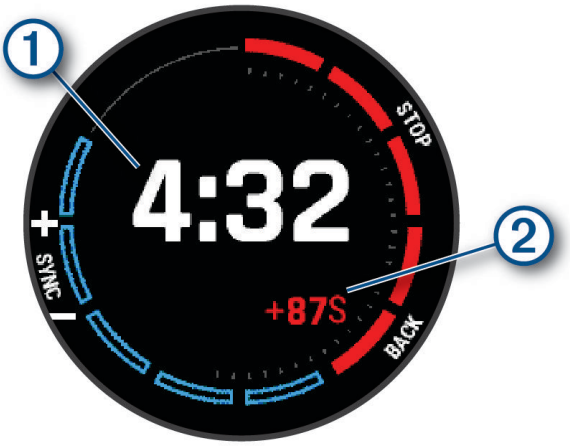
1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** > **Deportes acuáticos** > **Vela**.
3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
4 Mantén pulsado •.
5 Selecciona **Configuración de línea de salida**.
6 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Marcar babor** para señalar la marca de la línea de babor conforme navegues por ella.
   - Selecciona **Marcar estribor** para señalar la marca de la línea de estribor conforme navegues por ella.
   - Selecciona **Tiempo disponible** para activar o desactivar los datos de tiempo disponible en la pantalla de datos del temporizador de regata.
   - Selecciona **Distancia hasta salida** para ajustar la distancia hasta la línea de salida, las unidades de distancia preferidas y la longitud de la embarcación.

Iniciar una regata

Para ver el tiempo disponible, primero debes establecer la línea de salida (*Configurar la línea de salida*, página 55).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** > **Deportes acuáticos** > **Vela**.
3 Espera mientras el reloj localiza satélites.

   La pantalla mostrará el temporizador de regata ① y el tiempo disponible ②.



4 Si es necesario, mantén pulsado y selecciona una opción:
   - Para establecer un temporizador fijo, selecciona **Tiempo de regata** > **Fijo** e introduce un periodo de tiempo.
   - Para establecer una hora de inicio en las próximas 24 horas, selecciona **Tiempo de regata** > **GPS** e introduce una hora del día.
5 Pulsa .
6 Pulsa y para sincronizar el temporizador de regata con la cuenta atrás oficial de la carrera.
   NOTA: si el tiempo disponible es negativo, llegarás a la línea de salida después de que comience la regata. Si el tiempo disponible es positivo, llegarás a la línea de salida antes de que comience la regata.
7 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.

Otras actividades

Registrar una actividad de respiración

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** > **Otros** > **Trabajo de respiración**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Respiración profunda** para lograr un estado relajado de alerta.
   - Selecciona **Relajación y concentración** para relajar el cuerpo y centrar la mente.
   - Selecciona **Relajación y concentración (corto)** para relajar el cuerpo y centrar la mente en menos tiempo.
   - Selecciona **Calma** para reducir el nivel de estrés y prepararte para dormir.
4 Si es necesario, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
5 Pulsa para iniciar la actividad.
6 Sigue las instrucciones de la pantalla mientras el reloj te guía por los ejercicios de respiración.
7 Pulsa para saltar al siguiente paso en la fase de respiración.
8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Guardar**.
   Aparecen la frecuencia respiratoria media y la frecuencia cardíaca.
9 Pulsa .
10 Selecciona **Todas las estadísticas**.
   Aparecen la frecuencia cardiaca media, la frecuencia cardiaca máxima, la frecuencia respiratoria media y el cambio de estrés.

Registrar una actividad de meditación

Puedes usar una sesión guiada o crear tu propia actividad de meditación.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** > **Otros** > **Meditación**.
3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Libre** para registrar una actividad de meditación abierta y no estructurada.
- Selecciona **Sesión** para seguir una sesión guiada con audio.
- Selecciona **Personalizado** para crear una sesión personalizada con audio.

4 Si es necesario, pulsa o sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

5 Pulsa para iniciar el temporizador de actividad.
El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás o una intención.

6 Selecciona una opción:
- Selecciona para escuchar el audio de la meditación desde el altavoz externo y ajustar el volumen del altavoz.
- Conecta tus auriculares para escuchar el audio de la meditación (*Conectar auriculares Bluetooth®*, página 137).

NOTA: las notificaciones se desactivan durante la actividad de meditación.

7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Guardar**.

Juegos

Uso de la aplicación Garmin GameOn™

Al vincular el reloj con el ordenador, puedes registrar una actividad de juego en el reloj y ver las métricas de rendimiento en tiempo real en el ordenador.

1 En el ordenador, ve a **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** y descarga la aplicación Garmin GameOn.

2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la instalación.

3 Inicia la aplicación Garmin GameOn.

4 Cuando la aplicación Garmin GameOn te solicite que vincules el reloj, pulsa y selecciona **Actividades** > **Otros** > **Juegos** en el reloj.

NOTA: mientras el reloj está conectado a la aplicación Garmin GameOn, las notificaciones y otras funciones Bluetooth® se desactivan en el reloj.

5 Selecciona **Vincular ahora**.

6 Elige tu reloj de la lista y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

SUGERENCIA: puedes hacer clic en > **Configuración** para personalizar la configuración, volver a leer el tutorial o eliminar un reloj. La aplicación Garmin GameOn recuerda el reloj y la configuración la próxima vez que abras la aplicación. Si es necesario, puedes vincular el reloj con otro ordenador (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101).

7 Selecciona una opción:
- En el ordenador, inicia un juego compatible para iniciar automáticamente la actividad de juego.
- En el reloj, inicia una actividad de juego manual (*Grabación de una actividad de juego manual*, página 57).

La aplicación Garmin GameOn muestra tus métricas de rendimiento en tiempo real. Cuando completas la actividad, la aplicación Garmin GameOn muestra el resumen de la actividad de juego y la información de la partida.

Grabación de una actividad de juego manual

Puedes registrar una actividad de juego en el reloj e introducir manualmente las estadísticas de cada partida.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Actividades** > **Otros** > **Juegos**.

3 Pulsa y selecciona un tipo de juego.

4 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.

5 Pulsa al finalizar la partida para registrar el resultado o tu puesto.

6 Pulsa para comenzar una nueva partida.

7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Guardar**.

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.

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.

Planear un salto

1. Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto*, página 58).
2. Introduce la información del salto (*Introducción de la información del salto*, página 58).
   El dispositivo calcula el punto de lanzamiento a gran altura (HARP).
3. Selecciona **Ir a HARP** para comenzar a navegar hacia el HARP.

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. 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 .
2. Selecciona **Actividades** > **Exterior** > **Jumpmaster**.
3. Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto*, página 58).
4. Lleva a cabo una o más de las siguientes acciones para introducir la información del salto:
   - Selecciona **DIP** para establecer un waypoint para la ubicación de aterrizaje deseada.
   - Selecciona **Altura de lanzamiento** para establecer la altura de lanzamiento AGL (en pies) a la que el paracaidista sale del avión.
   - Selecciona **Altura de apertura** para establecer la altura de apertura AGL (en pies) a la que el paracaidista abre el paracaídas.
   - Selecciona **Salto adelante** 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 establecer la velocidad (en nudos) y la dirección (en grados) del viento.
   - Selecciona **Constante** para ajustar la información del salto planificado. Dependiendo del tipo de salto, puedes seleccionar **Porcentaje máx.**, **Factor de seguridad**, **K en abierto**, **K en caída libre** o **K en estático** e introducir información adicional (*Configuración de la constante*, página 59).
   - Selecciona **Automátic. a DIP** para activar 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 .
2. Selecciona **Actividades** > **Exterior** > **Jumpmaster**.
3. Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto*, página 58).
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 .
2 Selecciona **Actividades** > **Exterior** > **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 .
2 Selecciona **Actividades** > **Exterior** > **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 máx.: 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.

Personalizar la lista de aplicaciones

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Editar**.
3 Selecciona una opción:
- Para cambiar la ubicación de una aplicación en la lista, selecciónala, pulsa o para mover la aplicación y, a continuación, pulsa para seleccionar la nueva ubicación.
- Para borrar una aplicación de la lista, selecciónala y, a continuación, selecciona .
- Para añadir una aplicación, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona una o más aplicaciones.

Personalizar la lista de actividades favoritas

La lista de actividades favoritas aparecen en la parte superior de la lista, lo que te permite acceder rápidamente a las actividades que utilizas frecuentemente. Puedes añadir y quitar actividades favoritas en cualquier momento.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades**.
Tus actividades favoritas aparecen al principio de la lista.

3 Selecciona **Editar**.
4 Selecciona una opción:
- Para cambiar la ubicación de una actividad en la lista, selecciónala, pulsa • o para mover la actividad y, a continuación, pulsa para seleccionar la nueva ubicación.
- Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, selecciona > **Borrar**.
- Para añadir una actividad favorita, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona una o más actividades.

Añadir una actividad favorita a la lista

Puedes anclar hasta tres actividades favoritas en la parte superior de la aplicación y las listas de actividades.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades**.
3 Desplázate hasta una actividad favorita (*Personalizar la lista de actividades favoritas*, página 59).
4 Mantén pulsado • y selecciona **Anclar actividad**.

La próxima vez que pulses en la pantalla del reloj para abrir las listas de aplicaciones y actividades, la actividad anclada aparecerá en la parte superior de la lista.

Personalizar las pantallas de datos

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
4 Selecciona **Pantallas de datos**.
5 Desplázate hasta la pantalla de datos que quieras personalizar.
6 Selecciona .
7 Selecciona una opción:
- Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
- Selecciona **Campos de datos** y selecciona un campo para cambiar los datos que aparecen en él.

  SUGERENCIA: para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a *Campos de datos*, página 162. Algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad.
- Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
- Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.

NOTA: no todas las opciones están disponibles para las actividades de inmersión.

8 Si es necesario, selecciona **Añadir** 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 la pantalla de datos de mapas

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad GPS.
3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
4 Selecciona **Pantallas de datos** > **Añadir** > **Mapa**.

Crear una actividad personalizada

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Actividades** > **Editar** > **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.

Configurar actividades

Esta configuración te permite personalizar cada una de las actividades preinstaladas en función de tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad. Algunos tipos de actividad tienen listas de configuración independientes (*Configuración de golf*, página 30, *Configuración de inmersión*, página 49).

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad, pulsa y selecciona la configuración de la 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.

Color de primer plano: establece el color de primer plano del icono de actividad.

Añadir actividad: añade un tipo de actividad a una actividad multideporte.

Alertas: establece la función de entreno o las alertas de navegación para la actividad (*Alertas de actividad*, página 63).

Salida de audio: establece el dispositivo de audio que se usará para las alertas de voz (*Reproducir alertas de voz durante una actividad*, página 65).

Auto Climb: detecta los cambios de altura mediante el altímetro incorporado y muestra automáticamente los datos de ascenso relevantes (*Activar Auto Climb*, página 66).

Auto Lap: establece las opciones de la función Auto Lap® para marcar automáticamente las vueltas. La opción **Por distancia** marca las vueltas a una distancia específica. La opción **Por posición** marca las vueltas en un lugar en el que previamente se ha pulsado . La opción **Seleccionar automáticamente** activa alertas de vuelta en puntos específicos en millas o kilómetros cuando se realiza un recorrido con puertas de tiempo, como algunas maratones certificadas, o al recorrer la distancia establecida en el parámetro **Distancia automática**. 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.

SUGERENCIA: puedes crear tu propio recorrido con puertas de tiempo activando Auto Lap por puertas de tiempo al crear un recorrido en la aplicación Garmin Connect™ (*Crear un trayecto en Garmin Connect™*, página 129).

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: crea automáticamente un intervalo de descanso cuando dejas de moverte durante una actividad de natación en piscina (*Descanso automático y descanso manual durante la natación*, página 41). Establece las opciones para iniciar y detener automáticamente el temporizador de descanso para la actividad de ultramaratón (*Configuración de descanso automático de ultramaratón*, página 38).

Actividad auto.: detecta automáticamente actividades de esquí o deportes acuáticos mediante el acelerómetro incorporado (*Visualizar las actividades de esquí*, página 52, *Consultar las actividades de deportes acuáticos*, página 53).

Camb. pant. aut.: se desplaza automáticamente por todas las páginas de datos de actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

Serie automática: inicia y detiene automáticamente las series de ejercicio durante las actividades de entrenamiento de fuerza.

Cambio automático: detecta automáticamente una transición al siguiente deporte en una actividad multideporte, como triatlón.

Inicio automático: inicia automáticamente una actividad de motocross o BMX cuando empiezas a moverte.

Emitir frecuencia cardiaca: transmite automáticamente los datos de frecuencia cardiaca del reloj a dispositivos vinculados al iniciar la actividad (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 120).

Transmitir a GameOn: transmite automáticamente los datos biométricos a la aplicación Garmin GameOn™ cuando inicias una actividad de juego (*Uso de la aplicación Garmin GameOn™*, página 57).

ClimbPro: muestra información sobre los ascensos próximos y actuales mientras navegas por un trayecto (*Usar ClimbPro*, página 65).

Inicio cuenta atrás: activa un temporizador de cuenta atrás antes de que se inicie el temporizador de actividad.

Pantallas de datos: personaliza las pantallas de datos y añade nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos*, página 60).

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

Alertas de finalización: establece una alerta para activarse dos o cinco minutos antes del final de la actividad de meditación.

Luz estroboscópica de linterna: define el modo, la velocidad y el color de la linterna LED durante la actividad.

Selección equipo: después de completar una actividad, te pide que selecciones el equipo que has utilizado durante la actividad. Puedes añadir y eliminar elementos del equipo en tu cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect™*, página 113).

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

Modo salto: establece el objetivo de actividad de comba en un tiempo, un número de repeticiones o una duración indefinida.

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

Vueltas: ajusta la configuración de las opciones **Auto Lap**, **Botón Lap** y **Alerta de vuelta**.

Alerta de vuelta: establece los campos de datos que se mostrarán para cada vuelta.

Botón Lap: activa el botón para registrar una vuelta o un descanso durante una actividad. También puedes definir el comportamiento predeterminado del durante algunas actividades, como una multideporte.

Bloquear dispositivo: bloquea la pantalla táctil y los botones durante una actividad multideporte para evitar que se pulsen los botones y se deslice sobre la pantalla táctil por accidente.

Configuración del mapa: establece las preferencias de pantalla de la pantalla de datos de mapas para la actividad (*Configurar el mapa*, página 125).

Capas del mapa: establece los datos de mapas que se mostrarán en el mapa (*Mostrar y ocultar datos de mapas*, página 126).

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.

Seguimiento de modos: establece el modo de seguimiento de ascenso y descenso en automático o manual para esquí y snowboard de montaña.

Seguimiento de obstáculos: guarda las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos (*Registrar una actividad de carrera de obstáculos*, página 38).

Peso de la mochila: establece el peso de la mochila que llevas.

Condición de rendimiento: activa la función de condición de rendimiento durante una actividad (*Condición de rendimiento*, página 78).

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 en bicicleta que aparecen cuando no estás pedaleando.

Modo de energía: establece el modo de alimentación predeterminado y el modo de batería baja para la actividad (*Personalizar el modo de energía de una actividad*, página 63).

Modo ahorro de energía: establece el límite de tiempo de espera para que el reloj permanezca en el modo actividad mientras espera a que inicies la actividad, por ejemplo, cuando estás esperando a que comience 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 después del atardecer: configura el reloj para registrar puntos de track después del anochecer durante una expedición.

Registrar temperatura: registra la temperatura ambiente alrededor del reloj o de un sensor de temperatura vinculado.

Registrar VO2 máx: registra una estimación del valor de VO2 máximo para las actividades de trail y ultramaratón.

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.

Cambiar nombre: establece el nombre de la actividad.

Conteo de repeticiones: registra los recuentos de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción **Solo para sesiones de entrenamiento** registra el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.

Repetir: registra repeticiones para actividades multideporte. Por ejemplo, puedes utilizar esta opción para actividades que incluyan varias transiciones, como un swimrun.

Restablecer valores predeterminados: restablece la configuración de la actividad.

Estadísticas ruta: registra las estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.

Rutas: establece las preferencias para calcular las rutas de la actividad (*Configurar rutas*, página 65).

Running Power: registra los datos de potencia en carrera y personaliza la configuración (*Configurar potencia en carrera*, página 103).

Pistas: ajusta la configuración de las opciones **Actividad auto.**, **Botón Lap** y **Alerta de vuelta**.

Satélites: establece el sistema de satélites GNSS que utilizar para la actividad (*Configurar satélites*, página 66).

Alertas de segmento: te notifican acerca de la aproximación a segmentos guardados (*Segmentos*, página 66).

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad (*Evaluar una actividad*, página 28).

SpeedPro: registra métricas de velocidad avanzadas para los recorridos de windsurf.

Detecc. tipo braz.: detecta automáticamente tu tipo de brazada para natación en piscina.

Táctil: activa la pantalla táctil durante una actividad o solo para la pantalla del mapa.

Bloqueo táctil: permite deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil.

Detección de pista: detecta automáticamente si estás en una pista para correr.

Transición: activa las transiciones para las actividades multideporte.

Unidades: establece las unidades de medida para la actividad.

Alertas por vibr.: indican las fases de inspiración y espiración durante una actividad de trabajo de respiración.

Vídeos entreno: activa las animaciones de los ejercicios con instrucciones para las actividades de fuerza, cardio, yoga o pilates. Hay disponibles animaciones para las sesiones de entrenamiento preinstaladas y para las que se descargan desde tu cuenta de Garmin Connect.

Personalizar el modo de energía de una actividad

Puedes personalizar las funciones activadas y la duración estimada de la batería de una actividad. El reloj muestra las horas de autonomía estimadas con cada uno de los modos de batería.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
3. Pulsa .
4. Selecciona la configuración de la actividad.
5. Selecciona **Modo de energía**.
6. Selecciona una opción:
   - Para cambiar el modo de energía predeterminado de la actividad, selecciona **Modo predeterminado** y selecciona una opción.
   - Para cambiar cuándo aparece la alerta de batería baja de la actividad, selecciona **Alerta de batería baja**.
   - Para cambiar el momento en que el modo de energía cambia automáticamente cuando la batería está baja, selecciona **Activar tiempo automáticamente**.
   - Para cambiar automáticamente el modo de energía cuando aparezca la alerta de batería baja, selecciona **Activar modo automáticamente**.

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 evento te notifica 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 cardiaca 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	Distancia	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	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardiaca	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardiaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta *Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 138 y *Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 139.
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Ritmo	Periódica	Puedes establecer un ritmo de natación objetivo.
Alimentación	Distancia	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Potencia de carrera	Seguridad, distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para las zonas de potencia.
Velocidad	Distancia	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Distancia	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. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
   NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
3. Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
4. Selecciona **Alertas**.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Añadir** para añadir otra alerta a la actividad.
   - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
6. Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
7. Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
8. 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).

Reproducir alertas de voz durante una actividad

El reloj puede reproducir mensajes de estado motivadores durante una carrera u otra actividad. Durante una alerta de voz, el reloj o el smartphone baja el volumen del audio principal para reproducir el mensaje.

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

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Modos de enfoque** > **Actividad** > **Alertas de voz**.
3. Selecciona una opción:
   - Para que las alertas de voz se reproduzcan a través del altavoz del reloj, selecciona **Salida de audio** > **Reloj**.
   - Para configurar las alertas de voz para que se reproduzcan a través del smartphone o los auriculares Bluetooth® conectados, si están disponibles, selecciona **Salida de audio** > **Dispositivos conectados**.
   - Para escuchar las alertas giro a giro durante la navegación, selecciona **Alertas orientación**.
   - Para escuchar una alerta en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta**.
   - Para personalizar las alertas con información sobre el ritmo y la velocidad, selecciona **Alerta de ritmo/velocidad**.
   - Para personalizar las alertas con información sobre tu frecuencia cardiaca, selecciona **Alerta de frecuencia cardiaca**.
   - Para personalizar las alertas con datos de potencia, selecciona **Alerta de potencia**.
   - Para escuchar las alertas al iniciar y detener el tiempo de actividad, incluida la función Auto Pause®, selecciona **Eventos de temporizador**.
   - Para escuchar las alertas de sesiones de entrenamiento reproducidas como una alerta de voz, selecciona **Alertas de sesiones de entrenamiento**.
   - Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una alerta de voz, selecciona **Alertas de actividad** (*Alertas de actividad*, página 63).
   - Para escuchar como alertas de voz las alertas de seguridad para ciclismo del radar Varia™ y los sensores de luz para bicicleta conectados, selecciona **Alertas de seguridad para ciclismo** (*Sensores inalámbricos*, página 100).

Configurar rutas

Puedes cambiar la configuración de rutas para personalizar la forma en que el reloj calcula las rutas para cada actividad.

NOTA: algunas configuraciones no están disponibles en todos los tipos de actividad.

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad, pulsa , selecciona la configuración de la actividad y, después, **Rutas**.

Rutas populares: calcula rutas en función de las carreras y recorridos más populares de Garmin Connect™.

Trayectos: establece cómo navegas por los trayectos utilizando el reloj. Utiliza la opción Seguir trayecto para navegar por un trayecto exactamente como aparece, sin recalcularlo. Utiliza la opción Usar mapa para navegar por un trayecto estableciendo rutas, así como para volver a calcular la ruta si te desvías del trayecto.

Método de cálculo: establece el método de cálculo para minimizar el tiempo, la distancia o el ascenso en las rutas.

Elementos a evitar: establece los tipos de carreteras o transportes a evitar en las rutas.

Tipo: establece el comportamiento del puntero que aparece en las rutas directas.

Usar ClimbPro

La función ClimbPro te ayuda a gestionar tu esfuerzo para los próximos ascensos de un trayecto. Puedes ver los detalles de los ascensos, como la pendiente, la distancia y la ganancia de altitud, antes o en tiempo real mientras sigues un trayecto. Las categorías de ascenso en bicicleta, basadas en la longitud y la pendiente, se indican por color.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.

   NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
3. Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
4. Selecciona **ClimbPro** > **Estado** > **Durante la navegación**.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Campo de datos** para personalizar el campo de datos que aparece en la pantalla de ClimbPro.
   - Selecciona **Alerta** para establecer alertas al inicio de un ascenso o a una cierta distancia del mismo.

- Selecciona **Descensos** para activar o desactivar los descensos para las actividades de carrera.
- Selecciona **Detección de ascensos** para elegir los tipos de subidas detectadas durante las actividades de ciclismo.

6 Revisa los ascensos y los detalles del trayecto (*Usar la aplicación Guardados*, página 16).

7 Empieza siguiendo un trayecto guardado (*Navegar a un destino*, página 127).

Activar Auto Climb

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.

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

3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.

4 Selecciona **Auto Climb** > **Estado**.

5 Selecciona **Siempre** o **Cuando no estés navegando**.

6 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 **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 GNSS para personalizar los sistemas de satélite utilizados para cada actividad. Para obtener más información sobre los sistemas de satélite GNSS, visita garmin.com/aboutGPS.

En la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad, desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad y selecciona **Satélites**.

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

Desactivado: desactiva los sistemas de satélite GNSS para la actividad.

Usar predeterminados: permite que el reloj utilice la configuración predeterminada del modo de enfoque de actividad para los satélites GNSS (*Personalización de un modo de enfoque predeterminado*, página 117).

Solo GPS: activa el sistema de satélite GPS.

Todos los sistemas: activa varios sistemas de satélite GNSS. El uso conjunto de varios sistemas de satélite GNSS 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, el uso de varios sistemas GNSS puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.

Todo + multibanda: activa más de un sistema de satélite GNSS en varias bandas de frecuencia. Los sistemas GNSS multibanda utilizan varias bandas de frecuencia, y permiten realizar registros de seguimiento más consistentes, mejorar el posicionamiento y los errores multirruta, y reducir los errores atmosféricos al usar el reloj en entornos difíciles.

Seleccionar automáticamente: permite que el reloj utilice la tecnología SatIQ™ para seleccionar de forma dinámica el mejor sistema GNSS multibanda en función de tu entorno. La configuración Seleccionar automáticamente ofrece la mejor precisión de posicionamiento sin dejar de darle prioridad a la duración de la batería.

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.

Segmentos

Puedes enviar segmentos de carrera o ciclismo desde tu cuenta de Garmin Connect™ al dispositivo. Después de guardar un segmento en tu dispositivo, puedes recorrer un segmento para intentar igualar o superar tu récord personal o el de otros participantes que hayan recorrido el segmento.

NOTA: al descargar un trayecto de tu cuenta de Garmin Connect, puedes descargar todos los segmentos disponibles en el mismo.

Segmentos de Strava™

Puedes descargar segmentos de Strava a tu dispositivo quatix®. Sigue los segmentos de Strava para comparar tu rendimiento con actividades pasadas, amigos y profesionales que han recorrido el mismo segmento.

Para registrarte y ser miembro de Strava, ve al menú de segmentos en tu cuenta de Garmin Connect™. Para obtener más información, visita www.strava.com.

La información en este manual se aplica a los segmentos de Garmin Connect y a los segmentos de Strava.

Recorrer un segmento

Los segmentos son trayectos de carreras virtuales. Puedes recorrer un segmento y comparar tu rendimiento con actividades pasadas, con el rendimiento de otros usuarios, con contactos de tu cuenta de Garmin Connect™ o con otros miembros de las comunidades de carrera o ciclismo. Puedes cargar los datos de tu actividad a tu cuenta de Garmin Connect para ver la posición en el segmento.

NOTA: si tu cuenta de Garmin Connect y tu cuenta de Strava™ están vinculadas, tu actividad se envía automáticamente a tu cuenta de Strava para que puedas revisar la posición del segmento.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona una actividad.
3. Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.
   Al aproximarte a un segmento, aparece un mensaje para indicarte que puedes recorrer el segmento.
4. Empieza a recorrer el segmento.

Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

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 70).

Desde cualquier pantalla, mantén pulsado .



Icono	Nombre	Descripción
	ABC	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de altímetro, barómetro y brújula.
	Modo avión	Selecciona esta opción para activar el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.
	Alarma	Selecciona esta opción para añadir o editar una alarma (*Configurar una alarma*, página 89).
	Husos horarios alternativos	Selecciona esta opción para ver la hora actual en husos horarios adicionales (*Añadir husos horarios alternativos*, página 91).
	Altímetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del altímetro.
	Asistencia	Selecciona esta opción para enviar una solicitud de asistencia (*Solicitar asistencia*, página 134).
	Inmersión autom.	Selecciónalo para establecer el tipo de actividad de inmersión que se inicia automáticamente al comenzar el descenso. Puedes utilizar la opción Repetir para desactivar temporalmente esta función.
	Barómetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del barómetro.
	Ahorro de energía	Selecciona esta opción para activar la función de ahorro de energía (*Personalizar la función de ahorro de energía*, página 141).
	Brillo	Selecciona esta opción para ajustar el brillo de la pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 99).
	Comando de embarcación	Selecciona esta opción para conectarte al asistente de voz del plotter (*Usar Comando de embarcación*, página 23).
	Modo embarcación	Selecciónalo para activar el modo de embarcación. Al activar el modo embarcación, puedes utilizar listas de aplicaciones y actividades independientes para las funciones náuticas, cambiar la pantalla del reloj para mostrar los datos de la embarcación y convertir el control del Asistente telefónico en el control del Comando de embarcación. Puedes personalizar las funciones del modo embarcación que deseas activar (*Personalizar el modo embarcación*, página 71).
	Emitir frecuencia cardiaca	Selecciona esta opción para activar la transmisión de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 120).
	Calculadora	Selecciona esta opción para utilizar la calculadora, incluida la calculadora de propinas.
	Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
	Controles de la cámara	Selecciona esta opción para capturar una foto y grabar un clip de vídeo manualmente (*Usar los controles de la cámara Varia™*, página 103).

Icono	Nombre	Descripción
	Relojes	Selecciónalo para abrir la aplicación Relojes y configurar una alarma, un temporizador, un cronómetro o ver husos horarios alternativos (*Relojes*, página 89).
	Cambio de color	Selecciona esta opción para cambiar la pantalla a tonos de rojo, verde o naranja para usar el reloj en condiciones de poca luz.
	Brújula	Selecciona esta opción para abrir la pantalla de la brújula.
	Pantalla	Selecciona esta opción para apagar la pantalla para alertas, gestos y el modo Pantalla siempre encendida (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 99).
	No molestar	Selecciona esta opción para activar 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	Selecciona esta opción 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 quatix® y aumenta a medida que te acercas al teléfono. Selecciona esta opción para navegar hasta el smartphone si lo has perdido durante una actividad GPS (*Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS*, página 107).
	Linterna	Selecciona esta opción para activar la linterna LED (*Utilizar la linterna LED*, página 70).
	Modo de enfoque	Selecciona para cambiar el modo de enfoque actual (*Modos de enfoque*, página 117).
	Garmin Share	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Garmin Share (*Garmin® Share*, página 112).
	Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales.
	Bloquear dispositivo	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	LTE	En un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicio de inReach® activo, selecciona esta opción para cambiar el modo LTE (*Configuración de LTE y satélite*, página 110).
	Messenger	Selecciona para ver y enviar mensajes mediante la aplicación Messenger (*Usar la aplicación Messenger*, página 18). En un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicio de inReach activo, puedes utilizar la conexión LTE o por satélite del reloj para enviar mensajes o comprobar si hay mensajes nuevos.
	Llamadas de Messenger	En un reloj quatix 8 Pro, selecciona para ver el historial de llamadas o realizar una llamada de voz (*Realizar llamadas desde la aplicación Llamadas de Messenger*, página 19).
	Mensaje predeterm. de Messenger	En un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicios inReach activo, selecciona para enviar un mensaje predeterminado (*Enviar un mensaje predeterminado*, página 110).
	Música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de música (*Reproducir música*, página 137).
	Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone (*Activar las notificaciones del smartphone*, página 105).
	Teléfono	Selecciona esta opción para desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el smartphone vinculado.
	Asistente telefónico	Selecciona esta opción para conectarte al asistente telefónico del smartphone (*Utilizar el asistente del smartphone*, página 105).
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Pulsioximetría	Selecciónalo para abrir la aplicación de pulsioxímetro (*Pulsioxímetro*, página 120).
	Punto de referencia	Selecciónalo para establecer un punto de referencia para la navegación (*Establecer un punto de referencia*, página 131).
	Guardar ubicación	Selecciona esta opción para guardar tu ubicación actual y navegar hasta ella más tarde (*Usar la aplicación Guardados*, página 16).
	Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.

Icono	Nombre	Descripción
	Modo silencioso	Selecciona esta opción para activar el modo silencioso y desactivar todos los sonidos.
SOS	SOS	En un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicio de inReach activo, selecciona esta opción para iniciar un rescate de emergencia desde el centro Garmin Response℠ (*SOS para quatix® 8 Pro*, página 110).
	Cronómetro	Selecciona esta opción para iniciar el cronómetro (*Usar el cronómetro*, página 90).
	Estroboscópico	Selecciona esta opción para activar la luz estroboscópica de la linterna LED. Puedes crear un modo estroboscópico personalizado (*Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada*, página 71).
	AMANECER Y ANOCHECER	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
	Sincronizar	Selecciona esta opción para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Sincronización de hora	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Temporizador	Selecciona esta opción para establecer un temporizador de cuenta atrás (*Usar el temporizador de cuenta atrás*, página 89).
	Táctil	Selecciona esta opción para desactivar los controles de la pantalla táctil.
	Bloqueo táctil	Selecciona esta opción para deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil.
	Comando de voz	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de comandos de voz y decir un comando (*Usar comandos de voz*, página 17).
	Notas de voz	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de notas de voz y grabar una nota (*Grabar una nota de voz*, página 16).
	Volumen	Selecciona esta opción para abrir los controles de volumen del reloj.
	Wallet	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay™ y pagar compras con tu reloj (*Garmin Pay™*, página 19).
	Expulsión de agua	Selecciona esta opción para reproducir sonidos que ayuden a eliminar el exceso de agua en los puertos del altavoz y del micrófono.
	El tiempo	Selecciona esta opción para ver la previsión meteorológica actual y las condiciones actuales.
	Wi-Fi	Selecciona esta opción para desactivar las comunicaciones Wi-Fi®.

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 68).

1. Mantén pulsado para abrir el menú de controles.
2. Mantén pulsado •.
3. Selecciona una opción:
   - Para añadir un control al menú, selecciona **Añadir controles** y selecciona el control que deseas añadir.
   - Para cambiar la ubicación de un acceso directo en el menú de controles, selecciona **Reordenar controles**, selecciona el control que deseas mover, pulsa • o para mover el control a una nueva posición y pulsa para seleccionar la nueva ubicación.
   - Para borrar el acceso directo del menú de controles, selecciona **Borrar controles** y, a continuación, selecciona el control que deseas borrar.

Utilizar la linterna LED

⚠ ADVERTENCIA

Este dispositivo puede tener una linterna que se puede programar para que parpadee en distintos intervalos. Consulta con tu médico si padeces epilepsia o sensibilidad a las luces brillantes o intermitentes.

El uso de la linterna reduce la autonomía de la batería. Puedes disminuir el brillo para aumentar la autonomía de la batería.

1 Mantén pulsado .
2 Selecciona .
3 Si es necesario, pulsa para encender la linterna.
4 Selecciona una opción:
   - Para ajustar el brillo o el color de la linterna, pulsa o .

     SUGERENCIA: desde cualquier pantalla, puedes pulsar rápidamente dos veces para encender la linterna. Durante los primeros tres segundos, puedes pulsar o para ajustar el brillo o el color de la linterna.
   - Para programar la linterna para que parpadee con un patrón seleccionado, mantén pulsado , selecciona **Estroboscópico**, escoge un modo y pulsa .
   - Para mostrar la información de los contactos de asistencia y programar la linterna para que parpadee con un patrón de socorro, mantén pulsado , selecciona **Patrón de socorro** y pulsa .

     ⚠ ATENCIÓN

     La programación de la linterna para que parpadee con un patrón de emergencia no contactará con tus contactos de asistencia ni con los servicios de emergencia en tu nombre. Tu información de contactos de asistencia solo aparecerá si se ha configurado en la aplicación Garmin Connect™.

Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada

El uso de la luz estroboscópica de linterna puede reduce la autonomía de la batería.

1 Mantén pulsado .
2 Selecciona > **Personalizado**.
3 Pulsa para activar la luz estroboscópica de la linterna (opcional).
4 Selecciona .
5 Pulsa o para desplazarte hacia una configuración de luz estroboscópica.
6 Pulsa para desplazarte por las opciones de configuración.
   puedes seleccionar la opción de parpadeo lento para reducir el impacto en la duración de la batería.
7 Pulsa para guardar.

Personalizar el modo embarcación

Puedes personalizar las funciones que deseas activar al habilitar la función de modo embarcación.

1 Mantén pulsado para abrir el menú de controles.
2 Selecciona **Modo embarcación**.
   La función de modo embarcación está activada.
3 En la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Configuración del modo de embarcación**.
4 Selecciona una opción:
   - Para utilizar la función de comando de embarcación con el plotter Garmin® vinculado, selecciona **Plotter** y, a continuación, selecciona el plotter (*Usar Comando de embarcación*, página 23).
   - Para mostrar los datos de la embarcación en la pantalla del reloj, activa la opción **Pantalla del reloj del modo de embarcación**.
   - Para utilizar listas de aplicaciones y actividades independientes para las funciones náuticas, activa la opción **Lista de modos de embarcación**.

Mini widgets

El reloj incluye mini widgets preinstalados que proporcionan información rápida (*Ver widgets en un vistazo*, página 74). Determinados mini widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth®.

Algunos mini widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos a la lista de mini widgets manualmente (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75). Algunos mini widgets aparecen en una agrupación de métricas relacionadas, como salud o rendimiento de la actividad.

SUGERENCIA: también puedes descargar mini widgets desde la Connect IQ™ Tienda (*Funciones Connect IQ*, página 115).

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 (*Añadir husos horarios alternativos*, página 91).
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.
Batería	Muestra la autonomía estimada de la batería y los datos de uso reciente de la batería, incluido un desglose del uso por actividad y función.
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 (*Body Battery™*, página 75).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Controles de la cámara	Te permite hacer una foto y grabar un clip de vídeo manualmente cuando está vinculado con una cámara con luz delantera o luz trasera Varia™ (*Usar los controles de la cámara Varia™*, página 103).
Brújula	Muestra una brújula electrónica.
Cuentas atrás	Muestra los próximos eventos con cuenta atrás.
Nivel de ciclismo	Muestra el tipo de ciclista, la resistencia aeróbica, la capacidad aeróbica y la capacidad anaeróbica (*Consultar el nivel de ciclismo*, página 86).
Rendimiento sobre la bici	Muestra métricas de rendimiento de ciclismo, como tu VO2 máximo y estimaciones de FTP (*Medidas de rendimiento*, página 76).
Rastreo de perros	Muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de rastreo de perros compatible vinculado con tu reloj quatix®.
Puntuación de resistencia	Muestra una puntuación, un gráfico y un breve mensaje que describe tu resistencia general en función de todas las actividades registradas (*Puntuación de resistencia*, página 85).
Pronóstico de pesca	Muestra predicciones de los mejores días y horas de pesca en función de tu ubicación, la posición de la luna y las horas de salida y puesta de la luna. Puedes ver la clasificación del día y de las horas de alimentación mayores y menores.
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, si corresponde.
Golf	Muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.
Health Snapshot™	Inicia una sesión de Health Snapshot en el reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas.
Estado de salud	Muestra métricas de salud, como la respiración y la temperatura de la piel. **SUGERENCIA:** puedes seleccionar cada factor para ver tu historial, consultar tu valor de referencia y obtener información sobre tus datos (*Estado de salud*, página 76).

Nombre	Descripción
Frecuencia cardiaca	Muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca media en estado de reposo.
Puntuación de pendiente	Muestra una puntuación, un gráfico, métricas contribuyentes y un breve mensaje que describe tu rendimiento de subida de pendientes en función de tus actividades de carrera registradas (*Puntuación de pendiente*, página 85).
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas (*Usar el historial*, página 93).
Estado de VFC	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca*, página 78).
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®	Envía mensajes desde tu dispositivo inReach vinculado (*Usar el mando a distancia inReach®*, página 104).
Aviso de jet lag	Muestra el reloj interno mientras viajas y te ofrece indicaciones para ayudarte a aclimatarte al huso horario del destino (*Usar Aviso de jet lag*, página 87).
Última actividad	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.
Registro de estilo de vida	Realiza un seguimiento de tus comportamientos diarios y te permite ver cómo afectan a determinadas métricas de salud en la aplicación Garmin Connect.
Messenger	Muestra las conversaciones de la aplicación Garmin Messenger™ del smartphone y permite responder a los mensajes desde el reloj (*Usar la aplicación Messenger*, página 18). En un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicios inReach activo, puedes utilizar la conexión LTE o por satélite de comunicación del reloj para enviar mensajes, enviar mensajes predeterminados o comprobar si hay mensajes nuevos.
Fase lunar	Muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Música	Proporciona controles de reproductor de música para la música de tu teléfono o del reloj.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y configurar una alarma para despertarte (*Personalización de un modo de enfoque predeterminado*, página 117).
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 smartphone (*Activar las notificaciones del smartphone*, página 105).
Nutrición	Muestra un resumen nutricional diario, incluidas las calorías y los macronutrientes. También puedes registrar la ingesta de alimentos. Debes tener una suscripción Garmin Connect+ activa para realizar un seguimiento y ver tus datos nutricionales (*Suscripción a Garmin Connect+™*, página 113).
Carrera principal	Muestra la competición que designes como la carrera principal en el calendario de Garmin Connect (*Calendario de carreras y carrera principal*, página 86).
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (*Obtener lecturas de pulsioximetría*, página 121). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Calendario de carreras	Muestra las próximas competiciones añadidas al calendario de Garmin Connect (*Calendario de carreras y carrera principal*, página 86).
Recuperación	Muestra el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es cuatro días.
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.
Economía de carrera	Muestra el coste energético de la carrera aeróbica. Varias métricas clave contribuyen al cálculo de la economía de carrera (*Economía de carrera*, página 78).

Nombre	Descripción
Rendimiento de carrera	Muestra métricas de rendimiento de carrera, como tu VO2 máximo estimado y tu umbral de lactato (*Medidas de rendimiento*, página 76).
Tolerancia de carrera	Realiza un seguimiento de tu capacidad para realizar actividades de carrera a la vez que equilibra el riesgo de lesiones con las mejoras del rendimiento (*Tolerancia de carrera*, página 85).
Submarinismo	Muestra el tiempo del intervalo en superficie, el tiempo sin vuelo restante, las unidades de toxicidad de oxígeno (OTU), el porcentaje de toxicidad de oxígeno en el sistema nervioso central (SNC) y la carga tisular después de una inmersión (*Ver el mini widget de submarinismo*, página 87).
Entrenador de sueño	Proporciona recomendaciones para tus necesidades de sueño basadas en el historial de sueño y actividad, el ritmo circadiano, el estado de VFC y las siestas. **NOTA:** puedes ver información sobre el sueño, activar el modo sueño, configurar alarmas y actualizar la configuración de sueño.
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior. También puedes ver las variaciones en la respiración durante la noche (*Monitor del sueño*, página 122).
Resultados deportivos	Realiza un seguimiento de equipos deportivos universitarios o profesionales con resultados y datos en tiempo real.
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Valores bursátiles	Muestra una lista personalizable de valores bursátiles (*Añadir un valor bursátil*, página 86).
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 la salida y la puesta del sol, así como del amanecer y el anochecer, junto con un mapa de la posición actual del sol y un gráfico de la luz solar del día.
Temperatura	Muestra los datos de temperatura del sensor de temperatura interno.
Mareas	Muestra información sobre una estación de mareas, como la altura de la marea y cuándo se producirán las siguientes mareas alta y baja (*Ver la información de mareas*, página 22).
Predisposición para entrenar	Muestra una puntuación y un breve mensaje que te ayudará a determinar tu grado de preparación para el entreno diario (*Predisposición para entrenar*, página 84).
Estado de entreno	Muestra tu estado de entreno y tu carga de entreno actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física (*Estado de entreno*, página 80).
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo. Puedes ver las condiciones meteorológicas actuales en el mapa mediante varias superposiciones de mapas.
Seguimiento del peso	Muestra el historial y las tendencias de peso recientes. Puedes introducir tu peso manualmente. Si tienes una báscula Index™ vinculada a tu cuenta de Garmin Connect, tus datos de peso aparecerán en el mini widget.

Ver widgets en un vistazo

Los mini widgets 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 smartphone, como información sobre tu salud, el tiempo y los eventos del calendario.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa para desplazarte por la lista de mini widgets.



SUGERENCIA: también puedes deslizar el dedo para desplazarte o tocar para seleccionar las opciones.

2 Pulsa para ver más información.

3 Selecciona una opción:

- Pulsa para ver los detalles de un mini widget.
- Pulsa para ver más opciones y funciones de un mini widget.

Personalizar la lista de mini widgets

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa para ver la lista de mini widgets.

2 Selecciona **Editar**.

3 Selecciona una opción:

- Para cambiar la ubicación de un mini widget en la lista, selecciónalo, pulsa o para mover el mini widget y, a continuación, pulsa para seleccionar la nueva ubicación.
- Para borrar un mini widget de la lista, selecciónalo y, después, elige .
- Para añadir un mini widget a la lista, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona uno o más mini widgets.

  SUGERENCIA: puedes seleccionar **Crear carpeta** para crear una carpeta que contenga varios mini widgets (*Crear una carpeta de mini widgets*, página 75).

Crear una carpeta de mini widgets

Puedes personalizar la lista de mini widgets para crear carpetas de mini widgets relacionados.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa para ver la lista de mini widgets.

2 Selecciona **Editar** > **Añadir** > **Crear carpeta**.

3 Selecciona los mini widgets que quieras incluir en la carpeta y selecciona **Hecho**.

NOTA: si los mini widgets ya están en la lista de mini widgets, puedes moverlos o copiarlos en la carpeta.

4 Selecciona o introduce un nombre para la carpeta.

5 Selecciona un icono para la carpeta.

6 Si es necesario, selecciona una opción:

- Para editar la carpeta, desplázate a la carpeta en la lista de mini widgets y mantén pulsado .
- Para editar los mini widgets de la carpeta, abre la carpeta y selecciona **Editar** (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).

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 5 a 100, donde el intervalo de 5 a 25 indica reservas de energía muy bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía bajas, de 51 a 75 las reservas de energía son medias y de 76 a 100 son 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 76).

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.

Estado de salud

El mini widget Estado de salud utiliza los datos de sueño para proporcionar información sobre tu salud. Las métricas incluyen los datos de frecuencia cardiaca, VFC, frecuencia respiratoria, temperatura de la piel y pulsioximetría durante el sueño. Después de llevar el reloj durante tres semanas, puedes seleccionar cada métrica para ver tu historial, valor de referencia y datos.

SUGERENCIA: las métricas que aparezcan en azul se encuentran dentro del valor de referencia calculado. Las métricas que aparezcan en naranja están fuera del rango de tu valor de referencia.

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.

Garmin Human Performance Lab™ 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.

Umbral de potencia funcional (FTP): el reloj utiliza la información del perfil del usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP (*Estimar tu FTP*, página 79).

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 78).

Umbral de lactato: 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 79).

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 77).

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 78).

Curva de potencia (ciclismo): la curva de potencia muestra la salida de potencia que puedes sostener a lo largo del tiempo. Puedes ver tu curva de potencia del mes anterior o de los últimos tres o doce meses (*Visualizar la curva de potencia*, página 80).

Economía de carrera: la economía de carrera se refiere a la eficiencia energética de un corredor. Varias métricas clave contribuyen al cálculo de la economía de carrera (*Economía de carrera*, página 78).

Resistencia: el reloj utiliza los datos de frecuencia cardiaca y la estimación de VO2 máximo para proporcionar estimaciones de stamina en tiempo real. Se puede añadir como pantalla de datos para que puedas ver tu potencial y la stamina actual durante la actividad (*Ver tu stamina en tiempo real*, página 79).

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 76).

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 del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El dispositivo quatix® 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 dispositivo 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 dispositivo, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número, una descripción y la posición en el indicador de color. En la cuenta de Garmin Connect™, puedes consultar más detalles sobre la estimación de tu VO2 máximo, como la clasificación en comparación con tu edad y sexo.

Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos del VO2 máximo los proporciona Garmin Human Performance Lab™. 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 160) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 138) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 138). 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*, página 61).

1. Comienza una actividad de carrera.
2. Corre al aire libre a una intensidad moderada o alta, hasta alcanzar al menos el 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima.
3. Una vez transcurridos 10 minutos como mínimo, selecciona **Guardar**.
4. Pulsa ◦ o ◦ para desplazarte por las mediciones de rendimiento.

Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. El potenciómetro debe vincularse con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca 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 138) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 138). 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. Después del recorrido, selecciona **Guardar**.
4. Pulsa ◦ o ◦ para desplazarte por las mediciones de rendimiento.

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 138) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 138).

El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo y tu historial de entreno para proporcionar un tiempo de carrera objetivo (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 76). El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

1. En la pantalla del reloj, pulsa ◦ para ver el mini widget de rendimiento de carrera.

2 Pulsa .
3 Desplázate para ver el tiempo de carrera previsto.
4 Pulsa para ver más información.
5 Desplázate 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.

Zona de color	Estado	Descripción
Verde	Equilibrada	Tu media de siete días de VFC entra en la escala de referencia.
Naranja	Desequilibrada	Tu media de siete días de VFC está por encima o por debajo de la escala de referencia.
Rojo	Baja	Tu media de siete días de VFC está muy por debajo de la escala de referencia.
Sin color	Deficiente Sin estado	De media, tus valores de VFC están muy por debajo de la escala normal para tu edad. 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 76).

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 60).
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.

Economía de carrera

La economía de carrera mide el coste energético de la carrera. Mientras que el VO2 máximo mide la cantidad máxima de oxígeno que tu cuerpo puede utilizar durante el ejercicio intenso, la economía de carrera refleja la eficiencia con la que tu cuerpo convierte esa energía en rendimiento de carrera. La economía de carrera se expresa en mililitros de oxígeno consumido por kilogramo de peso corporal por kilómetro (ml/kg/km). Unos números más bajos indican un menor consumo de energía.

Requisitos: debes registrar varias actividades de carrera en pista o en exteriores con un accesorio compatible que mida la pérdida de velocidad al pisar, como el HRM 600.

Factores clave: el modo de economía de carrera utiliza la información de tu perfil, el historial de carreras, la frecuencia cardiaca, la velocidad y la dinámica de carrera. La pérdida de velocidad al pisar es un factor fundamental, ya que captura cuánto reduces la velocidad cuando el pie golpea el suelo (*Dinámica de carrera*, página 102). Para obtener los mejores resultados, asegúrate de que los ajustes de altura y peso son correctos (*Configurar el perfil del usuario*, página 138).

Comprender los resultados: ten en cuenta que la economía de carrera se basa en el rendimiento aeróbico. Las carreras sencillas, de al menos 30 minutos, en pista o en un terreno llano son las mejores para obtener información sobre esta métrica. Las carreras en interiores y de trail running no se utilizan para estimar ni actualizar la economía de carrera. Para saber más, visita garmin.com/performance-data/running y consulta el apéndice (*Clasificaciones de la economía de carrera*, página 160).

Consultar la economía de carrera

- En la pantalla del reloj, pulsa para ver el mini widget de rendimiento de carrera.

  NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).
- En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ••• > **Estadísticas de rendimiento** > **Eficiencia de carrera**.

  También puedes añadir la opción de economía de carrera a los datos de la pantalla de inicio.

Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un potenciómetro a tu reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101). Además, debes obtener una estimación de tu VO2 máximo (*Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo*, página 77).

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 detectará automáticamente tu FTP durante actividades estables de alta intensidad con un potenciómetro. Para obtener los mejores resultados, también deberías utilizar un monitor de frecuencia cardiaca.

1. En la pantalla del reloj, desplázate hacia abajo para ver el mini widget de rendimiento.
2. Selecciona el mini widget para ver tus datos de rendimiento.
3. Desplázate 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 de color.

Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Principiante

   Para más información, consulta el apéndice (*Clasificación de FTP*, página 160).

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, este nivel de intensidad se calcula en términos de ritmo, frecuencia cardiaca o potencia. 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.

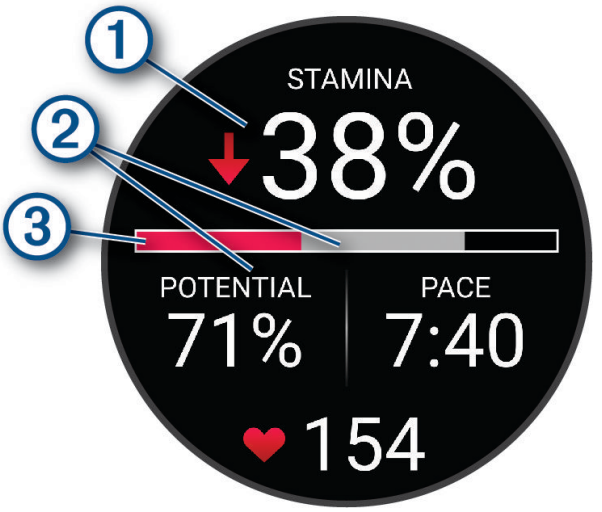
Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 138).Puedes activar la función **Detección automática** para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

Ver tu stamina en tiempo real

El reloj puede proporcionar estimaciones de stamina en tiempo real según los datos de frecuencia cardiaca y la estimación del VO2 máximo (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 76).

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Actividades**.
3 Selecciona una actividad de carrera o ciclismo.
4 Pulsa .
5 Selecciona la configuración de la actividad.
6 Selecciona **Pantallas de datos** > **Añadir** > **Stamina**.
NOTA: puedes cambiar el orden de las pantallas de datos y editar el campo de datos de stamina principal (opcional).
7 Inicia tu actividad (*Iniciar una actividad*, página 26).
8 Desplázate hasta la pantalla de datos.



1	Campo de datos de stamina principal. Muestra el porcentaje de stamina, la distancia restante o el tiempo restante restantes en ese momento.
2	Stamina potencial.
3	Stamina actual. • Rojo: la stamina se está agotando. • Naranja: la stamina es estable. • Verde: la stamina se está recargando.

Visualizar la curva de potencia

Para poder ver la curva de potencia, debes haber registrado un recorrido de al menos una hora de duración con un potenciómetro en los últimos 90 días (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101).

Puedes crear sesiones de entrenamiento en tu cuenta de Garmin Connect™. La curva de potencia muestra la salida de potencia que puedes sostener a lo largo del tiempo. Puedes ver tu curva de potencia del mes anterior o de los últimos tres o doce meses.

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
2 Selecciona **Estadísticas de rendimiento** > **Curva de potencia**.

Estado de entreno

Estas medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender y realizar un seguimiento de tus actividades de entreno. Dichas medidas requieren completar actividades durante dos semanas 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. Las mediciones pueden parecer imprecisas al principio cuando el reloj sigue estudiando tu rendimiento.

Garmin Human Performance Lab™ proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

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

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 76). 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 83).

VFC: vFC es el estado de variabilidad de la frecuencia cardiaca durante los últimos siete días (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca*, página 78).

Carga aguda: la carga aguda es una suma ponderada de las puntuaciones de carga de ejercicio recientes, incluida la duración e intensidad del ejercicio. (*Carga aguda*, página 82).

Foco de la carga de entreno: el reloj analiza y distribuye tu carga de entreno en diferentes categorías, en función de la intensidad y la estructura de cada actividad registrada. El foco de la carga de entreno incluye la carga total acumulada por categoría y el foco del entreno. El reloj muestra la distribución de la carga durante las últimas 4 semanas (*Foco de carga de entreno*, página 82).

Tiempo de recuperación: el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y en estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento intensa. (*Tiempo de recuperación*, página 83)

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 VO2 máximo, la carga aguda y estado de la VFC 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.

Sin estado: el reloj necesita que registres varias actividades a lo largo de dos semanas, con los resultados de VO2 máximo de carrera o ciclismo, para determinar el estado de entreno.

Pérdida de forma: has hecho un descanso en la rutina de entrenamiento o estás entrenando mucho menos de lo habitual durante una semana o más. Pérdida de forma significa que no puedes mantener tu nivel de forma física. Puedes probar a aumentar la carga de entrenamiento para observar mejoras.

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.

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.

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.

Pico de forma: 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.

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.

No productivo: el nivel de la carga de entrenamiento es óptimo, pero tu condición física está disminuyendo. Trata de centrarte en el descanso, la nutrición y la gestión del estrés.

Sobrecarga: existe un desequilibrio entre la carga de recuperación y entro. Es un resultado normal después de un entrenamiento intenso o un evento importante. Es posible que tu cuerpo esté teniendo dificultades para recuperarse, por lo que deberías prestar atención a tu estado de salud general.

Consejos para obtener tu estado de entreno

La función de estado de entreno depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluida al menos una medición de VO2 máximo por semana (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 76). 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*, página 61).

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

- Al menos una vez 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 reloj durante una o dos semanas, el estado de entreno debería estar disponible.

- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entreno principal, lo que permite al reloj conocer tu rendimiento (*Sincronizar actividades y medidas de rendimiento*, página 114).
- Déjate puesto el reloj mientras duermes para seguir generando un estado de VFC actualizado. Tener un estado de VFC válido puede ayudar a mantener un estado de entreno válido cuando no tienes tantas actividades con mediciones de VO2 máximo.

Carga aguda

La carga aguda es una suma del exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC) durante los últimos días. El indicador muestra si la carga actual es baja, óptima, alta o muy alta. El intervalo óptimo se basa en tu condición física específica y 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 entreno

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 entreno de 4 semanas está por debajo del nivel óptimo en todas las categorías de intensidad.

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 entreno de 4 semanas está por encima del nivel óptimo.

Proporción de carga

La proporción de carga es la proporción entre tu carga de entreno aguda (a corto plazo) y tu carga de entreno crónica (a largo plazo). Resulta útil para realizar un seguimiento de los cambios en la carga de entreno.

Estado	Valor	Descripción
Sin estado	Ninguna	La proporción de carga será visible después de 2 semanas de entreno.
Baja	Inferior a 0,8	Tu carga de entreno a corto plazo es inferior a tu carga de entreno a largo plazo.
Óptima	0,8 - 1,4	Las cargas de entreno a corto y largo plazo están equilibradas. El intervalo óptimo se basa en tu condición física específica y tu historial de entrenamiento.
Alta	1,5 - 1,9	Tu carga de entreno a corto plazo es superior a tu carga de entreno a largo plazo.
Muy alta	2,0 o superior	Tu carga de entreno a corto plazo es muy superior a tu carga de entreno a largo plazo.

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 entreno (*Foco de carga de entreno*, página 82). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO_2 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 segundos) 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 Training Effect aeróbico y Training Effect 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 está proporcionada y respaldada por Garmin Human Performance Lab™. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data.

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.

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 cardiaca de recuperación

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

NOTA: la frecuencia cardiaca de recuperación no se calcula para actividades de bajo impacto, como el yoga.

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 quatix® 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 ºC (72 ºF) 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.

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 una medida de VO2 máximo a la semana (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 76).

1. Cuando quieras pausar tu estado de entreno, selecciona una opción:
   - En el widget en un vistazo de estado de entreno, mantén pulsado 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 y selecciona **Opciones** > **Reanudar estado de 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.

Predisposición para entrenar

Tu predisposición para entrenar es una puntuación y un breve mensaje que te ayudarán a determinar tu grado de preparación para el entreno diario. La puntuación se calcula y actualiza continuamente a lo largo del día utilizando los siguientes factores:

- Puntuación de sueño (última noche)
- Tiempo de recuperación
- Estado de VFC
- Carga aguda
- Historial de sueño (últimas 3 noches)
- Historial de estrés (últimos 3 días)
- Historial de inmersiones (últimas 24 horas)

  NOTA: tu puntuación de predisposición para entrenar no estará disponible durante 24 horas después de una inmersión de más de 3 minutos y a una profundidad superior a 4,6 m (15 pies).

Zona de color	Puntuación	Descripción
Morado	95 - 100	Excelente Lo mejor posible
Azul	75 - 94	Alto Preparado para los retos
Verde	50 - 74	Moderado Preparado
Naranja	25 - 49	Bajo Es hora de reducir el ritmo
Rojo	1 - 24	Deficiente Deja que tu cuerpo se recupere

Para ver el historial de puntuaciones de predisposición para entrenar, ve a tu cuenta de Garmin Connect™.

Tolerancia de carrera

La tolerancia de carrera es una función diseñada para ayudarte a aumentar el kilometraje y equilibrar el riesgo de lesiones con la mejora del rendimiento. El mini widget de tolerancia de carrera del reloj muestra la carga de impacto agudo para hoy, una estimación de kilometraje para la semana de entreno actual y un gráfico de la tolerancia de carrera y las tendencias de carga de impacto durante varias semanas.

Carga de impacto (millas o kilómetros): la milla de impacto (equivalente) es la cantidad de carga mecánica sobre el cuerpo generada al correr 1 milla en terreno llano, a un ritmo fácil (valor de referencia). La carga de impacto se estima utilizando factores como la intensidad de la carrera, si estás corriendo cuesta arriba o cuesta abajo, y los datos de la dinámica de carrera. Por ejemplo, si corres 5 millas con pendientes pronunciadas, la carga de impacto podría ser de 8 kg, lo que significa que la tensión real era equivalente a correr 8 millas de referencia. Del mismo modo, si corres 3 millas despacio y con calma, podría tener una carga de impacto de 2,5 kg.

Carga de impacto agudo: la carga de impacto agudo es un indicador útil de la capacidad que tienes para correr ese día, en el contexto de tu tolerancia semanal de carrera. La carga de impacto de cada nueva carrera que registres se añade directamente a la carga de impacto agudo, y la influencia de esa carga disminuye gradualmente a medida que pasa el tiempo.

Carga de impacto semanal: este valor representa la suma no ponderada del impacto de tus carreras en cada semana de entreno. Puedes establecer la semana de entreno en la configuración de Garmin Connect™. Para la semana de entreno actual, muestra cómo se llena el "depósito" de carga a lo largo de la semana. También proporciona la base para la vista histórica semanal de la carga de impacto y la tolerancia de carrera.

Tolerancia:: refleja la carga aguda máxima que tu cuerpo puede soportar en función de tu historial de carrera. Se personaliza y ajusta al inicio de cada semana de entreno, según una interpretación científica de tu historial de carrera reciente y a largo plazo. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

Comprender los resultados: el correr fuerte y rápido produce fuerzas de reacción en el suelo más altas y acumula más desgaste en el cuerpo que si corres con suavidad. Los segmentos en los que vas caminando durante una carrera producen solo la mitad del impacto que una carrera normal. Puedes revisar un gráfico del kilometraje real trazado junto a la carga de impacto en el historial de actividades de carrera. Un enfoque saludable siempre tiene que implicar escuchar a tu cuerpo y utilizar los datos de que dispones.

Puntuación de resistencia

Tu puntuación de resistencia te ayuda a entender tu resistencia general en función de todas las actividades registradas con datos de frecuencia cardiaca. Puedes ver recomendaciones para mejorar tu puntuación de resistencia y los deportes que más contribuyen a tu puntuación a lo largo del tiempo.

Zona de color	Descripción
Rosa	Élite
Morado	Superior
Azul	Experto
Verde	Bien entrenado
Amarillo	Entrenado
Naranja	Intermedio
Rojo	Ocio

Para saber más, consulta el apéndice (*Clasificaciones de puntuación de resistencia*, página 161).

Puntuación de pendiente

La puntuación de pendiente te ayuda a entender tu capacidad actual para correr cuesta arriba en función de tu historial de entrenamiento y una estimación de VO2 máximo de los dos últimos meses. El reloj detecta segmentos ascendentes con una pendiente del 2 % o más durante una actividad de caminata, senderismo o carrera al aire libre. Puedes ver tu resistencia en pendiente, tu fuerza en pendiente y los cambios en tu puntuación a lo largo del tiempo.

Zona de color	Puntuación	Descripción
Rosa	95 - 100	Élite
Morado	85 - 94	Experto

Zona de color	Puntuación	Descripción
Azul	70 - 84	Habilidoso
Verde	50 - 69	Entrenado
Naranja	25 - 49	Contrincante
Rojo	1 - 24	Ocio

Consultar el nivel de ciclismo

Para poder consultar tu nivel de ciclismo necesitas un historial de entreno de 7 días, datos de VO2 máximo grabados en tu perfil de usuario (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 76) y datos de curva de potencia obtenidos mediante un potenciómetro vinculado (*Visualizar la curva de potencia*, página 80).

El nivel de ciclismo mide tu rendimiento en tres categorías: resistencia aeróbica, capacidad aeróbica y capacidad anaeróbica. El nivel de ciclismo incluye el tipo de ciclista que más encaja con tu perfil actual (por ejemplo, escalador). La información que introduzcas en tu perfil de usuario, como tu peso, también contribuye a determinar tu tipo de ciclista (*Configurar el perfil del usuario*, página 138).

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa para ver el mini widget de nivel de ciclismo.

   NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).
2. Pulsa para ver el tipo de ciclista actual.
3. Pulsa para ver un análisis detallado de tu nivel de ciclismo (opcional).

Calendario de carreras y carrera principal

Cuando añades una competición al calendario Garmin Connect™, puedes verlo en el reloj añadiendo el widget en un vistazo de carrera principal (*Mini widgets*, página 72). La fecha de la competición debe ser en los próximos 365 días. El reloj muestra una cuenta atrás para la competición, tu tiempo objetivo o la hora de finalización prevista (solo competiciones de correr) e información meteorológica.

NOTA: el historial de información meteorológica de la ubicación y la fecha está disponible de inmediato. Los datos del pronóstico local aparecen aproximadamente 14 días antes de la competición.

Si añades más de una competición, se te pedirá que selecciones una carrera principal.

En función de los datos de trayecto disponibles para la competición, puedes ver los datos de altura, el mapa del trayecto y añadir un plan PacePro™ (*Entrenamiento PacePro™*, página 38).

Entrenar para una competición

El reloj puede sugerir sesiones de entrenamiento diarias para ayudarte a entrenar para una competición de carrera o ciclismo, si dispones de una estimación del VO2 máximo (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 76).

1. En la aplicación Garmin Connect™, selecciona •••.
2. Selecciona **Entreno/planificación** > **Carreras y eventos** > **Buscar un evento**.
3. Busca un evento en tu área.

   También puedes seleccionar **Crear un evento** para crear tu propio evento.
4. Selecciona **Añadir a calendario**.
5. Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.
6. En el reloj, dirígete al widget de competición principal y verás una cuenta atrás para el evento de competición principal.
7. Desde la pantalla del reloj, pulsa y selecciona una actividad de carrera o ciclismo.

   NOTA: si has completado al menos una carrera en exteriores con datos de frecuencia cardiaca o una carrera con datos de frecuencia cardiaca y potencia, las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas aparecerán en el reloj.

Añadir un valor bursátil

Para poder personalizar la lista de valores bursátiles, debes añadir el mini widget de valores bursátiles a la lista de mini widgets (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).

1. En la pantalla del reloj, pulsa para ver el mini widget de valores bursátiles.
2. Pulsa .

3 Selecciona **Editar** > **Añadir**.
4 Introduce el nombre de la empresa o el símbolo del valor bursátil que quieras añadir y selecciona ✓.
El reloj muestra los resultados de la búsqueda.
5 Selecciona el valor bursátil que quieras añadir.
6 Selecciona el valor bursátil para ver más información.

SUGERENCIA: para mostrar los valores bursátiles en la lista de mini widgets, pulsa y selecciona **Establecer como Favorito**.

Añadir ubicaciones meteorológicas

1 En la pantalla del reloj, desplázate para ver el mini widget de meteorología.
2 En la primera pantalla del mini widget, pulsa .
3 Selecciona **Añadir ubicación** y busca una ubicación.
4 Si es necesario, repite los pasos 2 y 3 para añadir más ubicaciones.

Registro de estilo de vida

Utiliza el mini widget de registro de estilo de vida de tu reloj quatix® para descubrir cómo afectan los comportamientos diarios a varias métricas de salud, como tu puntuación de sueño, la frecuencia cardiaca en reposo y mucho más. Puedes registrar y realizar un seguimiento de los comportamientos que reflejan tus hábitos y acciones diarios, como la ingesta tardía de cafeína, los baños helados o la lectura antes de dormir, en la aplicación Garmin Connect™ (*Hacer un seguimiento de los comportamientos de los registros de estilo de vida*, página 87). Incluso puedes crear y controlar comportamientos personalizados.

Hacer un seguimiento de los comportamientos de los registros de estilo de vida

Antes de que puedas utilizar la función de registro de estilo de vida, debes tener una cuenta de Garmin Connect™, descargar la aplicación Garmin Connect y vincular tu reloj Garmin® con la aplicación Garmin Connect.

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
2 Selecciona **Estadísticas de forma física** > **Registro de estilo de vida**.
3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
4 Configura recordatorios de registro (opcional).

Puedes ver informes detallados de registro de estilo de vida en la aplicación Garmin Connect.

SUGERENCIA: puedes activar el mini widget de registro de estilo de vida en el reloj para ver y registrar comportamientos de estilo de vida (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).

Usar Aviso de jet lag

Para poder usar el mini widget Asistente de jet lag, debes planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect™ (*Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect™*, página 87).

Puedes usar el mini widget Asistente de jet lag cuando viajes para ver una comparación de tu reloj interno con la hora local y para recibir indicaciones sobre cómo reducir los efectos del jet lag.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa para ver el mini widget **Asistente de jet lag**.
2 Pulsa para ver cómo se compara tu reloj interno con la hora local y el nivel general de jet lag.
3 Selecciona una opción:
- Para ver un mensaje informativo sobre el nivel actual de jet lega, pulsa .
- Para ver una cronología de las acciones recomendadas para ayudar a reducir los síntomas del jet lag, pulsa .

Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect™

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
2 Selecciona **Entreno/planificación** > **Asistente de jet lag** > **Añadir detalles del viaje**.
3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Ver el mini widget de submarinismo

Puedes utilizar el mini widget de submarinismo para supervisar la recuperación del cuerpo después de una inmersión. Después de una inmersión, es posible que tengas que esperar varias horas antes de que sea seguro volar en avión.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa para ver el mini widget de submarinismo.

2 Pulsa para ver el tiempo de intervalo en superficie (SI), cuánto tiempo sin vuelo te queda y la hora del día a la que finaliza el periodo sin vuelo.

3 Pulsa para ver los detalles de carga tisular, las unidades de toxicidad de oxígeno actuales (OTU) y el porcentaje en el sistema nervioso central (SNC).

NOTA: las OTU acumuladas durante una inmersión expiran transcurridas 24 horas. Para obtener más información sobre las directrices y cálculos de la OTU de la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA®), consulta garmin.com/dive/cns-otu.

OTU	Verde: por debajo del límite recreativo de la NOAA. Amarillo: límite recreativo de la NOAA. Rojo: límite militar de la NOAA.
CNS	Verde: una toxicidad del oxígeno en el SNC de entre 0 y 79 %. Amarillo: una toxicidad del oxígeno en el SNC de entre 80 y 99 %. Rojo: una toxicidad del oxígeno en el SNC de 100 % o superior.

4 Pulsa para ver el registro de inmersiones de tus últimas inmersiones.

Relojes

Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas.

1. Selecciona una opción:
   - En la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
   - En la pantalla del reloj, pulsa ◯•.
   - Mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Relojes** > **Alarmas**.
3. Selecciona una opción:
   - Para establecer y guardar una alarma por primera vez, introduce la hora de la alarma.
   - Para establecer y guardar alarmas adicionales, selecciona **Añadir alarma** e introduce la hora de la alarma.
4. Desplaza el dedo hacia abajo para ver más opciones.
5. Selecciona **Guardar**.

Editar una alarma

1. Selecciona una opción:
   - En la pantalla del reloj, pulsa •◯.
   - En la pantalla del reloj, pulsa ◯•.
   - Mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Relojes** > **Alarmas**.
3. Selecciona una alarma.
4. Selecciona una opción:
   - Para activar o desactivar la alarma, selecciona **Estado**.
   - Para cambiar la hora de la alarma, selecciona **Hora**.
   - Para configurar una alarma de modo que te despierte suavemente en el intervalo de 30 minutos antes de la alarma programada según el tiempo de sueño óptimo, selecciona **Despertador inteligente**.

     NOTA: la alarma sonará siempre a la hora seleccionada, además de las alarmas anteriores. Por ejemplo, si programas la alarma para las 08:00, la alarma puede avisarte suavemente para que te despiertes en algún momento entre las 07:30 y las 08:00.
   - Para configurar una alarma recurrente, selecciona **Repetir** y, a continuación, cuándo quieres que se repita.
   - Para seleccionar el tipo de notificación de la alarma, selecciona **Sonido y vibración**.

     NOTA: también puedes previsualizar el sonido de la alarma, ajustar el volumen y seleccionar las opciones de vibración. Puedes seleccionar **Inicio silencioso** si quieres que la alarma se inicie de forma silenciosa y el volumen vaya aumentando.
   - Para configurar una descripción para la alarma, selecciona **Etiqueta**.
5. Selecciona una opción:
   - Para guardar los cambios, selecciona **Hecho**.
   - Para borrar la alarma, selecciona **Borrar**.

Usar el temporizador de cuenta atrás

1. Selecciona una opción:
   - Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa ◯•.
   - Mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Relojes** > **Temporizadores**.
3. Si nunca has guardado un temporizador, introduce el tiempo a través de la pantalla táctil o los botones •◯ y ◯•.
4. Si has guardado previamente un temporizador, selecciona una opción:
   - Para establecer un nuevo temporizador de cuenta atrás sin guardarlo, selecciona **Temporizador rápido** e introduce el tiempo.

- Para establecer y guardar un nuevo temporizador de cuenta atrás, selecciona **Editar** > **Añ. tempor.** e introduce el tiempo.
- Para establecer un temporizador de cuenta atrás guardado, selecciónalo.

5 Pulsa para iniciar el temporizador.
6 Si es necesario, selecciona una opción:
- Para detener el temporizador, selecciona .
- Para reiniciar el temporizador, selecciona .
- Para cancelar el temporizador, selecciona > **Cancelar temporizador**.
- Para guardar el temporizador, selecciona > **Guardar temporizador**.
- Para reiniciar automáticamente el temporizador cuando acaba el tiempo, selecciona > **Reinicio automático** > **Activado**.
- Para personalizar la notificación del temporizador, selecciona > **Sonido y vibración**.

Eliminar un temporizador de cuenta atrás

1 Selecciona una opción:
- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

2 Selecciona **Relojes** > **Temporizadores** > **Editar**.
3 Selecciona un temporizador.
4 Selecciona **Borrar**.

Usar el cronómetro

1 Selecciona una opción:
- En la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- En la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

2 Selecciona **Relojes** > **Cronómetro**.
3 Pulsa para iniciar el temporizador.
4 Pulsa para iniciar el temporizador de vueltas ①.



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

5 Pulsa para detener ambos temporizadores.
6 Selecciona una opción:
- Para restablecer ambos temporizadores, pulsa .
- Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, pulsa y selecciona **Guardar actividad**.
- Para restablecer los temporizadores y salir del cronómetro, pulsa y selecciona **Hecho**.

- Para revisar los temporizadores de vueltas, pulsa y selecciona **Revisar**.
  NOTA: la opción **Revisar** solo aparece si ha habido varias vueltas.
- Para volver a la pantalla del reloj sin restablecer los temporizadores, pulsa y selecciona **Ir a la pantalla del reloj**.
- Para activar o desactivar el registro de vueltas, pulsa y selecciona **Botón Lap**.

Añadir husos horarios alternativos

Puedes mostrar la hora actual del día en otros husos horarios.

1. Selecciona una opción:
   - Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
   - Mantén pulsado .

   SUGERENCIA: también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).
2. Selecciona **Relojes** > **Husos horarios alternativos** > **Añadir**.
3. Pulsa o para resaltar una región y, luego, pulsa para seleccionarla.
4. Selecciona un huso horario.

Editar un huso horario alternativo

1. Selecciona una opción:
   - En la pantalla del reloj, mantén pulsado .
   - En la pantalla del reloj, pulsa .
   - Mantén pulsado .

   SUGERENCIA: también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).
2. Selecciona **Relojes** > **Husos horarios alternativos**.
3. Selecciona un huso horario.
4. Pulsa .
5. Selecciona una opción:
   - Para configurar el huso horario para que se muestre en la lista de mini widgets, selecciona **Establecer como Favorito**.
   - Para asignar un nombre personalizado a un huso horario, selecciona **Cambiar nombre**.
   - Para asignar una abreviatura personalizada al huso horario, selecciona **Abreviar**.
   - Para cambiar el huso horario, selecciona **Cambiar huso**.
   - Para borrar un huso horario, selecciona **Borrar**.

Añadir un evento de cuenta atrás

1. Selecciona una opción:
   - En la pantalla del reloj, mantén pulsado .
   - En la pantalla del reloj, pulsa .
   - Mantén pulsado .

   SUGERENCIA: también puedes ver tus eventos de cuenta atrás en la lista de mini widgets (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).
2. Selecciona **Relojes** > **Cuentas atrás** > **Añadir**.
3. Introduce un nombre.
4. Selecciona un año, mes y día.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Todo el día**.
   - Selecciona **Hora específica** e introduce una hora.
6. Selecciona un icono.

Editar un evento de cuenta atrás

1 Selecciona una opción:
   - Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •.
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
   - Mantén pulsado •.

   SUGERENCIA: también puedes ver tus eventos de cuenta atrás en la lista de mini widgets (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).
2 Selecciona **Relojes** > **Cuentas atrás**.
3 Selecciona un evento de cuenta atrás.
4 Pulsa y selecciona **Establecer como Favorito** para mostrar el evento de cuenta atrás en la lista de mini widgets (opcional).
5 Pulsa y selecciona **Editar cuenta atrás**.
6 Selecciona la opción que deseas editar:
   - Para renombrar el evento, selecciona **Nombre**.
   - Para cambiar la fecha, selecciona **Fecha**.
   - Para cambiar la hora, selecciona **Hora**.
   - Para cambiar el icono, selecciona **Icono**.
   - Para añadir un nombre abreviado al evento, selecciona **Abreviatura**.
   - Para agregar una ubicación de evento, selecciona **Ubicación**.
   - Para agregar recordatorios de eventos, selecciona **Recordatorios**.
   - Para repetir el evento todos los años, selecciona **Repetir anualmente**.
   - Para eliminar el evento, selecciona **Eliminar cuenta atrás**.

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 datos de actividad, registros y totales guardados.

1. Selecciona una opción:
   - Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •.
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa el .
2. Selecciona **Historial**.

   Aparecerá un gráfico de barras de tus actividades recientes.
3. Pulsa para ver las opciones.
4. Selecciona una opción:
   - Para cambiar el período de tiempo del gráfico de barras, selecciona **Opciones de gráfico**.
   - Para ver los récords personales por deporte, selecciona **Récords** (*Récords personales*, página 93).
   - Para ver los totales semanales o mensuales, selecciona **Totales** (*Visualizar los datos totales*, página 94).
5. Pulsa el para volver al gráfico de barras.
6. Desplázate hacia abajo para ver tu historial de actividades.
7. Selecciona una actividad.
8. Pulsa para ver las opciones.

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. Selecciona una opción:
   - Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •.
   - En la pantalla del reloj, pulsa .
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Historial**.
3. Pulsa para ver las opciones.
4. Selecciona **Récords**.
5. Selecciona un deporte.
6. Selecciona un récord.
7. Selecciona **Ver registro**.

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

1. Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •.
- En la pantalla del reloj, pulsa .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Historial**.
3 Pulsa para ver las opciones.
4 Selecciona **Récords**.
5 Selecciona un deporte.
6 Selecciona el récord que deseas restablecer.
7 Selecciona **Anterior** > ✓.

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

Eliminar récords personales

1 Selecciona una opción:
- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •.
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa el .

2 Selecciona **Historial**.
3 Pulsa para ver las opciones.
4 Selecciona **Récords**.
5 Selecciona un deporte.
6 Selecciona una opción:
- Para borrar un récord, selecciónalo y, a continuación, selecciona **Suprimir registro** > ✓.
- Para borrar 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 Selecciona una opción:
- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •.
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa el .

2 Selecciona **Historial**.
3 Pulsa para ver las opciones.
4 Selecciona **Totales**.
5 Selecciona una actividad.
6 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Configurar notificaciones y alertas

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Notificaciones y alertas**.

Notificaciones inteligentes: personaliza las notificaciones inteligentes que aparecen en el reloj (*Activar las notificaciones del smartphone*, página 105).

Salud y bienestar: personaliza las alertas de salud y bienestar que aparecen en el reloj (*Alertas de salud y bienestar*, página 95).

Configuración de informes: activa los informes y personaliza los datos y el tema de los informes. Puedes seleccionar **Informe matutino** para crear y editar mensajes diarios en el informe matutino (*Personalizar el informe matutino*, página 96). Puedes seleccionar **Informe nocturno** para establecer la programación del informe nocturno (*Personalizar el informe nocturno*, página 96). Puedes seleccionar **Elegir tema** para personalizar el tema del fondo de los informes.

Messenger: establece las opciones de sonido y vibración para llamadas y mensajes de Messenger.

NOTA: este ajuste solo está disponible en el reloj quatix® 8 Pro.

Alertas del sistema: establece la hora (*Configurar alertas de tiempo*, página 96), el barómetro (*Configurar una alerta de tormenta*, página 97) o las alertas de conexión del smartphone (*Activar las alertas de conexión con el teléfono*, página 97).

Centro de notificaciones: activa el centro de notificaciones para ver las notificaciones nuevas (*Visualizar las notificaciones*, página 106).

Alertas de salud y bienestar

En la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Notificaciones y alertas** > **Salud y bienestar**.

Resumen diario: aparece un resumen diario Body Battery™ unas horas antes del inicio del periodo de sueño. El resumen diario proporciona información sobre el impacto que ha tenido el estrés diario y el historial de actividades en tu nivel de Body Battery (*Body Battery™*, página 75).

Alertas de estrés: te avisa cuando los periodos de estrés han agotado tu nivel de Body Battery.

Alertas de descanso: te notifica que has tenido un periodo de descanso y su impacto en tu nivel de Body Battery.

Alertas de FC anómala: te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un valor objetivo (*Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala*, página 95).

Asistente de jet lag: proporciona consejos sobre los síntomas de desfase horario para un viaje, como recomendaciones para dormir y hacer ejercicio (*Usar Aviso de jet lag*, página 87).

Alerta de inactividad: te recuerda que debes seguir moviéndote (*Alerta de inactividad*, página 96) (*Personalizar las alertas de inactividad*, página 96).

Alertas de objetivo: te avisa cuando alcanzas tu objetivo de pasos diarios, el de pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

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 diez minutos de inactividad como mínimo. Esta función no te notifica cuando tu frecuencia cardiaca cae por debajo del umbral seleccionado durante el periodo de sueño configurado en la aplicación Garmin Connect™. Esta función no te notifica de ninguna posible afección cardiaca y no está diseñada para tratar o diagnosticar ninguna afección o enfermedad. Te recomendamos que te pongas en contacto con tu profesional de la salud si tienes alguna patología cardiaca.

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Notificaciones y alertas** > **Salud y bienestar** > **Alertas de FC anómala**.
3. Selecciona **Alerta alta** o **Alerta 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.

Alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece un mensaje. El reloj también emite un pitido o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema*, página 143). Puedes personalizar tu alerta de inactividad para que se ignore al caminar o al realizar otros tipos de movimientos.

Personalizar las alertas de inactividad

1. Mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Notificaciones y alertas** > **Salud y bienestar** > **Alerta de inactividad** > **Activado**.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Tipo de alerta de inactividad** para establecer la alerta en función de los pasos u otros tipos de movimiento.
   - Selecciona **Movimientos** para permitir borrar la alerta mediante movimientos sentado o movimiento libre.
   - Selecciona **Duración del movimiento** para establecer que la alerta se borre después de 30, 45 o 60 segundos.

Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Desplázate para ver el informe, que incluye el tiempo, el sueño y el estado de variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche, entre otros datos (*Personalizar el informe matutino*, página 96).

Personalizar el informe matutino

NOTA: puedes personalizar estos ajustes en el reloj o en tu cuenta de Garmin Connect™.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Notificaciones y alertas** > **Configuración de informes** > **Informe matutino**.
3. Selecciona una opción:
   - Para activar o desactivar el informe matutino, selecciona **Mostrar informe**.
   - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe matutino.
   - Para escribir y añadir mensajes personalizados al informe matutino, selecciona **Personalizar los mensajes diarios** > **Editar mensajes**.

Informe nocturno

El reloj muestra un informe nocturno antes de la hora de sueño. Desplázate para ver el informe, que incluye los detalles de Body Battery™, la sesión de entrenamiento y el tiempo de mañana, una recomendación del entrenador de sueño y mucho más (*Personalizar el informe nocturno*, página 96).

Personalizar el informe nocturno

NOTA: puedes personalizar estos ajustes en el reloj o en tu cuenta de Garmin Connect™.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Notificaciones y alertas** > **Configuración de informes** > **Informe nocturno**.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Mostrar informe** para activar o desactivar el informe nocturno.
   - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe nocturno.
   - Selecciona **Sugerencia de sueño** para activar o desactivar la sugerencia de sueño en el informe nocturno.
   - Selecciona **Programar informe** para establecer la cantidad de tiempo entre el informe y la hora de empezar a dormir (*Personalización de un modo de enfoque predeterminado*, página 117).

Configurar alertas de tiempo

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Notificaciones y alertas** > **Alertas del sistema** > **Hora**.

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 anochecer, selecciona **Hasta el amanecer** > **Estado** > **Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
   - Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora** > **Activado**.

Configurar una alerta de tormenta

⚠ ADVERTENCIA

Esta alerta es una función informativa y no está diseñada para ser la fuente principal de seguimiento de los cambios meteorológicos. Es tu responsabilidad revisar las previsiones y las condiciones meteorológicas, prestar atención al entorno y aplicar el sentido común, especialmente en épocas de condiciones meteorológicas adversas. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Notificaciones y alertas** > **Alertas del sistema** > **Barómetro** > **Alerta de tormenta**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Estado** para activar o desactivar la alerta.
   - Selecciona **Calibrar brújula** para actualizar la velocidad de cambio en la presión barométrica que activa la alerta de tormenta.

Activar las alertas de conexión con el teléfono

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

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Notificaciones y alertas** > **Alertas del sistema** > **Teléfono**.

Configurar el sonido y la vibración

En la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Sonido y vibración**. También puedes personalizar esta configuración para diferentes situaciones, como el sueño y las actividades (*Modos de enfoque*, página 117).

Modo silencioso: selecciónalo para desactivar todos los sonidos.

Volumen de alerta: utiliza la barra deslizante para ajustar el volumen de las alertas.

Tonos de alerta: reproduce un tono para las alertas.

Tonos de los botones: reproduce un tono al pulsar un botón.

Vibración: configura las vibraciones del reloj para las alertas y las pulsaciones de los botones.

Configuración de la pantalla y el brillo

En la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Pantalla y brillo**. También puedes personalizar esta configuración para diferentes situaciones, como el sueño y las actividades (*Modos de enfoque*, página 117).

Brillo: ajusta el nivel de brillo de la pantalla.

Pantalla siempre encendida: configura los datos de la pantalla del reloj para que se mantengan visibles y atenuar el brillo y el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla (*Acerca de la pantalla AMOLED*, página 149).

Segundos en la pantalla del reloj: establece la frecuencia con la que aparecen los segundos en la pantalla del reloj cuando se activa el ajuste Pantalla siempre encendida. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla (*Acerca de la pantalla AMOLED*, página 149).

Tamaño del texto: ajusta el tamaño del texto en la pantalla.

Cambio de color: cambia la pantalla a tonos de rojo, verde o naranja para utilizar el reloj en condiciones de poca luz y mantener la visión nocturna o reducir la fatiga ocular. Puedes seleccionar **Modo** > **Filtro de luz azul** para reducir la cantidad de luz azul que emite el reloj. Selecciona **Programación** para establecer los tiempos de los filtros, como el de **Antes de empezar a dormir**.

Activar con alerta: activa la pantalla cuando recibes una notificación o una alerta.

Activar con gesto: activa la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.

Tiempo de espera: permite definir el tiempo que pasa hasta que la pantalla se desactiva.

Táctil: activa la pantalla táctil. Puedes seleccionar **Solo mapa** para activar la pantalla táctil solo en la pantalla de mapa.

Bloqueo táctil: bloquea la pantalla táctil después de apagarse. Cuando esta configuración está activada, puedes deslizar el dedo hacia abajo para desbloquear la pantalla táctil.

Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles cuando se vincula con un smartphone compatible (*Vincular tu smartphone*, página 104). Hay funciones adicionales disponibles cuando conectas el reloj a una red Wi-Fi® (*Conectarse a una red Wi-Fi®*, página 107).

Sensores y accesorios

El reloj quatix® tiene varios sensores internos y puedes vincular sensores inalámbricos adicionales para tus actividades.

Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+® o Bluetooth® (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 60). 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 garmin.com.

Tipo de sensor	Descripción
Approach CT10	Puedes utilizar sensores de palos de golf Approach® 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.
eBike	Puedes utilizar el reloj con tu eBike y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y la distancia, durante tus recorridos.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj quatix® en un ciclocomputador Edge® compatible durante un recorrido o triatlón.
Monitor de frecuencia cardiaca externo	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardiaca de la serie HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™, para ver los datos de la frecuencia cardiaca durante las actividades. Algunos monitores de frecuencia cardiaca también pueden almacenar datos o proporcionar datos de carrera avanzados (*Dinámica de carrera*, página 102) (*Potencia de carrera*, página 102).
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.
Auriculares	Puedes utilizar auriculares Bluetooth para escuchar música cargada en el reloj quatix.
inReach	La función de mando a distancia inReach® te permite controlar el dispositivo de comunicación por satélite inReach mediante el reloj quatix (*Usar el mando a distancia inReach®*, página 104).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor. Con una luz delantera con cámara Varia, también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto (*Usar los controles de la cámara Varia™*, página 103).
Potencia	Puedes usar los potenciómetros para pedales de bicicleta Rally™ o 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 139) o utilizar alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada (*Establecer una alerta*, página 64).
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. Con un radar con cámara y luz trasera Varia también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto (*Usar los controles de la cámara Varia™*, página 103).
Telémetro	Puedes utilizar un telémetro láser compatible para ver la distancia a la bandera mientras juegas al golf.
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 102).
Cambios	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj quatix muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Shimano Di2	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico Shimano® Di2™ para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj quatix muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.

Tipo de sensor	Descripción
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 (*Uso de un rodillo ANT+*, página 41).
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 161).
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.
Motor eléctrico	Puedes utilizar el dispositivo como mando a distancia para el motor eléctrico Garmin (*Vincular el reloj y el motor eléctrico*, página 25).
Xero Chronograph	Puedes vincularte con un cronógrafo Xero® para acceder a los controles de la sesión y ver los datos balísticos (*Usar la aplicación Xero® Chronograph*, página 20).

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. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance. Para obtener más información sobre los tipos de conexión, visita garmin.com/hrm_connection_types.

1. Ponte el monitor de frecuencia cardiaca, instala el sensor o pulsa el botón para activarlo.

   NOTA: consulta el manual del usuario del sensor inalámbrico para obtener información sobre la vinculación.
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. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
4. Selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Sensores y accesorios** > **Añadir**.
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 60).

Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca

Los accesorios de las series HRM 600, HRM-Fit™ y HRM-Pro™ calculan 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 cardiaca 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 el dispositivo quatix® compatible cuando te conectes mediante ANT+® o la tecnología Bluetooth® segura. También puedes esta información en aplicaciones de entreno de terceros compatibles.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

Calibración automática: el ajuste predeterminado del reloj es **Calibración aut.**. El accesorio de frecuencia cardiaca se calibra cada vez que corres en exteriores si está conectado a tu reloj quatix compatible.

NOTA: la calibración automática no funciona para actividades en interiores, trail o ultramaratón (*Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera*, página 101).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardiaca conectado (*Calibrar la distancia de la cinta*, página 37).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu relojquatix® (*Actualizaciones del producto*, página 153).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM 600, HRM-Fit™ o 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 aut.**.
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+®, establece su estado en **Desactivado** 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 37).

- 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 aut.** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente (*Calibrar la distancia de la cinta*, página 37).

Dinámica de carrera

La dinámica de carrera es información en tiempo real sobre tu técnica de carrera. El reloj quatix® dispone de un acelerómetro para calcular cinco métricas de técnica de carrera. Para ver todas las métricas de técnica de carrera, debes vincular el reloj quatix con el accesorio de las series HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™, u otro accesorio de dinámica de carrera que mida el movimiento del torso. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

Métrico	Tipo de sensor	Descripción
Cadencia	Reloj o accesorio compatible	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).
Longitud de zancada	Reloj o accesorio compatible	La longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.
Oscilación vertical	Reloj o accesorio compatible	La oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso, medido en centímetros.
Relación vertical	Reloj o accesorio compatible	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.
Tiempo de contacto con el suelo	Reloj o accesorio compatible	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:** las métricas de contacto con el suelo no se proporcionará al caminar.
Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	Solo accesorio compatible	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.
Pérdida de velocidad al pisar	Solo HRM 600	La pérdida de velocidad al pisar es cuánto reduces tu velocidad cuando el pie toca el suelo mientras corres. Se mide en centímetros por segundo. Un número más bajo suele ser mejor, ya que indica que tienes que generar menos impulso para retomar la velocidad. **NOTA:** las métricas de pérdida de velocidad al pisar no están disponibles al caminar.
Porcentaje de pérdida de velocidad al pisar	Solo HRM 600	El porcentaje de pérdida de velocidad al pisar muestra cuánto reduces tu velocidad cuando el pie toca el suelo como porcentaje de la velocidad de carrera. Esto explica la pérdida de velocidad al pisar, que suele aumentar con una velocidad de carrera más alta.

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

En tema proporciona sugerencias para utilizar un accesorio de dinámica de carrera compatible. Si el accesorio no está conectado al reloj, el reloj cambia automáticamente a la dinámica de carrera con sensor de muñeca.

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como el accesorio de la serie HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™.
- Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu reloj siguiendo las instrucciones.
- Si utilizas un accesorio HRM 600, vincúlalo con el reloj a través de la conexión segura Bluetooth® en lugar de la conexión abierta.

  Para obtener más información sobre los tipos de conexión, visita garmin.com/hrm_connection_types.
- Si estás utilizando un accesorio de la serie HRM-Fit o 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: algunas métricas no aparecen al caminar (*Dinámica de carrera*, página 102).

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.

La potencia de carrera se puede medir con un accesorio de dinámica de carrera compatible o con los sensores del reloj. 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 162). Puedes configurar las alertas de potencia para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*Alertas de actividad*, página 63).

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. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect™ (*Configurar las zonas de potencia*, página 139).

Configurar potencia en carrera

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad de carrera, pulsa , selecciona la configuración de la actividad y, después, **Running Power**.

Estado: activa o desactiva el registro de los datos de potencia en carrera de Garmin®. Puedes utilizar esta opción si prefieres utilizar datos de potencia en carrera de terceros.

Fuente: permite seleccionar el dispositivo que se usará para registrar los datos de potencia en carrera. La opción Modo inteligente detecta y utiliza automáticamente el accesorio de dinámica de carrera, si está disponible. El reloj utiliza los datos de potencia en carrera de la muñeca cuando no hay ningún accesorio conectado.

Compensar viento: activa o desactiva el uso de los datos de viento al calcular la potencia en carrera. Los datos de viento son una combinación de los datos de velocidad, rumbo y barómetro del reloj y los datos de viento disponibles en el smartphone.

Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación

Los accesorios de frecuencia cardiaca de la serie HRM 600, HRM-Pro™ , HRM-Swim™ y HRM-Tri™ registran y almacenan los datos de tu frecuencia cardiaca mientras nadas. Para ver los datos de frecuencia cardiaca, puedes añadir campos de datos de frecuencia cardiaca (*Personalizar las pantallas de datos*, página 60).

NOTA: los datos de la frecuencia cardiaca no se pueden ver en relojes compatibles si el monitor de frecuencia cardiaca está bajo el agua.

Debes iniciar una actividad cronometrada en el reloj vinculado para poder consultar después los datos de frecuencia cardiaca almacenados. Durante los intervalos de descanso fuera del agua, el accesorio de frecuencia cardiaca envía los datos de frecuencia cardiaca al reloj. El reloj descarga automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados al guardar la actividad de natación cronometrada. El accesorio de frecuencia cardiaca debe estar fuera del agua, activo y en el área de alcance del reloj (3 m) mientras se descargan los datos. Los datos de frecuencia cardiaca se pueden revisar en el historial del reloj y en la cuenta de Garmin Connect™.

Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el reloj utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

Usar los controles de la cámara Varia™

AVISO

Algunas jurisdicciones pueden prohibir o regular la grabación de vídeo, audio o fotografías, o pueden requerir que todas las partes tengan conocimiento de la grabación y den su consentimiento. Es responsabilidad del usuario conocer y cumplir con las leyes, normativas y otras restricciones que sean de aplicación en las jurisdicciones cuando se disponga a utilizar este dispositivo.

Para poder utilizar los controles de la cámara Varia, debes vincular el accesorio con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101).

1. Selecciona una opción:
   - Añade el control **Controles de la cámara** al reloj (*Personalizar el menú de controles*, página 70).
   - Añade el mini widget **Controles de la cámara** al reloj (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).
2. En el control o mini widget **Controles de la cámara**, selecciona una opción:
   - Selecciona ⋮ > ⚙ para ver la configuración de la cámara.
   - Selecciona ⋮ > ● para registrar el recorrido.
   - Selecciona 📷 para capturar una foto.
   - Selecciona ▶ para guardar un clip.

Mando a distancia de inReach®

La función del mando a distancia de inReach te permite controlar un dispositivo de comunicación por satélite inReach utilizando el reloj quatix®. Visita garmin.com para saber más sobre los dispositivos compatibles.

Usar el mando a distancia inReach®

Para poder utilizar la función de mando a distancia inReach, debes vincular el dispositivo de comunicación por satélite inReach (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 101) y, a continuación, añadir el mini widget inReach a la lista de mini widgets (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).

1. Enciende el dispositivo de comunicación por satélite inReach.
2. En el reloj quatix®, pulsa de la pantalla del reloj para ver el mini widget inReach.
3. Pulsa para buscar el dispositivo de comunicación por satélite inReach.
4. Pulsa para vincular el dispositivo de comunicación por satélite inReach.
5. Pulsa y 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 predeterminado** y, a continuación, elige un mensaje de la lista.
   - Para ver el temporizador y la distancia recorrida durante una actividad, selecciona **Seguimiento**.

Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del teléfono están disponibles para el reloj quatix® cuando lo vinculas mediante la aplicación Garmin Connect™ (*Vincular tu smartphone*, página 104).

- Funciones de la aplicación Garmin Connect (*Garmin Connect™*, página 113)
- Funciones de la aplicación Connect IQ™ y mucho más (*Aplicaciones para teléfono y ordenador*, página 113)
- Mini widgets (*Mini widgets*, página 72)
- Funciones del menú de controles (*Controles*, página 68)
- Funciones de seguridad y seguimiento (*Funciones de seguimiento y seguridad*, página 133)
- Interacciones del teléfono, como notificaciones (*Activar las notificaciones del smartphone*, página 105)

Vincular tu smartphone

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

NOTA: puedes visitar garmin.com/ble para obtener información sobre la compatibilidad del smartphone Bluetooth. Puedes ir a garmin.com/voicefunctionality para consultar la información de compatibilidad de funciones de voz.

1. Selecciona una opción:
   - Durante la configuración inicial del reloj, selecciona ✔ cuando se te solicite vincular el smartphone.
   - Si has omitido el proceso de vinculación previamente, desde la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Vincular smartphone**.
   - Si deseas vincular un smartphone nuevo, desde la pantalla del reloj, mantén pulsado y seleccionaConfiguración del reloj > **Conectividad** > **Teléfono** > **Vincular smartphone**.
     NOTA: esta opción solo aparece cuando el reloj no está conectado actualmente a un smartphone vinculado.
2. Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.
3. Para utilizar las funciones LTE y de conexión por satélite de tu reloj quatix® 8 Pro, descarga e instala la aplicación Garmin Messenger™ con el smartphone (*Aplicación Garmin Messenger™*, página 116) y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para activar un plan de servicios inReach®.

Realizar de llamadas desde la aplicación Teléfono

NOTA: esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un teléfono compatible con tecnología Bluetooth®.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Teléfono**.

3 Selecciona una opción:
   - Para marcar un número de teléfono con el teclado de marcación, selecciona , marca el número de teléfono y selecciona .
   - Para llamar a un número de teléfono de tus contactos, selecciona , selecciona el nombre de un contacto y selecciona un número de teléfono (*Añadir contactos*, página 133).
   - Para ver las llamadas recientes realizadas o recibidas en el reloj, desliza hacia arriba.
     NOTA: el reloj no se sincroniza con la lista de llamadas recientes del teléfono.
4 Espera mientras se conecta la llamada.
5 Desliza hacia arriba para acceder a las opciones de llamada.
6 Selecciona una opción:
   - Para silenciar el micrófono del reloj, selecciona el .
   - Para ajustar el volumen del altavoz del reloj, selecciona .
   - Para transferir la llamada desde el reloj al teléfono conectado, selecciona .
7 Selecciona para finalizar la llamada.

Utilizar el asistente del smartphone

Para utilizar la función de asistente del smartphone, el reloj debe estar conectado a un smartphone compatible mediante tecnología Bluetooth® (*Vincular tu smartphone*, página 104). Visita garmin.com/voicefunctionality para obtener información sobre los teléfonos compatibles.

Puedes comunicarte con el asistente de voz del smartphone mediante el altavoz y el micrófono integrados del reloj. Visita garmin.com/voicefunctionality/tips para obtener consejos sobre cómo configurar el asistente del smartphone.

1 Selecciona una opción:
   - En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **Asistente telefónico**.
   - Mantén pulsado y selecciona **Asistente telefónico**.
     NOTA: puedes personalizar el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 70).
   - Di **"Asistente telefónico"**.
     NOTA: puedes activar la palabra de activación **"Asistente telefónico"** en los ajustes del sistema (*Activar una palabra de activación para el reloj*, página 146).

   Cuando te conectes al asistente de voz de tu smartphone, aparecerá .
2 Di un comando, como *Llamar a mamá* o *Enviar un mensaje de texto*.
   NOTA: la comunicación del asistente del smartphone solo se puede escuchar.

Activar las notificaciones del smartphone

Puedes personalizar el modo en que las notificaciones del smartphone vinculado suenan y aparecen en el reloj durante el uso normal.

NOTA: puedes personalizar las notificaciones durante el sueño o las actividades en la configuración de los Modos de enfoque (*Modos de enfoque*, página 117).

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Teléfono** > **Notificaciones**.
3 Selecciona una opción:
   - Para activar las notificaciones del smartphone, selecciona **Estado** > **Activado**.
   - Para activar las notificaciones de llamadas telefónicas, selecciona **Llamadas** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
   - Para activar las notificaciones de mensajes de texto, selecciona **Mensajes de texto** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
   - Para activar las notificaciones de las aplicaciones del smartphone, selecciona **Aplicaciones** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
   - Para ver los permisos de notificación de aplicaciones, selecciona **Aplicaciones** y desplázate para ver la lista de aplicaciones.
     NOTA: con el smartphone, puedes gestionar qué notificaciones de aplicaciones aparecen en el reloj.
     En los smartphones iOS®, cuando el smartphone y el reloj reciben una notificación de una aplicación, la aplicación aparece en la lista **Apps conectadas** del reloj. En la aplicación Garmin Connect™, puedes seleccionar ••• > **Configuración** > **Aplicaciones conectadas**, seleccionar una aplicación y seleccionar los

datos que deseas compartir. También puedes seleccionar **Desconectar** para desconectar la aplicación del reloj.

En los smartphones Android™, en la aplicación Garmin Connect, puedes seleccionar ••• > **Configuración** > **Notificaciones** > **Notificaciones de aplicaciones**, y seleccionar las notificaciones de la aplicación que deseas activar. En el reloj, la lista **Apps bloqueadas** muestra las aplicaciones que no envían notificaciones al reloj.

- Para ocultar los detalles de la notificación hasta que realices una acción, selecciona **Privacidad** y, a continuación, selecciona una opción.
- Para cambiar el tiempo durante el que el reloj muestra las notificaciones, selecciona **Tiempo de espera**.
- Para añadir una firma a las respuestas a los mensajes de texto del reloj, selecciona **Firma**.

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

Visualizar las notificaciones

Puedes ver las notificaciones del smartphone en el reloj desde varias ubicaciones de menú.

1. Selecciona una opción:
   - Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el centro de notificaciones.
   - En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para ver el mini widget de notificaciones.

     SUGERENCIA: en el mini widget, puedes deslizar hacia la izquierda para ignorar la notificación.
   - En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **Notificaciones** para ver la aplicación de notificaciones.
   - Mantén pulsado y selecciona **Notificaciones** para ver el control de notificaciones.
2. Selecciona una notificación.
3. Pulsa para más opciones.
4. Desplázate hasta la parte superior de las notificaciones y selecciona **Ignorar todo** para ignorar todas las notificaciones.

Recibir una llamada de teléfono

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

- Para aceptar la llamada, selecciona .
- Para rechazar la llamada, selecciona .
- Para rechazar la llamada y responder inmediatamente con un mensaje de texto, selecciona **Responder** 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 tu 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 para ver el centro de notificaciones.
2. Selecciona una notificación de mensaje de texto.
3. Pulsa .
4. Selecciona **Responder**.
5. Selecciona un mensaje de la lista.

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

Localizar un dispositivo perdido

Puedes utilizar esta función para localizar un dispositivo Garmin® perdido que se encuentre dentro del alcance de un smartphone vinculado.

1. En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.
2. Selecciona tu dispositivo.
3. Selecciona **Buscar mi dispositivo**.

El teléfono comenzará a buscar el reloj quatix® vinculado. El reloj vibrará y emitirá un pitido hasta que pulses un botón.

4 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **OK**.

Desactivar la conexión Bluetooth® del teléfono

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

NOTA: puedes personalizar el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 70).

1 Mantén pulsado para ver el menú de controles.

2 Selecciona .

Consulta el manual del usuario de tu teléfono para desactivar la tecnología Bluetooth del teléfono.

Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Teléfono** > **Alertas de Buscar mi teléfono**.

Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS

El reloj quatix® almacena automáticamente una ubicación GPS cuando el smartphone vinculado se desconecta durante una actividad con GPS. Puedes utilizar esta función para localizar un smartphone que se haya perdido durante una actividad.

Para obtener más información, consulta garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Inicia una actividad con GPS.

2 Cuando se te notifique que navegues hasta la última ubicación conocida del dispositivo, selecciona .

3 Navega hasta la ubicación en el mapa (*Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa*, página 124).

4 Pulsa para ver una brújula que apunta hacia la ubicación (opcional).

5 Cuando el reloj se encuentra dentro del alcance de Bluetooth® del smartphone, la intensidad de la señal de Bluetooth aparece en la pantalla.

La intensidad de la señal aumentará a medida que te acerques a tu smartphone.

Funciones de conectividad Wi-Fi®

Carga de actividades en tu cuenta de Garmin Connect™: envía tu actividad de forma automática a tu cuenta de Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

Contenido de audio: permite sincronizar contenido de audio de proveedores externos.

Actualizaciones de campos: permite descargar e instalar actualizaciones de campos de golf.

Descargas de mapas: permite descargar e instalar mapas.

Actualizaciones de software: puedes descargar e instalar el software más reciente.

Sesiones y planes de entrenamiento: puedes buscar y seleccionar sesiones y planes de entrenamiento en tu cuenta de Garmin Connect. La próxima vez que el reloj disponga de conexión Wi-Fi, los archivos se enviarán a tu reloj.

Conectarse a una red Wi-Fi®

Debes vincular el reloj a la aplicación Garmin Connect™ en tu smartphone o a la aplicación Garmin Express™ en tu ordenador para poder conectarte a una red Wi-Fi.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Wi-Fi** > **Mis redes** > **Buscar redes**.

El reloj muestra una lista de redes Wi-Fi cercanas.

3 Selecciona una red.

4 Si es necesario, introduce la contraseña de la red.

El reloj se conecta a la red y esta se añade a la lista de redes guardadas. El reloj vuelve a conectarse a esta red automáticamente cuando se encuentra dentro del rango.

Funciones de conectividad LTE y por satélite para quatix® 8 Pro

⚠ ATENCIÓN

La cobertura por satélite de este dispositivo solo está disponible en Estados Unidos continental, en determinadas partes de Canadá y en la mayor parte de Europa. En las zonas del planeta a más de 65 grados al

norte, la red de satélites orbitará por debajo del horizonte y, por lo tanto, no puede proporcionar una conexión clara.

La cobertura LTE está disponible en determinados países que cuentan con servicio móvil LTE. La cobertura de LTE en áreas específicas de cada uno de los países depende de la cobertura y las condiciones de la red del respectivo operador.

AVISO

Las funciones de LTE y de conexión por satélite, incluido SOS, requieren un plan de servicio de inReach® activo y solo están disponibles para el reloj quatix 8 Pro.

El reloj quatix 8 Pro con un plan de servicio de inReach activo se puede conectar a satélites de comunicación geoestacionarios y redes móviles LTE-M para proporcionar comunicación dentro y fuera de la red telefónica, de modo que puedas permanecer conectado si dejas el smartphone en casa. De forma predeterminada, cuando el teléfono está dentro del alcance de Bluetooth®, el reloj utiliza la conexión LTE del teléfono.

Cuando el smartphone no está dentro del alcance Bluetooth, el reloj puede conectarse a las redes móviles LTE-M de determinados proveedores de roaming. Esta cobertura no está disponible en todo el mundo.

Si no hay ninguna red LTE disponible, algunas funciones estarán disponibles a través de satélites de comunicación geoestacionarios. Los satélites de comunicaciones geoestacionarios están en una posición fija, mucho más lejos que los satélites GNSS en órbita terrestre baja que se utilizan para la navegación.

Función	Disponible con la conectividad del teléfono	Disponible con la conexión LTE del quatix 8 Pro	Disponible mediante la conexión de satélite de comunicaciones del quatix 8 Pro
Notificaciones y mensajes de texto de la aplicación Messenger (*Usar la aplicación Messenger*, página 18)	Sí	Sí	Sí
Mensajes con fotos de la aplicación Messenger	Sí	Sí	No
Mensajes de voz de la aplicación Messenger (*Usar la aplicación Messenger*, página 18)	Sí	Sí	No
Llamadas de voz de Llamadas de Messenger (*Realizar llamadas desde la aplicación Llamadas de Messenger*, página 19)	Sí	Sí	No
Funciones de seguridad y seguimiento, como asistencia, detección de incidentes, y LiveTrack (*Funciones de seguimiento y seguridad*, página 133)	Sí	Sí	No
SOS (*SOS para quatix® 8 Pro*, página 110)	Sí	Sí	Sí
El tiempo	Sí	Sí	Sí, solo en la aplicación Garmin Messenger™ del teléfono

Conexión con satélites de comunicación

⚠ ATENCIÓN

La cobertura por satélite de este dispositivo solo está disponible en Estados Unidos continental, en determinadas partes de Canadá y en la mayor parte de Europa. En las zonas del planeta a más de 65 grados al norte, la red de satélites orbitará por debajo del horizonte y, por lo tanto, no puede proporcionar una conexión clara.

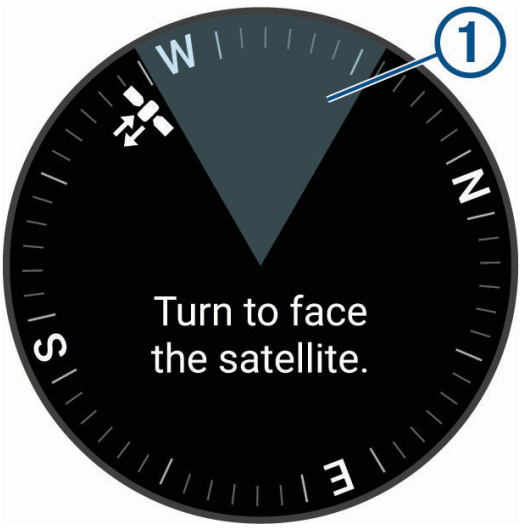
Cuando se utiliza una conexión satelital geoestacionaria de comunicación, es necesario asegurarse de tener una vista clara del cielo y detenerse, utilizar la interfaz de apuntado para orientar el dispositivo hacia el satélite e inclinar el dispositivo en el ángulo de elevación correcto. La conexión a los satélites puede tardar 30 segundos o más con una buena intensidad de la señal del satélite.

En un reloj quatix® 8 Pro con un plan de servicio de inReach® activo, puedes conectarte a un satélite de comunicación geoestacionaria bidireccional cuando estés fuera de un área de cobertura LTE.

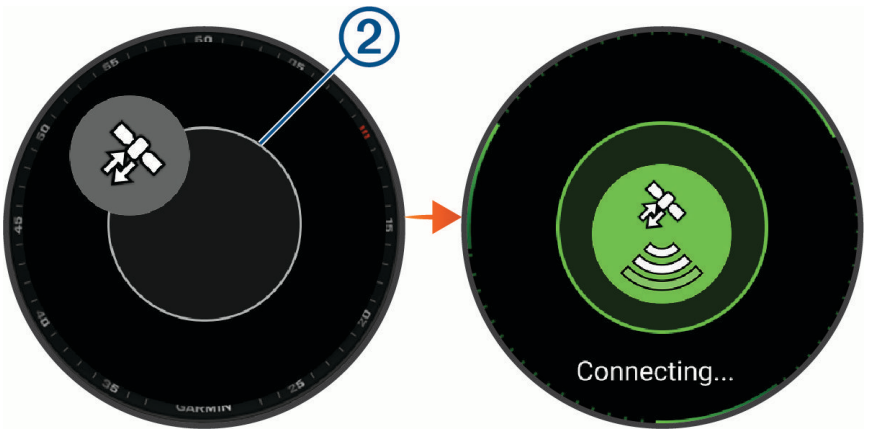
Los satélites de comunicaciones viajan en una órbita geoestacionaria, lo que significa que están estáticos en el cielo, y están mucho más lejos que los satélites GNSS en órbita terrestre baja que se utilizan para la navegación. Para conectarse a un satélite de comunicación geoestacionario, debes utilizar la interfaz de apuntado del reloj para apuntar el reloj en la dirección del satélite e inclinar el reloj en el ángulo de elevación correcto. Si no puedes establecer una conexión debido a obstrucciones, deberás desplazarte a una nueva ubicación en la que tengas una vista clara del satélite.

1 Cuando estés fuera de un área de cobertura LTE, selecciona una opción:
   - Inicia un rescate SOS (*Iniciar un rescate SOS*, página 111).
   - Envía un mensaje de texto de **Messenger** (*Usar la aplicación Messenger*, página 18).
   - Envía un mensaje predeterminado (*Enviar un mensaje predeterminado*, página 110).
   - Comprueba si hay mensajes nuevos (*Comprobar si hay mensajes*, página 110).

   Aparecen instrucciones animadas en el reloj.
2 Mantén el reloj levantado y gíralo hasta que estés de cara al satélite con la región resaltada en la brújula ① que cubre el icono .



3 Gira el reloj hasta que el icono quede dentro del círculo ②.



4 Espera mientras el reloj se conecta al satélite y envía los datos de comunicación.

Enviar un mensaje de prueba

⚠ ADVERTENCIA

Envía un mensaje de prueba al aire libre antes de utilizar el reloj en una ruta para asegurarte de que tu plan de servicios esté activo.

1 Selecciona una opción:
   - Mantén pulsado el y selecciona **Messenger**.
   - En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona **Messenger**.
2 Selecciona .
3 Envía un mensaje a **testinreach@garmin.com**.

   NOTA: el reloj debería recibir automáticamente un mensaje de esta dirección después de activar el plan de servicios.
4 Espera mientras el reloj envía un mensaje de prueba.

   Cuando recibas un mensaje de confirmación, significa que el reloj está listo para utilizarse.

Enviar un mensaje predeterminado

Los mensajes predeterminados son mensajes con texto y destinatarios predefinidos.

SUGERENCIA: puedes personalizar los destinatarios de los mensajes predeterminados en la aplicación Garmin Messenger™. En la pestaña **Dispositivo** de la aplicación, selecciona **Mensajes check-in** > **Editar contactos de mensajes check-in**.

1 Selecciona una opción:
   - Mantén pulsado y selecciona **Mensaje predeterm. de Messenger**.
   - Mantén pulsado el y selecciona **Messenger** > .
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa el y selecciona **Messenger** > .
2 Selecciona un mensaje.
3 Si te encuentras fuera de un área de cobertura LTE, conéctate a un satélite de comunicación (*Conexión con satélites de comunicación*, página 108).

Comprobar si hay mensajes

El reloj comprueba continuamente si hay mensajes nuevos en el modo de LTE Siempre activado (*Configuración de LTE y satélite*, página 110). En el modo de LTE Automático, cuando utilizas una función LTE, como la aplicación Messenger o Llamadas de Messenger , el reloj activa temporalmente la conectividad LTE y comprueba si hay mensajes nuevos.

Si no estás conectado a una red LTE, el reloj no comprueba automáticamente si hay mensajes, pero puedes hacerlo manualmente. Durante la comprobación manual, el reloj se conecta la red LTE o por satélite y recibe mensajes que están en espera para enviarse a tu reloj.

1 Selecciona una opción:
   - Mantén pulsado el y selecciona **Messenger** > .
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa el y selecciona **Messenger** > .
2 Si te encuentras fuera de un área de cobertura LTE, conéctate a un satélite de comunicación (*Conexión con satélites de comunicación*, página 108).

Configuración de LTE y satélite

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el y selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **LTE y satélite**.

Estado: permite la conectividad LTE y por satélite de comunicación. Puedes habilitar uno, ambos o ninguno de los tipos de conectividad.

Modo de LTE: establece el modo de conectividad LTE. La opción Automático activa temporalmente la conectividad LTE cuando se utiliza una función LTE, como las aplicaciones Messenger o Llamadas de Messenger.

Ver los detalles y el uso del plan inReach®

Puedes ver los detalles del plan de servicio inReach y el uso de datos en el reloj quatix® 8 Pro. El uso de datos incluye el número de mensajes por satélite y mensajes de facturación enviados durante el ciclo de facturación. El contador del uso de datos se restablece automáticamente al comienzo de cada ciclo de facturación.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Uso del plan inReach**.
3 Si has realizado cambios en tu plan de servicios en la aplicación Garmin Messenger™, selecciona **Actualizar**.

SOS para quatix® 8 Pro

⚠ ADVERTENCIA

Para poder utilizar la función SOS, debes tener un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicio de inReach® activo. Prueba siempre el dispositivo en exteriores antes de utilizarlo en una ruta.

Al utilizar una conexión de satélite de comunicación geoestacionaria para activar la función SOS, debes asegurarte de que tienes una vista despejada del cielo y estar completamente estático; a continuación, utiliza la interfaz de apuntado para orientar el dispositivo hacia el satélite e inclinar el dispositivo al ángulo de elevación correcto. La conexión a los satélites puede tardar 30 segundos o más con una buena intensidad de la señal del satélite.

⚠ ATENCIÓN

La cobertura por satélite de este dispositivo solo está disponible en Estados Unidos continental, en determinadas partes de Canadá y en la mayor parte de Europa. En las zonas del planeta a más de 65 grados al norte, la red de satélites orbitará por debajo del horizonte y, por lo tanto, no puede proporcionar una conexión clara.

La cobertura LTE está disponible en determinados países que cuentan con servicio móvil LTE. La cobertura de LTE en áreas específicas de cada uno de los países depende de la cobertura y las condiciones de la red del respectivo operador.

AVISO

En algunas jurisdicciones se regula o prohíbe el uso de los dispositivos de comunicación por satélite. Es responsabilidad del usuario conocer y cumplir todas las leyes aplicables en las jurisdicciones donde tiene intención de usar el dispositivo.

En una situación de emergencia, puedes usar tu dispositivo quatix 8 Pro para contactar con el centro Garmin Response℠ y solicitar ayuda. Al iniciar un rescate SOS, se envía un mensaje al equipo de Garmin Response. A continuación, se informa sobre tu situación a los servicios de emergencia correspondientes. Durante la emergencia, puedes comunicarte con el equipo de Garmin Response mientras esperas a que llegue la ayuda. La función SOS únicamente debe utilizarse en situaciones de verdadera emergencia.

Iniciar un rescate SOS

Cuando inicies un rescate SOS en tu reloj quatix® 8 Pro, puedes ponerte en contacto con el equipo de Garmin Response℠ para comunicar tu emergencia. Por medio de tu respuesta, el servicio de respuestas de emergencia podrá saber que puedes interactuar con ellos durante el rescate.

NOTA: también puedes iniciar un rescate SOS e interactuar con el equipo de Garmin Response a través de la aplicación Garmin Messenger™. Debes tener un plan de servicios inReach® activo para utilizar la función SOS de la aplicación Garmin Messenger. Para ver una demostración de la función SOS, mantén pulsado • y selecciona **Seguridad y seguimiento** > **Demostración de SOS por satélite**.

1. Selecciona una opción:
   - Mantén pulsado el durante cinco segundos.
   - Mantén pulsado el y selecciona **SOS**.

   El reloj vibra y emite una alarma.
2. Espera a que termine la cuenta atrás de SOS.

   Si estás conectado a la red LTE, el reloj envía un mensaje predeterminado al servicio de respuesta a emergencias con detalles sobre tu ubicación.

   SUGERENCIA: antes de que termine la cuenta atrás, puedes mantener pulsado cualquier botón para cancelar el mensaje SOS.
3. Si te encuentras fuera de un área de cobertura LTE, conéctate a un satélite de comunicación (*Conexión con satélites de comunicación*, página 108).

   Cuando te conectas a un satélite de comunicación, el reloj envía un mensaje predeterminado al servicio de respuesta de emergencia con detalles sobre tu ubicación.
4. En la cadena de mensajes SOS, selecciona **Responder**.
5. Selecciona una opción:
   - Para responder con un mensaje predeterminado, selecciona un mensaje.
   - Para enviar un mensaje personalizado, selecciona **Teclado** e introduce un mensaje.
   - Para responder con un mensaje de voz, selecciona y graba el mensaje.

     NOTA: los mensajes de voz solo están disponibles con una conexión LTE.

Cancelar una solicitud SOS

Si ya no necesitas ayuda, puedes cancelar una solicitud SOS después de que se haya enviado al equipo Garmin Response℠.

1. Abre el hilo de mensajes SOS.
2. Selecciona **Finalizar emergencia**.
3. Selecciona un motivo para finalizar la solicitud SOS.

   Si estás conectado a la red LTE, el reloj envía la solicitud de cancelación.
4. Si te encuentras fuera de un área de cobertura LTE, conéctate a un satélite de comunicación (*Conexión con satélites de comunicación*, página 108).

Cuando se conecta a un satélite de comunicación, el reloj envía la solicitud de cancelación.

5 Espera hasta que reciba un mensaje de confirmación del equipo Garmin Response.
El reloj vuelve al funcionamiento normal.

Garmin® Share

AVISO

Es tu responsabilidad actuar con criterio al compartir información con otras personas. Asegúrate siempre de que te sientes cómodo con la persona con la que compartes la información y de que eres plenamente consciente de ello.

La función Garmin Share te permite usar la tecnología Bluetooth® para compartir inalámbricamente tus datos con otros dispositivos Garmin compatibles. Con la función Garmin Share activada y dispositivos Garmin compatibles dentro del alcance, puedes seleccionar ubicaciones, trayectos y sesiones de entrenamiento que hayas guardado para transferirlos a otro dispositivo a través de conexión directa y protegida entre dispositivos, sin necesidad de un smartphone ni de conectividad Wi-Fi®.

Compartir datos con Garmin Share

Para poder usar esta función, debes tener la tecnología Bluetooth® activada en los dos dispositivos compatibles, y deben estar a 3 m (10 ft) el uno del otro. Cuando se te solicite, debes aprobar el uso compartido de tus datos con otros dispositivos Garmin® a través de Garmin Share.

El reloj quatix® puede enviar y recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo Garmin compatible (*Recibir datos con Garmin Share*, página 112). También puedes transferir tus datos entre diferentes dispositivos. Por ejemplo, puedes compartir un trayecto favorito de tu ciclocomputador Edge® con tu reloj Garmin compatible.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Garmin Share** > **Compartir**.
3 Selecciona una categoría y un elemento.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Compartir**.
   - Selecciona **Añadir más** > **Compartir** para seleccionar más de un elemento para compartir.
5 Espera mientras el dispositivo localiza los dispositivos compatibles.
6 Selecciona un dispositivo.
7 Confirma que el PIN de seis dígitos coincide en ambos dispositivos y selecciona ✓.
8 Espera mientras los dispositivos transfieren los datos.
9 Selecciona **Comp. otra vez** para compartir los mismos elementos con otro usuario (opcional).
10 Selecciona **Hecho**.

Recibir datos con Garmin Share

Para poder usar esta función, debes tener la tecnología Bluetooth® activada en los dos dispositivos compatibles, y deben estar a 3 m (10 ft) el uno del otro. Cuando se te solicite, debes aprobar el uso compartido de tus datos con otros dispositivos Garmin® a través de Garmin Share.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Garmin Share**.
3 Espera mientras el dispositivo localiza dispositivos compatibles dentro del alcance.
4 Selecciona ✓.
5 Confirma que el PIN de seis dígitos coincide en ambos dispositivos y selecciona ✓.
6 Espera mientras los dispositivos transfieren los datos.
7 Selecciona **Hecho**.

Configuración de Garmin Share

En la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Garmin Share**.

Estado: permite que el reloj envíe y reciba elementos a través de Garmin Share.

Olvidar dispositivos: elimina todos los dispositivos con los que el reloj ha compartido elementos anteriormente.

Aplicaciones para teléfono y ordenador

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

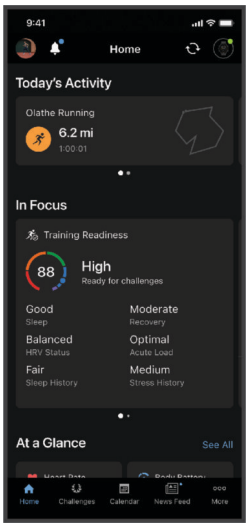
Garmin Connect™

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 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 compartir enlaces a tus actividades.

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

Suscripción a Garmin Connect+™

Puedes mejorar los datos, las conexiones y el entreno disponibles en tu cuenta de Garmin Connect con una suscripción a Garmin Connect+. Para registrarte, puedes descargar la aplicación Garmin Connect en la tienda de aplicaciones de tu smartphone o visitar connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): recibe información de IA sobre tus datos y actividades, incluida la nutrición.

LiveTrack+: envía mensajes de texto de LiveTrack, recibe una página de perfil personalizada y visualiza las sesiones de LiveTrack anteriores.

Seguir Garmin Trails: accede a senderos y trayectos al aire libre recomendados por las bases de datos deGarmin® y otros usuarios de Garmin, con imágenes, clasificaciones, informes de ruta y mucho más.

Realizar seguimiento de actividades en interiores: visualiza los datos de tus actividades y sesiones de entrenamiento en interiores en tiempo real, para que puedas ajustar tu rendimiento durante la actividad.

Indicaciones de entreno: obtén asistencia y orientación adicionales especializadas para determinados planes de entreno de Garmin Coach.

Registro nutricional: realiza un seguimiento de tu nutrición diaria con amplias bases de datos de alimentos y consulta informes detallados sobre macronutrientes y calorías consumidas. Desde tu reloj Garmin compatible, puedes ver fácilmente un resumen nutricional diario, registrar los alimentos manualmente y

recibir informes nutricionales por la mañana y por la noche. Desde la aplicación Garmin Connect, puedes escanear el UPC, registrar nuevos alimentos, crear objetivos nutricionales y mucho más.

Panel de rendimiento: visualiza tus datos de entreno a tu manera con tablas y gráficos personalizados, incluidas métricas de nutrición.

Funciones de redes sociales: obtén acceso a medallas exclusivas, desafíos de medallas y puntos dobles para los desafíos. Puedes actualizar el avatar de tu perfil con marcos personalizables.

Usar la aplicación Garmin Connect™

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono (*Vincular tu smartphone*, página 104), 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 tu smartphone*, página 104).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect™*, página 114).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu reloj.

Estado de entreno unificado

Si utilizas más de un dispositivo Garmin® con tu cuenta de Garmin Connect™, puedes elegir qué dispositivo es la principal fuente de datos para el uso diario y el entreno.

En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Configuración**.

Dispositivo de entreno principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de entreno, como el estado de entreno y el foco de carga.

Wearable principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de salud diaria, como los pasos y el sueño. Debe ser el wearable que uses con más frecuencia.

SUGERENCIA: para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda sincronizarlo con frecuencia con tu cuenta de Garmin Connect.

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin® en tu reloj de la quatix® a través de tu cuenta de Garmin Connect™. Esto permite que tu reloj refleje con mayor precisión tu entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un ciclocomputador Edge® y ver tanto los detalles de tu actividad como el tiempo de recuperación en tu reloj de la quatix..

Sincroniza tu reloj de la quatix y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect.

SUGERENCIA: puedes establecer un dispositivo de entreno principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect (*Estado de entreno unificado*, página 114).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj de la quatix.

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 añadir música al reloj (*Descargar contenido de audio personal*, página 136). 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 medianteGarmin Express™

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

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
   Cuando esté disponible el nuevo software, Garmin Express lo envía a tu dispositivo.
2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
3 No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.
   si ya has configurado el dispositivo con redes Wi-Fi, Garmin Connect puede descargar automáticamente en el mismo las actualizaciones de software disponibles cuando se conecte mediante Wi-Fi.

Sincronizar datos con Garmin Connect™ manualmente

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 70).

1 Mantén pulsado para ver el menú de controles.
2 Selecciona **Sincronizar**.

Funciones Connect IQ

Puedes añadir funciones Connect IQ™ a tu reloj desde la tienda Connect IQ de tu reloj o smartphone (garmin.com/connectiqapp).

NOTA: para tu seguridad, las funciones Connect IQ no están disponibles mientras buceas. Esto garantiza que todas las prestaciones de buceo funcionen según se han diseñado.

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.

Música: añade proveedores de música al reloj.

Descargar funciones de Connect IQ™

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Garmin® o el ciclocomputador con tu teléfono (*Vincular tu smartphone*, página 104).

1 Desde la tienda de aplicaciones de tu teléfono, instala y abre la aplicación Connect IQ.
2 Si es necesario, selecciona el reloj o el ciclocomputador.
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.

Aplicación Garmin Dive™

La aplicación Garmin Dive te permite cargar tus registros de inmersión desde tu dispositivo Garmin® compatible. Puedes añadir información más detallada sobre tus inmersiones, incluyendo condiciones ambientales, fotos, notas y compañeros de buceo. Puedes usar el mapa para buscar nuevas zonas de buceo, así como ver los detalles de las mismas y las fotos compartidas por otros usuarios.

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

Garmin Explore™

El sitio web y la aplicación Garmin Explore te permiten crear trayectos, waypoints y colecciones, planificar viajes, sincronizar tracks, cargar actividades y usar el almacenamiento 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 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 smartphone (garmin.com/exploreapp) o desde explore.garmin.com.

Aplicación Garmin Messenger™

⚠ ADVERTENCIA

Las funciones inReach® de la aplicación Garmin Messenger de tu teléfono, incluyendo SOS, rastreo y Predicción meteorológica de inReach™, no están disponibles sin un inReach dispositivo conectado y un plan de servicio inReach activo. Prueba siempre la aplicación en exteriores antes de utilizarla en una ruta.

⚠ ATENCIÓN

Las funciones de mensajería no satelital de la aplicación Garmin Messenger del teléfono no deben usarse como métodos principales para obtener ayuda de emergencia.

AVISO

La aplicación funciona tanto a través de Internet (mediante una conexión inalámbrica o de datos móviles en el smartphone) como a través de la red por satélite (usando un dispositivo inReach). Si usas datos móviles, el smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Si estás en una zona sin cobertura, debes tener un plan de servicios inReach activo para que tu dispositivo de comunicación por satélite pueda utilizar la red de satélites.

Puedes utilizar la aplicación para enviar mensajes a otros usuarios de la aplicación Garmin Messenger, incluidos amigos y familiares sin dispositivos Garmin®. Cualquier persona puede descargar la aplicación y conectar su smartphone, lo que les permite comunicarse a través de Internet con otros usuarios de la aplicación (no es necesario iniciar sesión). Los usuarios de la aplicación también pueden crear hilos de mensajes de grupo con otros números de teléfono SMS. Los nuevos miembros que se añadan al mensaje de grupo pueden descargar la aplicación para consultar los mensajes.

Los mensajes enviados mediante una conexión inalámbrica o los datos móviles del teléfono no suponen un cargo de datos ni cargos adicionales en tu plan de servicios inReach. Los mensajes recibidos pueden implicar un cargo si se intenta entregar el mensaje tanto a través de la red satelital como de Internet. Se aplican las tarifas estándar de los mensajes de texto de tu plan de datos móviles.

Puedes descargar la aplicación Garmin Messenger en la tienda de aplicaciones de tu smartphone (garmin.com/messengerapp).

Aplicación Garmin Golf™

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo quatix® para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los jugadores pueden competir entre ellos en distintos campos a través de la aplicación Garmin Golf. Hay disponibles más de 43 000 campos con clasificaciones a las que todo el mundo puede acceder. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir. Con una suscripción a Garmin Golf, obtendrás acceso a funciones adicionales, como datos de contorno del green, entre otras.

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 smartphone (garmin.com/golfapp).

Modos de enfoque

Los modos de enfoque ajustan la configuración y el comportamiento del reloj para diferentes situaciones, como el sueño y las actividades. Al cambiar la configuración con un modo de enfoque activado, la configuración se actualiza solo para ese modo de enfoque.

Personalización de un modo de enfoque predeterminado

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Modos de enfoque**.
3. Selecciona un modo de enfoque.
4. Selecciona una opción:

   NOTA: no todas las opciones están disponibles para todos los modos de enfoque.

   - Selecciona **Estado** para activar o desactivar el modo de enfoque.
   - Selecciona **Programación** para configurar la programación.
   - Selecciona **Pantalla para el reloj** para cambiar la pantalla del reloj.
   - Selecciona **Satélites** para configurar los sistemas de satélite GNSS que se van a utilizar para todas las actividades.

     SUGERENCIA: si es necesario, puedes personalizar la configuración **Satélites** para cada actividad (*Configurar actividades*, página 61).
   - Selecciona **Alertas de voz** para activar las alertas de voz durante las actividades (*Reproducir alertas de voz durante una actividad*, página 65).
   - En la sección **Notificaciones y alertas**, selecciona una opción para configurar las notificaciones del teléfono, las alertas de salud y bienestar o las alertas del sistema (*Configurar notificaciones y alertas*, página 95).
   - En la sección **Sonido y vibración**, selecciona una opción para configurar los ajustes de tonos y vibración (*Configurar el sonido y la vibración*, página 98).
   - En la sección **Pantalla y brillo**, selecciona una opción para configurar los ajustes de pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 99).
   - En la sección **Conectividad**, selecciona una opción para configurar los ajustes de LTE y la comunicación por satélite (*Configuración de LTE y satélite*, página 110).
   - Selecciona **Nombre** para editar el nombre del modo de enfoque.
   - Selecciona **Icono** para actualizar el símbolo o el color del icono.
   - Selecciona **Añadir** para añadir más personalizaciones.
   - Selecciona **Borrar foco** para eliminar el modo de enfoque.
   - Selecciona **Predeterminado** para restaurar la configuración predeterminada.

Creación de un modo de enfoque personalizado

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Modos de enfoque** > **Añadir**.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Estándar** para crear un modo de enfoque personalizado que podrás utilizar en cualquier momento.
   - Selecciona **Actividad** para configurar un modo de enfoque para una actividad específica.
4. Introduce un nombre para el modo de enfoque y selecciona ✔.
5. Selecciona un icono y un color.
6. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Notificaciones y alertas** para configurar las alertas y notificaciones del smartphone y el reloj (*Configurar notificaciones y alertas*, página 95).
   - Selecciona **Sonido y vibración** para configurar los ajustes de tonos, volumen y vibración (*Configurar el sonido y la vibración*, página 98).
   - Selecciona **Pantalla y brillo** para ajustar la configuración de la pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 99).
   - Selecciona **Conectividad** para configurar los ajustes de LTE y satélite (*Configuración de LTE y satélite*, página 110).
7. Selecciona **Hecho**.

8 Selecciona una opción:

no todas las opciones están disponibles para los modos Estándar y Actividad .

- Selecciona **Estado** para activar o desactivar el modo de enfoque personalizado.
- Selecciona **Programación** para configurar la programación.
- Selecciona **Pantalla para el reloj** para actualizar la pantalla del reloj.
- Selecciona **Activación automática** para elegir qué actividad activará el modo de enfoque de actividad personalizado.
- Selecciona **Satélites** para establecer la opción de satélite GNSS.
- Selecciona **Alertas de voz** para activar las alertas de voz.
- Selecciona **Nombre** para editar el nombre del modo de enfoque personalizado.
- Selecciona **Icono** para editar el símbolo y el color del icono del modo de enfoque personalizado.

Configuraciones de salud y bienestar

En la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Salud y bienestar**.

Frecuencia cardiaca en la muñeca: personaliza la configuración del monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca*, página 120).

Pulsioximetría: establece el modo del pulsioxímetro (*Configurar el modo pulsioxímetro*, página 121).

Move IQ: permite activar eventos de Move IQ®. Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de 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.

Frecuencia cardiaca en la muñeca

El reloj cuenta con un monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca para ver los datos de tu frecuencia cardiaca en el mini widget de frecuencia cardiaca (*Ver widgets en un vistazo*, página 74).

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

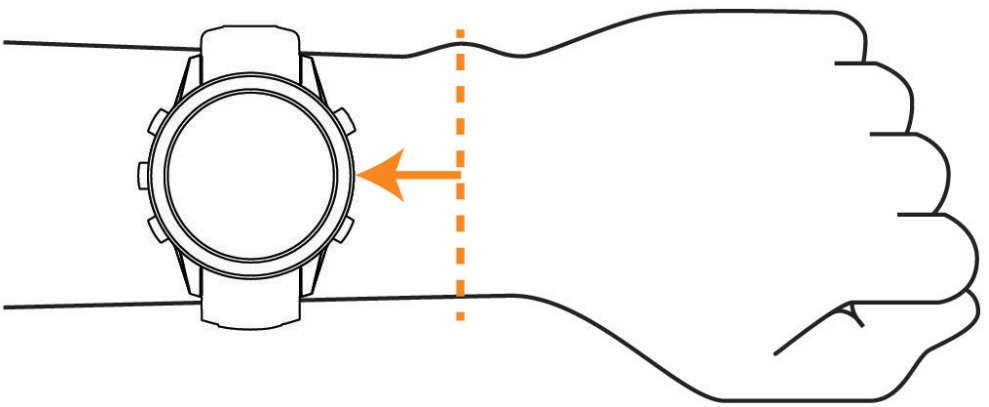
Colocar el reloj

⚠ 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 cardiaca más precisas, el reloj no debe moverse mientras corres o te ejercitas. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



  NOTA: durante las inmersiones, el reloj debe permanecer en contacto con la piel y no debe entrar en contacto con otros dispositivos de pulsera.

  NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del reloj.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca*, página 119 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro*, página 121 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 cardiaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias. Para obtener más información sobre el sensor de frecuencia cardiaca, visita garmin.com/heartrate.

- 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 cardiaca situado en la parte posterior del reloj.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca 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

En la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Salud y bienestar** > **Frecuencia cardiaca en la muñeca**.

Estado: activa 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.

Cambio de fuente: selecciona la mejor fuente de datos de frecuencia cardiaca cuando llevas puesto el reloj y un monitor de frecuencia cardiaca externo. Para obtener más información, visita www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Emitir frecuencia cardiaca: transmite tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 120).

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*, página 61). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un ciclocomputador Edge® mientras pedaleas.

no es posible transmitir los datos de frecuencia cardiaca durante las actividades de inmersión.

1. Selecciona una opción:
   - Mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Salud y bienestar** > **Frecuencia cardiaca en la muñeca** > **Emitir frecuencia cardiaca**.
   - Mantén pulsado para abrir el menú de controles y selecciona .

     NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 70).
2. Pulsa .

   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 para detener la transmisión de tus datos de frecuencia cardiaca.

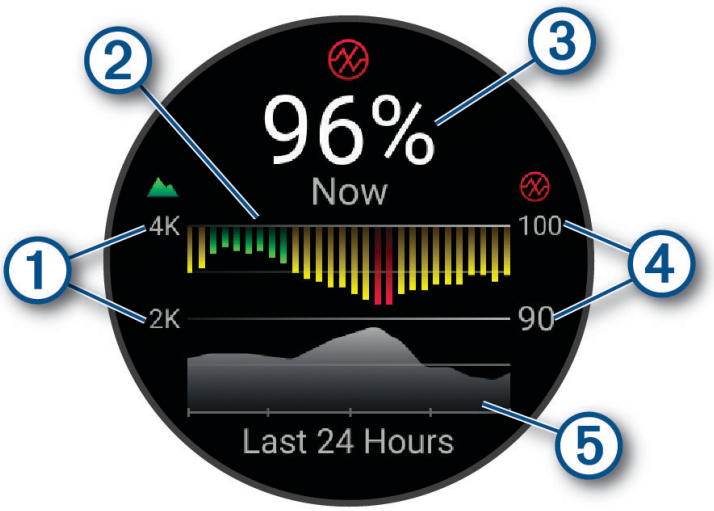
Pulsioxímetro

El reloj cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno periférica en sangre (SpO2). A medida que aumenta la altitud, el nivel de oxígeno en sangre puede disminuir. Al conocer la saturación de oxígeno, podrás determinar cómo se está adaptando tu cuerpo a grandes altitudes en deportes alpinos y expediciones.

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro (*Obtener lecturas de pulsioximetría*, página 121). También puedes acceder a las lecturas de todo el día (*Configurar el modo pulsioxímetro*, página 121). Si estás parado y abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj analizará la saturación de oxígeno y la altitud. El perfil de altitud indica los cambios que se producen en las lecturas del pulsioxímetro en función de la altitud.

En el reloj, la lectura del pulsioxímetro aparece como un porcentaje de saturación de oxígeno y un color en el gráfico. En tu cuenta de Garmin Connect™, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Para obtener más información sobre la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.



1	La escala de altitud.
2	Gráfico con las lecturas medias de saturación de oxígeno de las últimas 24 horas.
3	La lectura de saturación de oxígeno más reciente.
4	Escala del porcentaje de saturación de oxígeno.
5	Un gráfico con las lecturas de altitud de las últimas 24 horas.

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro. El widget en un vistazo muestra el porcentaje de saturación de oxígeno en sangre más reciente, un gráfico con las lecturas medias por hora de las últimas 24 horas y un gráfico con los cambios de altitud durante las últimas 24 horas.

NOTA: la primera vez que abras el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj debe adquirir señales de satélite para determinar la altitud. Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.

1. Mientras estás sentado o inactivo, desliza el dedo hacia arriba en la pantalla del reloj.
2. Desplázate hacia el mini wigdet de pulsioximetría.
3. Selecciona el mini wigdet de pulsioximetría.

   El reloj comenzará a realizar una lectura de pulsioximetría.
4. 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.
5. Desplázate hacia abajo para ver un gráfico con las lecturas de pulsioximetría de los últimos siete días.

Configurar el modo pulsioxímetro

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Salud y bienestar** > **Pulsioximetría**.
3. Selecciona una opción:
   - 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.
   - 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 desactivar las mediciones automáticas, selecciona **A demanda**.

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.

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™.

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 cardiaca 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 quatix® calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardiaca con la frecuencia cardiaca media en reposo. Si la frecuencia cardiaca 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 cardiaca 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 establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect™ o en la configuración del reloj (*Personalización de un modo de enfoque predeterminado*, página 117). Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, ritmo circadiano, estado de VFC y siestas (*Mini widgets*, página 72). Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Controles*, página 68).

Configurar tu programación del sueño

El reloj utiliza tu programación del sueño como guía para medir con precisión tu sueño.

también puedes utilizar la aplicación Garmin Connect™ para establecer las horas de sueño habituales.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Modos de enfoque** > **Sueño** > **Programación**.
3. Selecciona el intervalo de días.
4. Selecciona la hora a la que te vas a la cama y a la que te levantas.
5. Repite los pasos 3 y 4 hasta completar la programación de sueño.

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

1. Lleva el reloj mientras duermes.
2. Carga tus datos de seguimiento del sueño a tu cuenta de Garmin Connect™ (*Usar la aplicación Garmin Connect™*, página 114).

Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

En el reloj quatix®, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas (*Mini widgets*, página 72).

Variaciones en la respiración

⚠ ADVERTENCIA

El dispositivo quatix® no es un dispositivo médico y, por lo tanto, no se ha diseñado para utilizarse con fines de diagnóstico o seguimiento de ninguna afección médica. Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

El sensor óptico de frecuencia cardiaca del dispositivo quatix cuenta con una función de pulsioxímetría que puede medir las variaciones en la respiración durante la noche. Se proporciona información sobre las variaciones en la respiración para tomar conciencia del entorno de sueño y el bienestar general. Las variaciones en la respiración ocasionales o frecuentes pueden deberse a factores relacionados con el estilo de vida individual o el entorno de sueño. Ponte en contacto con tu médico o proveedor de atención médica si te preocupa el nivel de variaciones en la respiración.

debes activar al seguimiento de pulsioxímetría durante el sueño para detectar las variaciones en la respiración (*Configurar el modo pulsioxímetro*, página 121).

El mini widget de puntuación de sueño muestra los datos actuales de variaciones en la respiración.

es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 75).

En tu cuenta de Garmin Connect™, puedes consultar más información sobre las variaciones en la respiración, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Mapa

El reloj es capaz de mostrar varios tipos de datos de mapas de Garmin®, como los contornos topográficos, los puntos de interés cercanos, los mapas de esquí y los campos de golf. Puedes utilizar el Admin de mapas para descargar más mapas o gestionar el almacenamiento de estos.

Para adquirir datos de mapas adicionales y consultar la información sobre compatibilidad, visita garmin.com/maps.

▲ representa tu ubicación en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.

Visualizar el mapa

1 Selecciona una opción para abrir el mapa:
   - Pulsa el ◯ y selecciona **Mapa** para ver el mapa sin iniciar una actividad.
   - Sal al exterior, inicia una actividad con GPS (*Iniciar una actividad*, página 26) y desplázate hasta la pantalla del mapa.
2 Si es necesario, espera mientras el reloj localiza satélites.
3 Selecciona una opción para ampliar el mapa:
   - En la aplicación **Mapa**, selecciona ✚ o ━.
   - En una actividad, desliza el dedo hacia abajo para desbloquear la pantalla táctil (si es necesario), toca el mapa y selecciona ✚ o ━.
   - En una actividad, mantén pulsado •◯, selecciona **Controles del mapa**y, a continuación, selecciona ✚ o ━.
4 Selecciona una opción para explorar el mapa:
   - Desliza hacia abajo para desbloquear la pantalla táctil (si es necesario), toca el mapa y, a continuación, toca y arrastra para colocar las cruces.
   - En la aplicación **Mapa**, selecciona ☰ > **Explorar/Zoom**y pulsa ◯ para alternar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, izquierda y derecha o acercar. Puedes pulsar ◯ para salir del modo exploración.
   - En una actividad, mantén pulsado •◯, selecciona **Controles del mapa** > ☰ > **Explorar/Zoom**y pulsa ◯ para alternar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, izquierda y derecha o acercar. Puedes pulsar ◯ para salir del modo exploración.

Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa

Puedes seleccionar cualquier ubicación en el mapa. Puedes guardar la ubicación o comenzar a navegar hasta ella.

1 Explora y acerca el mapa para colocar las cruces (*Visualizar el mapa*, página 124).
2 Selecciona una opción:
   - Toca la ubicación o las coordenadas en la parte inferior de la pantalla para seleccionar el punto indicado por las cruces.
   - Mantén pulsado el ◯ para seleccionar el punto que indica la cruz.
3 Si es necesario, selecciona un punto de interés cercano.
4 Selecciona una opción:
   - Para empezar a navegar hasta la ubicación, selecciona **Ir**.
   - Para guardar la ubicación, selecciona **Guardar ubicación**.
   - Para ver información sobre la ubicación, selecciona **Revisar**.

Rastrear tu ubicación en el mapa

Puedes realizar un seguimiento de tu ubicación en el mapa e iniciar una actividad de seguimiento.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ◯.
2 Selecciona **Mapa**.
3 Pulsa ◯.
4 Selecciona **Iniciar seguimiento**.
   El temporizador de actividad se inicia y la ubicación y la línea de seguimiento aparecen en el mapa.
5 Pulsa ◯ y selecciona **Detener seguimiento** para detener el temporizador de actividad (*Detener una actividad*, página 28).

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 (*Configurar actividades*, página 61).

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj > Mapa y navegación**.

Admin de mapas: muestra las versiones de mapas descargadas y te permite descargar mapas adicionales (*Gestionar mapas*, página 125).

Modo noche: permite establecer los colores del mapa en fondo blanco o negro para adaptarse a visibilidad diurna o nocturna. La opción Automático configura los colores del mapa según la hora del día.

Modo carta marít: activa la carta náutica cuando se muestran datos náuticos. Esta opción muestra los distintos elementos del mapa con diferentes colores para que los datos náuticos se lean con mayor facilidad y el mapa refleje el patrón de trazado de las cartas en papel.

Contraste alto: configura el mapa para mostrar los datos con mayor contraste para mejorar la visibilidad en entornos difíciles.

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.

Mostrar en carr.: bloquea el icono de posición, que representa tu posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Detalle: selecciona el nivel de detalle del mapa. Si optas por mostrar un nivel de detalle más elevado, es posible que el mapa tarde más en volver a trazarse.

Conjunto de símbolos: establece los símbolos de la carta en el modo náutico. La opción NOAA muestra símbolos de carta de la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA®). La opción Internacional muestra símbolos de carta de la International Association of Lighthouse Authorities.

Gestionar mapas

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Mapa y navegación** > **Admin de mapas**.
3. Selecciona una opción:
   - Para descargar mapas premium y activar tu suscripción a Outdoor Maps+ para este dispositivo, selecciona **Outdoor Maps+** (*Descargar mapas con Outdoor Maps+*, página 125).
   - Para descargar mapas TopoActive, selecciona **Mapas TopoActive** (*Descargar mapas de TopoActive*, página 126).

Descargar mapas con Outdoor Maps+

Para poder descargar mapas en el dispositivo, primero debes conectarlo a una red inalámbrica (*Conectarse a una red Wi-Fi®*, página 107).

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Mapa y navegación** > **Admin de mapas** > **Outdoor Maps+**.
3. Si es necesario, pulsa y selecciona **Comprobar suscripción** para activar tu suscripción a Outdoor Maps+ para este reloj.

   NOTA: visita garmin.com/outdoormaps para saber más sobre cómo adquirir una suscripción.
4. Selecciona **Añadir mapa** y, a continuación, elige una ubicación.

   Aparecerá una vista previa de la región del mapa.
5. En el mapa, realiza al menos una de estas acciones:
   - Arrastra el mapa para ver distintas áreas.
   - Pellizca o extiende dos dedos sobre la pantalla táctil para acercar o alejar el mapa.
   - Selecciona + o − para acercar o alejar el mapa.
6. Pulsa y selecciona ✓.
7. Selecciona .
8. Selecciona una opción:
   - Para editar el nombre del mapa, selecciona **Nombre**.
   - Para cambiar las capas del mapa que se descargarán, selecciona **Capas**.

     SUGERENCIA: puedes seleccionar ⓘ para ver los detalles de las capas del mapa.

- Para modificar la región del mapa, selecciona **Área seleccionada**.

9 Selecciona ✔ para descargar el mapa.

NOTA: para evitar que se agote la batería, el reloj pondrá en cola la descarga del mapa y esta se iniciará al conectar el reloj a una fuente de alimentación externa.

Descargar mapas de TopoActive

Para poder descargar mapas en el dispositivo, primero debes conectarlo a una red inalámbrica (*Conectarse a una red Wi-Fi®, página 107*).

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Mapa y navegación** > **Admin de mapas** > **Mapas TopoActive** > **Añadir mapa**.
3 Selecciona un mapa.
4 Pulsa ◯ y selecciona **Descargar**.

NOTA: para evitar que se agote la batería, el reloj pondrá en cola la descarga del mapa y esta se iniciará al conectar el reloj a una fuente de alimentación externa.

Eliminar mapas

Puedes borrar mapas para aumentar el espacio de almacenamiento disponible en el dispositivo.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Mapa y navegación** > **Admin de mapas**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Mapas TopoActive**, selecciona un mapa, pulsa ◯ y selecciona **Borrar**.
   - Selecciona **Outdoor Maps+**, selecciona un mapa, pulsa ◯ y selecciona **Borrar**.

Mostrar y ocultar datos de mapas

Puedes elegir los datos de mapas que se mostrarán en el mapa y guardar los temas de datos de mapas para varias actividades.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ◯.
2 Selecciona **Mapa**.
3 Pulsa ◯.
4 Selecciona **Capas del mapa**.
5 Selecciona una opción:
   - Para personalizar los datos de mapas para un tipo de actividad, selecciona **Tema de la actividad** y, a continuación, selecciona una actividad.

     Los cambios que realices en los ajustes de datos del mapa se guardarán en el tema de actividad seleccionado.
   - Para seleccionar el producto de mapa instalado que se va a mostrar, selecciona **Tipo de mapa** y, a continuación, selecciona un producto de mapa.
   - Para activar funciones específicas del mapa, como las líneas de actividad o las ubicaciones guardadas, selecciona la función del mapa y, a continuación, selecciona **Estado** > **Activado**.

     SUGERENCIA: puedes seleccionar **Aplicar a todas las actividades** para aplicar la configuración a todos los temas de actividad.
   - Para ver las versiones de mapas descargadas o descargar mapas adicionales, selecciona **Obtener más mapas** (*Gestionar mapas, página 125*).

Navegación

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 .
2. Selecciona **Mapa**.
3. Pulsa .
4. Selecciona **Navegar**.
5. Selecciona una categoría.
6. Sigue las indicaciones de pantalla para seleccionar un destino.
   Aparecerá la información de navegación.
7. Selecciona **Ir a**.
8. Pulsa para comenzar la navegación.

Navegar hacia un punto de interés cercano

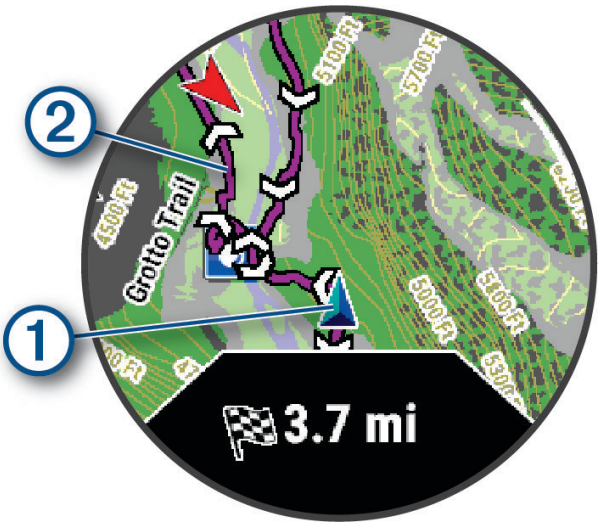
Si los datos de mapas instalados en tu reloj contienen puntos de interés, puedes navegar hacia ellos.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Mapa**.
3. Pulsa .
4. Selecciona **Navegar** > **Explorar cerca**.
   Aparecerá una lista de puntos de interés cerca de tu ubicación actual.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona una categoría y, si es necesario, sigue las indicaciones que aparecen en pantalla.
   - Pulsa para abrir el teclado e introduce una ubicación.
   - Pulsa para abrir el teclado e introduce una ubicación.
6. Selecciona un punto de interés de los resultados de búsqueda.
7. Selecciona **Ir a**.
8. Selecciona la actividad que deseas utilizar mientras sigues el trayecto.
   Aparecerá la información de navegación.
9. Pulsa para iniciar la navegación.

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 .
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**.
   - Si no dispones de un mapa compatible o estás utilizando rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta.
   - Si no utilizas rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad mediante indicaciones giro a giro.



En el mapa aparece tu ubicación actual ① y el track que hay que seguir ②.

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

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

1. Personaliza un botón o una combinación de botones para la función **Hombre al agua** (*Personalizar los accesos directos de botones*, página 143).
2. Mantén pulsado el botón o la combinación de botones que has personalizado para la función **Hombre al agua**.

   Aparecerá la información de navegación.

Detener la navegación

1. Durante la navegación en una actividad, selecciona una opción:
   - Mantén pulsado •◯.
   - Desliza el dedo hacia la derecha.
2. Desplázate hacia abajo y selecciona **Detener navegación** o **Detener trayecto**.
3. Selecciona ✔

La navegación hacia tu destino se detiene, pero la actividad permanece activa. Pulsa ◯ para volver al temporizador de actividad.

Almacenamiento de ubicaciones

Guardar la ubicación

Puedes guardar tu ubicación actual para navegar de vuelta hasta ella más tarde desde la aplicación Guardados (*Usar la aplicación Guardados*, página 16).

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 70).

1. Mantén pulsado •◯.
2. Selecciona 📍.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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. Personaliza un botón o una combinación de botones para la función **Cuadrícula doble** (*Personalizar los accesos directos de botones*, página 143).
2. Mantén pulsado el botón o la combinación de botones que has personalizado para guardar una ubicación de cuadrícula doble.
3. Espera mientras el reloj localiza satélites.
4. Pulsa ◯ para guardar la ubicación.

Puedes editar los detalles de la ubicación.

Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect™

AVISO

Es tu responsabilidad actuar con criterio al compartir información de ubicación con otras personas. Asegúrate siempre de que te sientes cómodo con la persona con la que compartes la información de tu ubicación y de que eres plenamente consciente de ello.

NOTA: esta función solo está disponible si el dispositivo Garmin® con seguimiento de trayectos está conectado a un dispositivo iPhone® mediante Bluetooth®.

Puedes compartir información de ubicación y datos de Apple® Maps en tu dispositivo Garmin compatible.

1. Selecciona una ubicación en Apple Maps.
2. Selecciona > .
3. Si es necesario, en la aplicación Garmin Connect, selecciona el dispositivo Garmin.

   Aparece una notificación en la aplicación Garmin Connect que indica que la ubicación ya está disponible en tu dispositivo (*Iniciar una actividad GPS desde una ubicación compartida*, página 129).

Iniciar una actividad GPS desde una ubicación compartida

Puedes utilizar la aplicación Garmin Connect™ para compartir una ubicación de Apple® Mapas a tu reloj y navegar hasta esa ubicación (*Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect™*, página 129).

1. Cuando recibas la notificación de la ubicación en el reloj, selecciona ✔.

   El reloj muestra información sobre la ubicación.

   SUGERENCIA: la ubicación se guarda en la aplicación Guardados (*Usar la aplicación Guardados*, página 16).
2. Selecciona **Ir a** y elige una actividad.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para llegar a tu destino.

Navegar hacia una ubicación compartida durante una actividad

Esta función está diseñada para las actividades que utilizan GPS. Si el GPS está desactivado para tu actividad, podrás ver la ubicación más tarde.

SUGERENCIA: la ubicación se guarda en la aplicación Guardados (*Usar la aplicación Guardados*, página 16).

Puedes recibir ubicaciones compartidas en el reloj durante una actividad GPS y navegar hacia esas ubicaciones (*Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect™*, página 129).

1. Si aparece una notificación de ubicación compartida durante una actividad GPS, selecciona ✔ para navegar hacia la ubicación compartida.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para llegar a tu destino.

Trayectos

⚠ ADVERTENCIA

Esta función permite a los usuarios descargar trayectos creados por otros usuarios. Garmin® no se responsabiliza de la seguridad, precisión, fiabilidad, integridad o vigencia de los trayectos creados por terceros. Cualquier uso de los trayectos creados por terceros corre por cuenta y riesgo del usuario.

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 un trayecto en Garmin Connect™

Para crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect™*, página 113).

1. En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
2. Selecciona **Entreno/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 130).

Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect™ a tu dispositivo (*Crear un trayecto en Garmin Connect™*, página 129).

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
2 Selecciona **Entreno/planificación** > **Trayectos**.
3 Selecciona un trayecto.
4 Selecciona .
5 Selecciona tu dispositivo compatible.
6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Crear y seguir un trayecto en tu reloj

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Mapa**.
3 Pulsa .
4 Selecciona **Navegar** > **Crear un trayecto**.
5 Introduce un nombre con el teclado.
6 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para añadir ubicaciones.
7 Selecciona **Hecho** para guardar el trayecto.
Aparecerá la información de navegación.
8 Selecciona **Hacer tray.**.

Crear un trayecto de ida y vuelta

El reloj puede crear un trayecto de ida y vuelta en base a una distancia y dirección de navegación especificadas.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Mapa**.
3 Pulsa .
4 Selecciona **Navegar** > **Trayecto de ida y vuelta**.
5 Selecciona la actividad que deseas utilizar mientras sigues el trayecto.
6 Introduce la distancia total del trayecto.
7 Selecciona un rumbo.
El reloj crea hasta tres trayectos. Pulsa para ver los trayectos.
8 Pulsa para seleccionar un trayecto.
9 Selecciona una opción:
- Para comenzar la navegación, selecciona **Ir**.
- Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
- Para ver una lista de giros en el trayecto, selecciona **Giro a giro**.
- Para ver una gráfica de altitud del trayecto, selecciona **Altitud**.
- Para guardar el trayecto, selecciona **Guardar**.
- Para ver una lista de subidas en el trayecto, selecciona **Ver ascensos**.

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 .
2 Selecciona **Mapa**.
3 Pulsa .
4 Selecciona **Navegar** > **Sight N' Go**.
5 Apunta con la parte superior del reloj a un objeto y pulsa .

Aparece la información de navegación y comienza el seguimiento.

Seguir un trayecto guardado en el reloj

Después de guardar o enviar un trayecto al reloj, puedes seguir el trayecto durante una actividad al aire libre.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Actividades**.
3. Selecciona una actividad con GPS.
4. Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar** > **Guardados**.
5. Selecciona un trayecto guardado.
6. Selecciona **Más** para ver los detalles y la configuración del trayecto (opcional) (*Usar la aplicación Guardados*, página 16).
7. Selecciona **Hacer tray.**.
8. Pulsa el para iniciar la navegación y el temporizador de actividad.

Configurar el rumbo del compás

1. Selecciona una opción:
   - En la pantalla del reloj, desplázate para ver y abrir el mini widget de brújula.
   - En la pantalla del reloj, desplázate para ver y abrir el mini widget ABC y, a continuación, desplázate para ver la brújula.
   - Mantén pulsado y selecciona el control de la brújula.
   - Mantén pulsado , selecciona el control ABC y desplázate para ver la brújula.
2. Pulsa para ver las opciones.
3. Selecciona **Fijar rumbo**.
4. Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo y pulsa .
   Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.

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 .
     SUGERENCIA: puedes establecer un punto de referencia mientras registras una actividad.
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Punto de referencia**.
3. Espera mientras el reloj localiza satélites.
4. Pulsa 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 y selecciona **Cambiar punto** para establecer un punto de referencia diferente.

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 .
2. Selecciona **Proyectar waypoint**.
3. Pulsa o para establecer el rumbo.
4. Pulsa .
5. Pulsa para seleccionar una unidad de medida.

6 Pulsa para introducir la distancia.

7 Pulsa para guardar.

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

Funciones de seguimiento y seguridad

⚠ ATENCIÓN

Las funciones de seguimiento y seguridad disponibles en la aplicación Garmin Connect™ 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 seguridad y seguimiento, el reloj quatix® 8 o quatix 8 Pro sin un plan de servicio de inReach® debe estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante la tecnología Bluetooth® . El reloj quatix 8 Pro con un plan de servicio de inReach activo puede utilizar la red LTE. El smartphone 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 asistencia en tu cuenta de Garmin Connect.

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

Asistencia: cuando solicitas asistencia, el reloj envía un mensaje con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de asistencia (*Solicitar asistencia*, página 134).

GroupTrack: realiza el seguimiento de tus contactos utilizando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real (*Iniciar una sesión de GroupTrack*, página 135).

Detección de incidencias: si el reloj quatix 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 asistencia (*Activar y desactivar la detección de incidencias*, página 133).

Live Event Sharing: envía 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.

LiveTrack: envía un enlace web para que tus amigos y familia sigan tus carreras y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través de la aplicación Garmin Connect, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real.

Añadir contactos de asistencia

Los números de los contactos de asistencia se utilizan para las funciones de seguimiento y seguridad.

1. En la aplicación Garmin Connect™, selecciona •••.
2. Selecciona **Seguridad y seguimiento** > **Funciones de seguridad** > **Contactos de asistencia** > **Añadir contacto de asistencia**.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect™. Se pueden utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack. Tienes la opción de utilizar tres de estos contactos como contactos de asistencia (*Añadir contactos de asistencia*, página 133).

1. En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
2. Selecciona **Contactos**.
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 quatix® (*Usar la aplicación Garmin Connect™*, página 114).

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 asistencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de asistencia*, página 133). El smartphone vinculado o reloj quatix® 8 Pro con un plan de servicio de inReach® activo debe encontrarse en un área de cobertura de red en la

que haya datos disponibles. Los contactos de asistencia 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 .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Seguridad y seguimiento** > **Detección de incidencias**.
3. Selecciona una actividad con GPS.

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

Cuando el reloj quatix detecta un incidente y el smartphone 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 asistencia. 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 asistencia, puedes cancelar el mensaje automatizado. Si tienes un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicio de inReach activo, la detección de incidencias se puede activar para actividades sin el smartphone.

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 asistencia*, página 133). Si el reloj no es un quatix® 8 Pro con un plan de servicio de inReach® activo, el smartphone vinculado debe estar equipado con un plan de datos y encontrarse en una zona de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de asistencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

1. Selecciona una opción:
   - En un reloj quatix 8 o quatix 8 Pro sin un plan de servicio de inReach activo, mantén pulsado durante cinco segundos.
   - En un reloj quatix 8 Pro con un plan de servicio de inReach activo, mantén pulsado y selecciona **Asistencia**.

   El reloj vibra cuando se activa la función de asistencia.
2. Espera a que termine la cuenta atrás.

   El reloj envía un mensaje a tus contactos de asistencia.

   SUGERENCIA: antes de que termine la cuenta atrás, puedes mantener pulsado cualquier botón para cancelar el mensaje.

Mensajería de espectadores

AVISO

La mensajería de espectadores está disponible si el reloj quatix® 8 Pro cuenta con un plan de servicios inReach® activo o si el smartphone vinculado tiene un plan de datos y se encuentra en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

La mensajería de espectadores es una función que permite a tus seguidores de LiveTrack enviarte mensajes de audio y texto durante las actividades de carrera. Puedes configurar esta función en la configuración de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect™.

Bloquear mensajes de los espectadores

Si deseas bloquear los mensajes de los espectadores, Garmin® recomienda desactivar esta opción antes de iniciar la actividad.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Seguridad y seguimiento** > **LiveTrack** > **Mensajería de espectadores**.

   SUGERENCIA: si ya has iniciado una actividad, puedes pulsar y seleccionar Desactivar para bloquear los mensajes de espectadores del mensaje entrante.

Iniciar una sesión de GroupTrack

AVISO

Si tu reloj no es un reloj quatix® 8 Pro con un plan de servicios inReach® activo, el teléfono vinculado debe estar equipado con un plan de datos y encontrarse en una zona de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

Antes de iniciar una sesión de GroupTrack, debes vincular el reloj con un smartphone compatible (*Vincular tu smartphone*, página 104).

Estas instrucciones son para iniciar una sesión de GroupTrack con un reloj quatix. Si tus contactos tienen otros dispositivos compatibles, podrás verlos en el mapa. Es posible que los otros dispositivos no puedan mostrar a los ciclistas de GroupTrack en el mapa.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Seguridad y seguimiento** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Visible para** para activar sesiones de GroupTrack para todas tus conexiones de Garmin Connect™ o solo para las conexiones invitadas.
   - Selecciona **Ver en mapa** para activar la visualización de conexiones en la pantalla del mapa.
   - Selecciona **Tipos de actividad** para seleccionar qué tipos de actividad aparecerán en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.
4. En el reloj, inicia una actividad al aire libre.
5. Desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.

Consejos para las sesiones de GroupTrack

La función GroupTrack te permite realizar el seguimiento de otros contactos de tu grupo utilizando LiveTrack directamente en la pantalla. Todos los miembros del grupo deben formar parte de tus contactos en tu cuenta de Garmin Connect™.

- Inicia la actividad al aire libre utilizando el GPS.
- Vincula el dispositivo quatix® con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth®.
- En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Conexiones** para actualizar la lista de contactos de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus contactos vinculan sus smartphones e inicia una sesión de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.
- Asegúrate de que todos tus contactos se encuentran en el área de alcance (40 km o 25 mi).
- Durante una sesión de GroupTrack, desplázate hasta el mapa para ver tus contactos (*Añadir la pantalla de datos de mapas*, página 60).

Música

NOTA: existen tres opciones de reproducción de música diferentes con tu reloj quatix®.

- Música de proveedores externos
- Contenido de audio personal
- Música almacenada en el teléfono

Podrás descargar contenido de audio en tu reloj quatix desde el ordenador o un proveedor externo para poder escuchar música aunque no tengas cerca tu teléfono. Para escuchar contenido de audio almacenado en tu reloj, puedes conectar los auriculares Bluetooth®. También puedes escuchar el contenido de audio a través del altavoz del reloj.

Establecer la conexión con un proveedor externo

Para poder descargar música u otros archivos de audio de un proveedor externo admitido en tu reloj, debes establecer la conexión entre el proveedor y el reloj.

Para obtener más opciones, puedes descargar la aplicación Connect IQ™ en el teléfono (*Descargar funciones de Connect IQ™*, página 115).

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2. Selecciona **Tienda Connect IQ™**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar un proveedor de música de terceros.
4. Mantén pulsado en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
5. Selecciona el proveedor de música.

   NOTA: si quieres seleccionar otro proveedor, mantén pulsado , selecciona **Configuración del reloj** > **Música** > **Proveedores de música** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Descargar contenido de audio de proveedores externos

Para poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debes conectarte a una red Wi-Fi® (*Conectarse a una red Wi-Fi®*, página 107).

1. Mantén pulsado en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
2. Mantén pulsado .
3. Selecciona **Proveedores de música**.
4. Elige un proveedor conectado o selecciona **Añadir aplicaciones de música** para añadir un proveedor de música de la tienda Connect IQ™.
5. Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el reloj.
6. Si es necesario, pulsa hasta que se te solicite sincronizar el servicio.

NOTA: la descarga de contenido de audio puede agotar la batería. Es posible que tengas que conectar el reloj a una fuente de alimentación externa si el nivel de batería es bajo.

Descargar contenido de audio personal

Para poder enviar tu música personal a tu reloj, debes instalar la aplicación Garmin Express™ en el ordenador (garmin.com/express).

Puedes cargar tus archivos de audio personales, como .mp3 y .m4a, en un reloj quatix® desde el ordenador. Para obtener más información, visita garmin.com/musicfiles.

1. Conecta el reloj al ordenador con el cable USB incluido.
2. En el ordenador, abre la aplicación Garmin Express, selecciona tu reloj y, a continuación, selecciona **Música**.

   SUGERENCIA: para equipos Windows®, puedes seleccionar y acceder a la carpeta que contiene los archivos de audio. Para equipos Apple®, la aplicación Garmin Express utiliza tu biblioteca de iTunes®.
3. En la lista **Mi música** o **Biblioteca de iTunes**, selecciona una categoría de archivos de audio, como canciones o listas de reproducción.
4. Selecciona las casillas de verificación correspondientes a los archivos de audio y, a continuación, selecciona **Enviar a dispositivo**.
5. Si es necesario, en la lista quatix, selecciona una categoría, marca las casillas de verificación y, a continuación, selecciona **Borrar del dispositivo** para borrar los archivos de audio.

Reproducir música

1 Mantén pulsado en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
2 Mantén pulsado •.
3 Selecciona una opción:
   - Si es la primera vez que escuchas música, selecciona **Configuración** > **Música** > **Proveedores de música**.
   - Si no es la primera vez que escuchas música, selecciona **Proveedores de música**.
4 Selecciona una opción:
   - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** y selecciona una opción (*Descargar contenido de audio personal*, página 136).
   - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor y una lista de reproducción.
   - Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Controlar teléfono**.
5 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth® (*Conectar auriculares Bluetooth®*, página 137).
6 Selecciona ▶.

Controles de reproducción de música

Durante una actividad, puedes deslizar el dedo hacia la izquierda para ver los controles de reproducción de música. También puedes mantener pulsado para abrir los controles de música.

NOTA: los controles de reproducción de música pueden tener un aspecto diferente en función de la fuente de música seleccionada.

⋮	Selecciónalo para ver más controles de reproducción de música.
♫	Selecciónalo para acceder a los archivos de audio y las listas de reproducción de la fuente seleccionada.
🔊	Selecciónalo para ajustar el volumen.
▶	Selecciónalo para reproducir y poner en pausa el archivo de audio actual.
▶|	Selecciónalo para pasar al siguiente archivo de audio de la lista de reproducción. Mantenlo pulsado para avanzar más rápido en el archivo de audio actual.
|◀	Selecciónalo para iniciar de nuevo el archivo de audio actual. Selecciónalo dos veces para volver al archivo de audio anterior de la lista de reproducción. Mantenlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.
🔁	Selecciónalo para cambiar el modo de repetición.
🔀	Selecciónalo para cambiar el modo aleatorio.

Conectar auriculares Bluetooth®

1 Sitúa los auriculares a menos de 2 m (6,6 ft) del reloj.
2 Activa el modo de vinculación en los auriculares.
3 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •.
4 Selecciona **Configuración del reloj** > **Música** > **Salida de audio** > **Añadir**.
5 Selecciona tus auriculares para completar el proceso de vinculación.

Cambiar el modo audio

Puedes cambiar el modo de reproducción de música de estéreo a mono.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Música** > **Audio**.
3 Selecciona una opción.

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 información personal, como la altura, el peso, las zonas de entreno y mucho más. El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Perfil del usuario**.
3. Selecciona una opción.

Configuración del género

Al configurar el reloj por primera vez, puedes elegir un sexo. La mayoría de los algoritmos de forma física y entreno son binarios. Para obtener los resultados más precisos, Garmin® recomienda seleccionar el sexo asignado al nacer. Después de la configuración inicial, puedes personalizar la configuración del perfil en tu cuenta de Garmin Connect™.

Perfil y privacidad: te permite personalizar los datos de tu perfil público.

Configuración de usuario: te permite establecer tu sexo. Si seleccionas No especificado, los algoritmos que requieren una introducción binaria utilizarán el sexo que especificaste al configurar el reloj por primera vez.

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 sexo. El reloj utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardiaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula 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 138).

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Perfil del usuario** > **Edad Física**.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

Objetivos de entrenamiento

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

- La frecuencia cardiaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 139) para determinar la zona de frecuencia cardiaca 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 cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca 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. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.

2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Perfil del usuario** > **Frecuencia cardiaca y zonas de potencia** > **Frecuencia cardiaca**.

3 Selecciona **Frecuencia 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 140).

4 Selecciona **Umbral de lactato para FC** e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca (*Umbral de lactato*, página 79).

Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 140).

5 Selecciona **Frecuencia cardiaca 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 frecuencia cardiaca 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 **Frecuencia cardiaca según el 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 138).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- 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 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Perfil del usuario** > **Frecuencia cardiaca y zonas de potencia** > **Potencia**.
3 Selecciona una actividad.
4 Selecciona **Según**.
5 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
   - Selecciona **% de FTP** o **% de TP** 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 140).
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.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Perfil del usuario** > **Frecuencia cardiaca y zonas de potencia** > **Detección automática**.
3 Selecciona una opción.

Configurar el administrador de energía

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Administrador de energía**.

Ahorro de energía: personaliza la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj (*Personalizar la función de ahorro de energía*, página 141).

Modos de potencia de actividad: personaliza la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad (*Personalizar los modos de energía*, página 141).

Porcentaje batería: muestra la autonomía de la batería restante en forma de porcentaje.

Estim. batería: muestra la autonomía de la batería restante como un número estimado de días u horas.

Alerta de batería baja: te avisa cuando el nivel de la batería es bajo.

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 68).

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Administrador 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 **Música** para desactivar la reproducción de música desde el reloj.
   - Selecciona **Teléfono** para desconectar el teléfono vinculado.
   - Selecciona **Wi-Fi** para desconectarte de una red Wi-Fi®.
   - En un reloj quatix® 8 Pro, selecciona **LTE** para desconectarte de la red LTE.
   - Selecciona **Frecuencia cardiaca en la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
   - Selecciona **Pulsioximetría** para desactivar el sensor del pulsioxímetro.
   - Selecciona **Pantalla siempre encendida** para apagar la pantalla cuando no la uses.
   - Selecciona **Brillo** para reducir el brillo de la pantalla.
   - Selecciona **Palabra de activación** para desactivar la palabra de activación para los comandos de voz.
   - Selecciona **Activar con alerta** para evitar que la pantalla se encienda cuando recibas una notificación o alerta.
   - Selecciona **Activar con gesto** para evitar que la pantalla se encienda al levantar y girar el brazo para mirarte la muñeca.

   El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada uno de los cambios de configuración.
5. Selecciona **Alerta de batería baja** para recibir un aviso cuando el nivel de la batería es bajo.

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. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Administrador de energía** > **Modos de potencia de actividad**.
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 satélite o desconectar el smartphone vinculado. Puedes seleccionar Restablecer para restablecer el modo de alimentación a la configuración predeterminada.

   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.

Configuración de accesibilidad

En la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Accesibilidad**.

Pantalla de reloj hablada: permite que el reloj lea los datos de la pantalla. Puedes seleccionar Solo fecha y hora o Toda la pantalla del reloj.

Filtros de color: establece el modo de color para todas las pantallas, aumentando la visibilidad para daltonismo. Puedes eliminar algunos colores en concreto, como el rojo, el verde o el azul, o seleccionar Escala de grises para eliminarlos todos.

Alerta por hora: activa una alerta al inicio de cada hora. Puedes configurar esta alerta como tono o vibración del reloj, lectura de la hora del día o cualquier combinación.

Comando de voz: establece el idioma de los comandos de voz y activa la palabra de activación del reloj OK Garmin para los comandos de voz (*Usar comandos de voz*, página 17).

Asistente telefónico: activa la palabra de activación del asistente de voz del smartphone para los comandos de voz (*Utilizar el asistente del smartphone*, página 105).

Configurar el sistema

En la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema**.

Idioma: establece el idioma del reloj (*Mi reloj está en otro idioma*, página 153).

Accesos directos: asigna accesos directos a los botones (*Personalizar los accesos directos de botones*, página 143).

Código de acceso: establece un código de acceso de cuatro dígitos para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto (*Configurar el código de acceso del reloj*, página 143).

No molestar: activa el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones.

Brújula: calibra la brújula interna y personaliza la configuración (*Brújula*, página 144).

Altímetro y barómetro: calibra el altímetro barométrico interno y personaliza la configuración (*Altímetro y barómetro*, página 145).

Sensor de profundidad: personaliza la configuración del sensor de profundidad (*Sensor de profundidad*, página 145).

Hora: define la configuración de la hora (*Configurar la hora*, página 145).

Teclado: establece el idioma y el formato predeterminados del teclado del reloj. Puedes añadir más opciones de teclado y cambiar el teclado predeterminado (*Cambiar el teclado predeterminado del reloj*, página 146).

Voz: establece el dialecto de voz del reloj y el tipo de voz, el dialecto para los controles de voz y activa las palabras de activación para el reloj o el asistente de voz del smartphone (*Activar una palabra de activación para el reloj*, página 146). También puedes establecer alertas de voz durante una actividad (*Reproducir alertas de voz durante una actividad*, página 65).

Avanzada: abre la configuración avanzada del sistema para establecer las unidades de medida, el modo de grabación de datos y el modo USB (*Configuración avanzada del sistema*, página 146).

Restaurar y restablecer: configura las copias de seguridad de los datos del reloj y restablece la configuración y los datos del usuario (*Restaurar y restablecer la configuración*, página 147).

Actualización de software: instala las actualizaciones de software descargadas, activa las actualizaciones automáticas y permite comprobar manualmente si hay actualizaciones (*Actualizaciones del producto*, página 153).

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo, el software, la licencia y las normativas (*Visualizar la información del dispositivo*, página 148).

Personalizar los accesos directos de botones

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

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Accesos directos**.
3. Selecciona un botón o combinación de botones que desees personalizar.
4. Selecciona una función.

Configurar el código de acceso del reloj

AVISO

Si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el reloj se bloquea temporalmente. Si lo introduces mal cinco veces, el reloj se bloquea hasta que restablezcas el código de acceso en la aplicación Garmin Connect™. Si no has vinculado el reloj con el smartphone, el reloj eliminará los datos y se restablecerá a los valores predeterminados de fábrica después de cinco intentos fallidos.

Puedes establecer un código de acceso para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto. Si vas a usar la función Garmin Pay™, el reloj usa el mismo código de acceso de cuatro dígitos que se requiere para abrir el monedero (*Garmin Pay™*, página 19).

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Código de acceso** > **Establecer código de acceso**.
3. Introduce un código de acceso de cuatro dígitos.

La próxima vez que te quites el reloj, debes introducir el código de acceso antes de poder ver la información.

Cambiar el código de acceso del reloj

Debes saber el código de acceso actual del reloj para cambiarlo. Si se te olvida el código de acceso o introduces el código incorrecto demasiadas veces, deberás restablecerlo en la aplicación Garmin Connect™.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Código de acceso** > **Cambiar código de acceso**.
3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos existente.
4 Introduce un nuevo código de acceso de cuatro dígitos.

La próxima vez que te quites el reloj, debes introducir el código de acceso antes de poder ver la información.

Desactivación del código de acceso del reloj

NOTA: debes saber el código de acceso actual del dispositivo para desactivarlo. Si se te olvida el código de acceso o introduces el código incorrecto demasiadas veces, deberás restablecerlo en la aplicación Garmin Connect™.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Código de acceso** > **Código de acceso** > **Desactivado**.
3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos existente.

El reloj desactiva la opción de código de acceso.

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 144). Puedes ver la brújula en el menú de controles (*Controles*, página 68), la lista de mini widgets (*Mini widgets*, página 72) o una pantalla de datos durante una actividad (*Personalizar las pantallas de datos*, página 60).

Configurar la brújula

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯ y selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Brújula**.

Calibrar: calibra manualmente el sensor de la brújula (*Calibrar la brújula manualmente*, página 144).

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

Referencia norte: configura la referencia norte de la brújula (*Configurar la referencia del norte*, página 144).

Variación magnética: configura la variación del magnetómetro para la referencia del norte si la opción **Referencia norte** está establecida en **Usuario**.

Modo: configura la brújula para utilizar una combinación de datos GPS y del sensor electrónico durante el desplazamiento (Automático) o solo datos GPS, o el magnetómetro.

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 utiliza la calibración automática de forma predeterminada. 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 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Brújula** > **Calibrar**.
3 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 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Brújula** > **Referencia norte**.
3 Selecciona una opción:
   - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
   - Para establecer el norte magnético como rumbo sin declinación, selecciona **Magnético**.
   - Para establecer el norte de la cuadrícula (000º) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
   - Para establecer el valor de variación magnética manualmente, selecciona **Usuario**, introduce la variación magnética 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 (*Configuración de altímetro y barómetro*, página 145). Puedes ver el altímetro y el barómetro desde el menú de controles (*Controles*, página 68), la lista de sugerencias (*Mini widgets*, página 72)o la lista de aplicaciones (*Aplicaciones*, página 10).

Configuración de altímetro y barómetro

En la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯, selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Altímetro y barómetro**.

Calibrar: calibra manualmente el altímetro y el sensor del barómetro.

Calibración autom.: calibra el sensor automáticamente cada vez que se utilizan 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.

Presión: establece las unidades de medida para la presión.

Gráfica de barómetro: establece el tiempo que se mostrará el gráfico para el mini widget del barómetro.

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. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema**.
3. Selecciona **Altímetro y barómetro**.
4. Selecciona **Calibrar**.
5. Selecciona una opción:
   - Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona **Introducir manualmente**.
   - Para realizar la calibración automáticamente mediante el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Utilizar DEM**.
   - Para realizar la calibración automáticamente desde la ubicación GPS, selecciona **Usar GPS**.

Sensor de profundidad

El reloj incorpora un sensor de profundidad para bucear. Cuando desciendes para iniciar una inmersión, el sensor de profundidad detecta el aumento de presión y el reloj inicia una actividad de inmersión.

Configuración del sensor de profundidad

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯ y selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Sensor de profundidad**.

Inmersión autom.: inicia automáticamente una actividad de inmersión en función de tu último tipo de inmersión al comenzar el descenso.

Repetir: detiene temporalmente la función de Inmersión autom..

Configurar la hora

En la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯ y selecciona **Configuración del reloj** > **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: establece la hora si la opción Ajustar hora está establecida en Manual.

Sincronización de hora: sincroniza la hora al cambiar de huso horario y la actualiza con el horario de verano (*Sincronizar la hora*, página 146).

Sincronizar la hora

Cada vez que enciendas el reloj y busque satélites o abras la aplicación Garmin Connect™ en tu smartphone vinculado, el reloj 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 la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Hora** > **Sincronización de hora**.
3. Espera mientras el reloj se conecta al smartphone vinculado o localiza los satélites (*Adquirir señales de satélite*, página 157).

   SUGERENCIA: puedes pulsar ◯ para cambiar de fuente.

Cambiar el teclado predeterminado del reloj

Puedes cambiar el idioma y el formato predeterminados del teclado del reloj.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Teclado**.
3. Selecciona **Añadir** y una opción de teclado.
   La opción de teclado aparece en la lista.
4. Selecciona la opción de teclado y desplázate para moverla a la parte superior de la lista.
   Aparece ★ junto al teclado predeterminado.

Activar una palabra de activación para el reloj

Puedes activar la palabra de activación para el reloj y el asistente por voz del smartphone.

NOTA: la activación de estos ajustes reduce la autonomía de la batería.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Voz**.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **"OK Garmin"** para activar la palabra de activación del reloj para el **Comando de voz** (*Usar comandos de voz*, página 17).
   - Selecciona **"Asistente telefónico"** para activar la palabra de activación del reloj para el **Asistente telefónico** (*Utilizar el asistente del smartphone*, página 105).

Configuración avanzada del sistema

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯ y selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Avanzada**.

Formato: configura las preferencias de formato generales, como las unidades de medida, el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, y el inicio de la semana (*Cambiar las unidades de medida*, página 146). También puedes establecer el formato de posición geográfica y las opciones de datum.

Grabación de datos: configura cómo registra el reloj los datos de las actividades (*Configurar la grabación de datos*, página 146).

Modo USB: configura el reloj para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin® al conectarlo a un ordenador.

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. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Avanzada** > **Formato** > **Unidades**.
3. Selecciona un tipo de medida.
4. Selecciona una unidad de medida.

Configurar la grabación de datos

En la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯ y selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Avanzada** > **Grabación de datos**.

Frecuencia: establece con qué frecuencia registra el reloj los datos de las actividades. La opción de frecuencia 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. Graba los puntos clave en los que cambias de dirección, ritmo o frecuencia cardiaca. Tu registro de actividad es menor, lo que te permite almacenar más actividades en la memoria del dispositivo.

Registro de VFC: permite que el reloj registre tu variabilidad de la frecuencia cardiaca durante una actividad (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca*, página 78).

Mejora de la posición: permite que el reloj registre más detalles de posición para determinadas actividades, como carrera o senderismo.

Restaurar y restablecer la configuración

Puedes realizar una copia de seguridad de la configuración de un reloj Garmin® existente y restablecerla en un reloj Garmin compatible diferente mediante la aplicación Garmin Connect™ (*Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect™*, página 147). La configuración incluye perfiles deportivos, mini widgets, configuración de usuario, sesiones de entrenamiento y mucho más.

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado y selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Restaurar y restablecer**.

Copias de seguridad automáticas: realiza copias de seguridad periódicas de la configuración en tu cuenta Garmin Connect.

Realizar copia de seguridad ahora: realiza copias de seguridad manuales de la configuración en tu cuenta de Garmin Connect.

Ver informe: muestra cualquier problema desde la última vez que el reloj restauró la configuración.

este ajuste solo aparece si algunos ajustes del reloj no se restauraron correctamente.

Contenido de la copia de seguridad: muestra el tipo de datos que se guardan.

Restablecer: restablece la configuración seleccionada a los valores predeterminados de fábrica (*Restablecer la configuración predeterminada*, página 147).

Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect™

1. En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
2. Selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu reloj.
3. Selecciona **Sistema** > **Restaurar y restablecer** > **Copias de seguridad del dispositivo**.
4. Selecciona una copia de seguridad de la lista.
5. Selecciona **Restablecer desde copia de seguridad** > **Restablecer**.
6. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
7. Espera a que el reloj se sincronice con la aplicación.
8. En el reloj, pulsa y selecciona ✔.

   El reloj se reinicia y restablece la configuración y los datos.
9. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Restaurar y restablecer** > **Restablecer**.
3. Selecciona una opción:
   - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Rest. configuración predeterminada**.
   - Para eliminar todas las actividades del historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
   - Para eliminar todos los mensajes de la aplicación **Messenger**, seleccione **Borrar todos los mensajes**.
   - Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
   - Para eliminar los datos de carga tisular para buceo, selecciona **Restablecer ordenador de buceo**.

     NOTA: solo debes restablecer la carga de tejidos si no vas a volver a utilizar el dispositivo en el futuro. Esto puede resultar útil para tiendas de buceo que ofrecen dispositivos en alquiler.

- 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 restab. configuración**.

  NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay™, esta opción borra el monedero del reloj. Si tienes música almacenada en el reloj, esta opción la borra.
- Para eliminar todos los archivos temporales del reloj, selecciona **Borrar archivos temporales**.

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. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **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. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. En el menú de configuración, selecciona **Sistema**.
3. Selecciona **Acerca de**.

Información del dispositivo

Acerca de la pantalla AMOLED

De forma predeterminada, la configuración del reloj está optimizada para aumentar la autonomía de la batería y lograr un mayor rendimiento (*Consejos para prolongar la autonomía de la batería*, página 153).

La persistencia de las imágenes, o las "luces parásitas", es un comportamiento normal en los dispositivos AMOLED. Para prolongar la vida útil de la pantalla AMOLED, evita la visualización de imágenes estáticas con niveles altos de brillo durante periodos de tiempo prolongados. Para minimizar la persistencia, la pantalla del quatix® 8 se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 99). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

Cargar el reloj

⚠ ADVERTENCIA

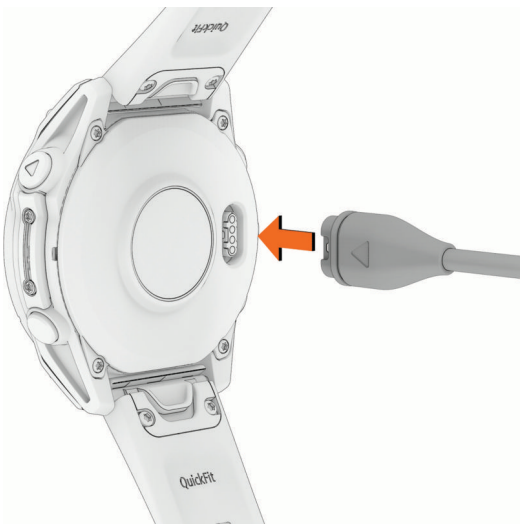
Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

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 151).

El reloj incluye un cable de carga exclusivo. Para comprar accesorios opcionales y piezas de repuesto, visita garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin®.

1 Conecta el cable (por el extremo ▲) al puerto de carga del reloj.



2 Enchufa el otro extremo del cable en un puerto del ordenador USB-C® o en un adaptador de CA (clasificación de potencia mínima de 5 W).

El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.

3 Desconecta el reloj cuando el nivel de carga de la batería llegue al 100 %.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	10 ATM[1] Inmersión de 4 ATM (EN 13319)[2]
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 45 °C (de -4 °F a 113 °F)

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

[2] Diseñado en conformidad con la norma EN 13319 del CSN.

Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Rango de temperatura de funcionamiento bajo el agua	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)
Modelo de descompresión	Bühlmann ZHL-16C
Sensor de profundidad	Precisión: de 0 a 40 m (de 0 a 131 pies), conforme a EN 13319 Resolución (m): de 0,1 m a 45 m Resolución (pies): 1 pie
Intervalo de inspección	Inspecciona las piezas antes de cada uso para ver si están dañadas. Sustituye las piezas según sea necesario.[1]
Frecuencias inalámbricas y potencia de transmisión de quatix® 8	M/N: A04806 2,4 GHz: < 13,60 dBm; 13,56 MHz: < -30 dBuA/m a 10 m M/N: A04808 2,4 GHz: < 13,70 dBm; 13,56 MHz: < -30 dBuA/m a 10 m
Valores SAR para quatix 8	M/N: A04806 0,22 W/kg en el torso; 0,10 W/kg en las extremidades; 0,11 W/kg en la cabeza M/N: A04808 0,31 W/kg en el torso; 0,14 W/kg en las extremidades; <0,10 W/kg en la cabeza
Frecuencias inalámbricas y potencia de transmisión de quatix 8 Pro	M/N: A04807 2,4 GHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m a 10 m LTE (B3, B8, B20): < 25 dBm NTN (n255, n256): < 25 dBm
quatix 8 Pro valores SAR	M/N: A04807 < 4,0 W/kg en el torso; <2,0 W/kg en la cabeza

Información sobre la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj, como el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, las notificaciones de smartphone, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados.

quatix® 8

Modo	Autonomía de la batería de quatix 8 - 47 mm	Autonomía de la batería de quatix 8 - 51 mm
Modo smartwatch	Hasta 16 días con Gesto Hasta 7 días con Pantalla siempre encendida	Hasta 29 días con Gesto Hasta 13 días con Pantalla siempre encendida
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 23 días con Gesto No se aplica a Pantalla siempre encendida	Hasta 41 días con Gesto No se aplica a Pantalla siempre encendida
Modo solo GPS	Hasta 47 horas con Gesto Hasta 37 horas con Pantalla siempre encendida	Hasta 84 horas con Gesto Hasta 65 horas con Pantalla siempre encendida
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 38 horas con Gesto Hasta 30 horas con Pantalla siempre encendida	Hasta 68 horas con Gesto Hasta 54 horas con Pantalla siempre encendida
Todos los sistemas de satélite y el modo multi-banda	Hasta 35 horas con Gesto[2] Hasta 28 horas con Pantalla siempre encendida[2]	Hasta 62 horas con Gesto[2] Hasta 49 horas con Pantalla siempre encendida[2]
Todos los sistemas de satélite con modo música	Hasta 10 horas con Gesto Hasta 10 horas con Pantalla siempre encendida	Hasta 18 horas con Gesto Hasta 18 horas con Pantalla siempre encendida

[1] Aparte del desgaste normal, el rendimiento no se ve afectado por el paso del tiempo.

[2] Con un uso normal de la tecnología SatIQ™

Modo	Autonomía de la batería de quatix 8 - 47 mm	Autonomía de la batería de quatix 8 - 51 mm
Modo GPS con batería llena	Hasta 81 horas con Gesto No se aplica a Pantalla siempre encendida	Hasta 145 horas con Gesto No se aplica a Pantalla siempre encendida
Modo GPS de bajo consumo	Hasta 17 días con Gesto No se aplica a Pantalla siempre encendida	Hasta 31 días con Gesto No se aplica a Pantalla siempre encendida

quatix 8 Pro

Modo	Autonomía de la batería de quatix 8 Pro - 47 mm
Modo smartwatch	Hasta 15 días con Gesto Hasta 8 días con Pantalla siempre encendida
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 19 días con Gesto No se aplica a Pantalla siempre encendida
Modo solo GPS	Hasta 44 horas con Gesto Hasta 33 horas con Pantalla siempre encendida
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 34 horas con Gesto Hasta 26 horas con Pantalla siempre encendida
Todos los sistemas de satélite y el modo multibanda	Hasta 30 horas con Gesto[1] Hasta 23 horas con Pantalla siempre encendida[1]
Todos los sistemas de satélite y el modo multibanda y LTE LiveTrack	Hasta 12 horas con Gesto[1] Hasta 11 horas con Pantalla siempre encendida[1]
Todos los sistemas de satélite y el modo multibanda y música	Hasta 13 horas con Gesto[1] Hasta 13 horas con Pantalla siempre encendida[1]
Todos los sistemas por satélite, además del modo multibanda, LTE LiveTracky música	Hasta 8 horas con Gesto[1] Hasta 8 horas con Pantalla siempre encendida[1]
Modo GPS con batería llena	Hasta 70 horas con Gesto No se aplica a Pantalla siempre encendida
Modo GPS de bajo consumo	Hasta 14 días con Gesto No se aplica a Pantalla siempre encendida

Realizar el cuidado del dispositivo

⚠ ATENCIÓN

No retires la pieza de protección exterior situada en el lado derecho del reloj entre los dos botones. Si lo haces, podrías dañar el barómetro del reloj y degradar el rendimiento del barómetro, o afectar negativamente a otras mediciones, como la presión del aire y las funciones de inmersión, lo que podría provocar daños materiales o lesiones personales.

AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

No expongas los orificios del micrófono y del altavoz a protectores solares ni a otros productos químicos. Si lo haces, podrían atascarse o afectar negativamente al micrófono y al altavoz, lo que afectaría negativamente a su rendimiento.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

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

No laves el dispositivo a altas presiones, ya que los chorros de agua o aire pueden provocar daños en el sensor de profundidad o el barómetro.

[1] Con un uso normal de la tecnología SatIQ™

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.

Interrumpe el uso del dispositivo si está dañado o si se ha almacenado a una temperatura fuera del rango de temperaturas de almacenamiento especificado.

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.

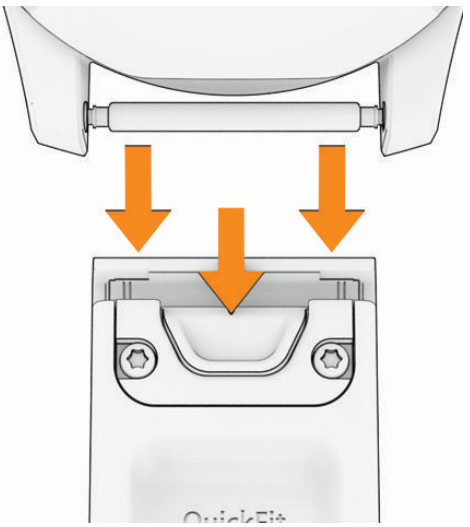
Para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

1. Enjuágalo con agua o usa un paño húmedo que no suelte pelusa.
2. Deja que el reloj se seque por completo.

NOTA: después de nadar, bañarse o exponer el reloj al agua, los restos de agua en los puertos del altavoz y del micrófono pueden hacer que el reloj suene temporalmente más bajo de lo habitual. El agua no daña el reloj, pero puede tardar hasta 24 horas en evaporarse. Puedes utilizar la función de expulsión de agua para ayudar a eliminar el agua de los puertos (*Controles*, página 68).

Cambiar las correas QuickFit®

1. Levanta la pestaña de la correa QuickFit y extrae la correa del reloj.



2. Alinea la nueva correa con el reloj.
3. Presiona la correa suavemente para que encaje.
   NOTA: asegúrate de que la correa está fija. La pestaña debe cerrarse por encima del perno del reloj.
4. Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando se vincula con un smartphone mediante la tecnología Bluetooth® o cuando se conecta a una red Wi-Fi®. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema (*Configurar el sistema*, página 143). En el ordenador, instala Garmin Express™ (**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 mapas

  NOTA: las actualizaciones de mapas están disponibles a través de Garmin Express.
- Actualizaciones de campos
- Cargas de datos a la aplicación Garmin Connect del teléfono
- 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 **garmin.com** o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.
- Visita **garmin.com/ataccuracy** para obtener información sobre la precisión de la función.

  Esto no es un dispositivo médico.

Mi reloj está en otro idioma

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

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona ⚙.
3. Selecciona ⚙⚙.
4. Selecciona 🌐.
5. Selecciona el idioma.

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 (*Personalizar el modo de energía de una actividad*, página 63).
- Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles (*Controles*, página 68).
- Usa el mini widget de batería para ver los detalles de uso y ajustar la configuración del sistema (*Mini widgets*, página 72).
- Reduce la desconexión de pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 99).
- Disminuye el brillo de la linterna y edita la configuración de la luz estroboscópica (*Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada*, página 71).
- Desactiva la opción de desconexión de pantalla **Pantalla siempre encendida** y selecciona un tiempo de desconexión más corto (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 99).
- Reduce el brillo de la pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 99).
- Desactiva las palabras de activación del reloj y del asistente de voz del smartphone (*Activar una palabra de activación para el reloj*, página 146).
- En un reloj quatix® 8 Pro con un plan de servicio de inReach® activo, desactiva la conexión LTE o establece el modo LTE en **Automático** (*Configuración de LTE y satélite*, página 110).
- Utiliza un modo de satélite GNSS que priorice la autonomía de la batería durante la actividad (*Configurar satélites*, página 66).
- Desactiva la tecnología Bluetooth® cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Controles*, página 68).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar más tarde** (*Detener una actividad*, página 28).

- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.
  Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj*, página 9).
- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el reloj (*Activar las notificaciones del smartphone*, página 105).
- Deja de transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos vinculados (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 120).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca*, página 120).
  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 121).

Reiniciar manualmente el reloj

Si el reloj deja de responder, puedes seguir estos pasos para forzar el reinicio del reloj.

- Mantén pulsado hasta que el reloj se apague y mantén pulsado para encenderlo.
- Enchufa el reloj en un puerto de carga USB-C® durante al menos 30 segundos, desenchufa el cable y vuelve a enchufarlo.

Reparar un dispositivo en modo recuperación

Las opciones del modo recuperación aparecen en el dispositivo cuando no puede resolver un problema de software.

Selecciona una o más opciones del modo recuperación:

Attempt Recovery	Intento de recuperación: esta es la solución más común para reparar un problema de software. En la mayoría de los casos, no perderás ningún dato de actividad.
Help	Ayuda: escanea el código QR para acceder a la información de solución de problemas más reciente del servicio de asistencia técnica de Garmin®.
Cancel Activity	Cancelar actividad: si estás registrando una actividad, se cancela la actividad. ***AVISO*** Se eliminan los datos de la actividad actual.
Delete Maps	Eliminar mapas: elimina los mapas del dispositivo. ***AVISO*** Esto eliminará los archivos de mapas del dispositivo. Cuando tengas acceso al ordenador, puedes usar la aplicación Garmin Express™ para restaurar los archivos de mapas.
Connect to Computer	Conectar a un equipo: cuando tengas acceso al ordenador, puedes usar la aplicación Garmin Express para actualizar el software.
Factory Reset	Restablecer de fábrica: restablece el dispositivo a los valores predeterminados de fábrica. ***AVISO*** Esto elimina todos los datos de usuario, la configuración y la información de vinculación. Se pueden restaurar todos los datos que se hayan sincronizado con tu cuenta de Garmin Connect™.
Power Off	Apagar: apaga el dispositivo.

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj quatix® es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

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

Visita garmin.com/voicefunctionality para obtener información sobre compatibilidad con las funciones de voz.

No puedo conectar el smartphone 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 smartphone, abre la Garmin Connect aplicación y selecciona ••• > **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯ y selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Teléfono** > **Vincular smartphone**.

¿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. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Sensores y accesorios** > **Añadir**.
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 60).

No puedo conectar los auriculares al reloj

Si habías conectado antes los auriculares Bluetooth® a tu teléfono, es posible que se conecten automáticamente al teléfono antes que al reloj. Puedes probar estos consejos.

- Desactiva la tecnología Bluetooth en el teléfono.

  Para más información, consulta el manual del usuario del teléfono.
- Mantente a una distancia de 10 m (33 ft) del teléfono cuando conectes los auriculares al reloj.
- Vincula los auriculares al reloj (*Conectar auriculares Bluetooth®*, página 137).

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un reloj quatix® conectado a auriculares Bluetooth®, la señal es más intensa cuando existe una línea de visión directa entre el reloj y la antena de los auriculares.

- Si la señal pasa a través de su cuerpo, es posible que la señal se pierda o los auriculares se desconecten.
- Si llevas el reloj quatix en la muñeca izquierda, asegúrate de que la antena Bluetooth de los auriculares está en la oreja izquierda.
- Puesto que los auriculares varían en función del modelo, puedes intentar ponerte el reloj en la otra muñeca.
- Si utilizas correas de metal o cuero, puedes cambiarlas por correas de silicona para mejorar la intensidad de la señal.

Altavoz o micrófono en silencio después de la exposición al agua

Después de nadar, bañarse o exponer el reloj al agua, los restos de agua en los puertos del altavoz y del micrófono pueden hacer que el reloj suene temporalmente más bajo de lo habitual. El agua no daña el reloj, pero puede tardar hasta 24 horas en evaporarse. Sigue las instrucciones de cuidado del dispositivo cuando limpies el reloj después de haberlo expuesto al agua (*Realizar el cuidado del dispositivo*, página 151). Puedes utilizar la función de expulsión de agua para ayudar a eliminar el agua de los puertos (*Controles*, página 68).

¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?

Durante una actividad, es posible que pulses accidentalmente el botón Lap. En la mayoría de los casos, ↶ aparecerá en la pantalla junto a un botón y tendrás unos segundos para pulsar el botón y descartar la última vuelta o cambio de deporte. La función de deshacer vuelta está disponible para actividades que admiten el ajuste de vueltas manuales, cambios de deporte manuales y cambios de deporte automáticos. La función de deshacer vuelta no está disponible para actividades que ajustan automáticamente las vueltas, series, descansos o pausas, como actividades de gimnasio, natación en piscina y sesiones de entrenamiento.

Buceo

Restablecer la carga de tejidos

Puedes restablecer la carga de tejidos guardada actualmente en el ordenador de buceo. La carga de tejidos solo se debe restablecer si no tienes previsto volver a usar el ordenador de buceo en un futuro próximo. Esta opción puede resultar útil para las tiendas de buceo que alquilan ordenadores de buceo.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado •◯.
2. Selecciona **Configuración del reloj** > **Sistema** > **Restaurar y restablecer** > **Restablecer** > **Restablecer ordenador de buceo**.

Restablecer la presión de la superficie

El dispositivo determina automáticamente la presión de la superficie mediante el altímetro barométrico. Los grandes cambios de presión, como los que se producen durante un vuelo, pueden provocar que el ordenador de buceo inicie automáticamente una actividad de inmersión. Si el ordenador de buceo inicia una actividad de inmersión de forma incorrecta, puedes conectarlo a un ordenador para restablecer la presión de la superficie. Si no tienes acceso a un ordenador, puedes restablecer la presión de la superficie manualmente.

1. Mantén pulsado •◯ hasta que se apague el ordenador de buceo.
2. Mantén pulsado •◯ para encender el ordenador de buceo.
3. Cuando aparezca el logotipo del producto, mantén pulsado •◯ hasta que se te solicite que restablezcas la presión de la superficie.
4. Selecciona ✔.

Solucionar problemas del uso compartido de la configuración de inmersión

Si tienes problemas para compartir la configuración de inmersión entre tus dispositivos (*Compartir la configuración de inmersión entre dispositivos*, página 50), puedes probar estos consejos de resolución de problemas.

Problema	Causa	Resolución
El ordenador de buceo no aparece como dispositivo disponible o no puede recibir datos.	• La aplicación Garmin Share está desactivada. • No se ha aceptado la confirmación de Uso compart. de ajustes. • El dispositivo no ha activado las opciones de la comprobación previa a la inmersión. • Hay demasiados dispositivos compatibles con Bluetooth® conectados a la aplicación Garmin Share.	• Abre la aplicación Garmin Share o accede a la pantalla de comprobación previa a la inmersión en ambos ordenadores de buceo. • En el menú de Configuración de inmersión, acepta las renuncias de responsabilidad y activa las opciones de comprobación previa a la inmersión de Uso compart. de ajustes. • Elimina un dispositivo de la aplicación Garmin Share.
Se han recibido algunos ajustes en la aplicación Garmin Share, pero no se han aplicado.	• El ordenador de buceo que envía los datos tiene una configuración o función que el ordenador de buceo que los recibe no tiene. • El ordenador de buceo que envía los datos ha enviado una función que no es de inmersión, como un waypoint.	• Revisa la configuración que no se ha aplicado. • Ve a la pantalla de comprobación previa a la inmersión y aplica la nueva configuración.
Los datos entrantes no son compatibles o utilizan un modo de inmersión no compatible.	• La configuración no se puede aplicar de un modo de inmersión a otro diferente. • Tu ordenador de buceo no dispone de ese modo de inmersión. • Tu ordenador de buceo no admite ese gas y los gases no se transferirán. • No puedes acceder al modo de inmersión.	• Selecciona modos de inmersión que coincidan en ambos ordenadores de buceo. • Selecciona los diferentes gases que quieras transferir desde el dispositivo de origen. • Desactiva la opción Bloqueo de descompresión o restablece la carga tisular.
Los datos de marca de tiempo para CNS, OTU, tiempo de SI o tiempo sin vuelo parecen no ser correctos.	• Un dispositivo tiene la hora incorrecta. • Por diseño, el tiempo sin vuelo no se vuelve a calcular después de una transferencia de datos.	Asegúrate de que ambos dispositivos muestran la hora correcta. Puedes sincronizarlos con un teléfono vinculado o adquirir señales GPS para actualizar la hora actual.

Problema	Causa	Resolución
El dispositivo no puede realizar una prueba de buceo con el otro ordenador de buceo.	El dispositivo intenta verificar el tiempo TTS y el NDL si la configuración se ha aplicado en los cinco minutos siguientes a su creación. Esta advertencia indica que no se han realizado las comprobaciones habituales.	Aplica la nueva configuración en un plazo de cinco minutos a partir de la transferencia de la misma.
La guía de descompresión no coincide.	• Se ha aplicado la nueva configuración de inmersión, pero la carga tisular no coincide. • Se ha aplicado la nueva carga tisular, pero la configuración de inmersión no coincide.	• Revisa los datos transferidos y determina cuál es la carga tisular correcta. Si es necesario, transfiere la carga tisular correcta a uno de los dispositivos. • Transfiere la configuración de inmersión y la carga tisular.
La Carga de N2/He no coincide después de transferir los tejidos.	• La presión en superficie de los dos ordenadores de buceo no coincide. Esto puede ocurrir con la variación normal entre los sensores de profundidad. • El procesamiento de una vez por minuto se ha realizado en un dispositivo, pero no en el otro. Esto se nota especialmente justo después de una inmersión, ya que estás liberando rápidamente gases. • El factor de gradiente alto es diferente.	• Si no has recibido un mensaje sobre las diferencias en la guía de descompresión, no deberías preocuparte por una pequeña diferencia (<5 %) en la carga tisular. • Aplica la configuración de carga tisular rápidamente tras enviarla o recibirla. • Actualiza la configuración del factor de gradiente para que coincida.

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.

Consejos para mejorar la recepción de satélites GNSS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin®:
  - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express™.
  - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect™ a través de tu teléfono con Bluetooth®.
  - Conecta tu dispositivo a tu cuenta Garmin mediante red inalámbrica Wi-Fi®.

  Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.
- Utiliza correas de reloj que no incluyan piezas metálicas cerca de la carcasa del reloj, como correas de silicona.

La frecuencia cardiaca del reloj no es precisa

Para obtener más información sobre el sensor de frecuencia cardiaca, visita garmin.com/heartrate.

La lectura de la temperatura de la actividad 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.

Salir del modo demo

El modo demo muestra una vista previa de las funciones del reloj.

1 Pulsa rápidamente ocho veces.

2 Selecciona ✔.

Monitor de actividad

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

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 114).
   - Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect™*, página 114).

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

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

La pantalla de la dinámica de carrera muestra un indicador de color correspondiente a la métrica principal. Puedes personalizar la métrica principal. El indicador de color muestra los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores. El color de las distintas zonas se basa en percentiles.

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, una pérdida de velocidad al pisar 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	Intervalo de pérdida de velocidad al pisar
Morado	>95	>185 ppm	<218 m/s	<8,2 cm/s
Azul	70–95	174–185 ppm	218–248 m/s	8,2-12,1 cm/s
Verde	30–69	163–173 ppm	249–277 m/s	12,2-19,7 cm/s
Naranja	5–29	151–162 ppm	278–308 m/s	19,8-25,9 cm/s
Rojo	<5	<151 ppm	>308 m/s	>25,9 cm/s

Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

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

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 de la serie HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™) 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 VO2 máximo 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.

Clasificaciones de la economía de carrera

Zona de color	Calificación	Hombres	Mujeres
Rosa	Élite	< 185	< 190
Morado	Superior	185 - 189	190 - 194
Azul	Experto	190 - 194	195 - 199
Verde	Bien entrenado	195 - 204	200 - 209
Amarillo	Entrenado	205 - 214	210 - 219
Naranja	Intermedio	215 - 224	220 - 229
Rojo	Ocio	> 224	> 229

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.

Clasificaciones de puntuación de resistencia

Estas tablas incluyen las clasificaciones de las estimaciones de la puntuación de resistencia por edad y sexo.

Hombres	Ocio	Intermedio	Entrenado	Bien entrenado	Experto	Superior	Élite
18-20	Menos de 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 o superior
21-39	Menos de 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 o superior
40-44	Menos de 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 o superior
45-49	Menos de 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 o superior
50-54	Menos de 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 o superior
55-59	Menos de 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 o superior
60-64	Menos de 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 o superior
65-69	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 o superior
70-74	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 o superior
75-80	Menos de 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 o superior
80 y más	Menos de 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 o superior

Mujeres	Ocio	Intermedio	Entrenado	Bien entrenado	Experto	Superior	Élite
18-20	Menos de 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 o superior
21-39	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 o superior
40-44	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 o superior
45-49	Menos de 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 o superior
50-54	Menos de 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 o superior
55-59	Menos de 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 o superior
60-64	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 o superior
65-69	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 o superior
70-74	Menos de 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 o superior
75-80	Menos de 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 o superior
80 y más	Menos de 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 o superior

Garmin Human Performance Lab™ proporciona y respalda las estimaciones.

Tamaño y circunferencia de la rueda

Cuando se utiliza para ciclismo, 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 para ciclismo aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

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.

Gráficos

Nombre	Descripción
Gráfico de barómetro	Gráfico que muestra la presión barométrica a lo largo del tiempo.
Gráfico de altitud	Gráfico que muestra la elevación a lo largo del tiempo.
Gráfica de frecuencia cardiaca	Gráfico que muestra tu frecuencia cardiaca durante toda la actividad.
Gráfica de ritmo	Gráfico que muestra tu ritmo durante toda la actividad.
Gráfico de potencia	Gráfico que muestra tu potencia durante toda la actividad.
Gráfica de velocidad	Gráfico que muestra tu velocidad durante toda la actividad.

Campos de brújula

Nombre	Descripción
Rumbo de 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 de la última vuelta	Distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
Distancia náutica	distancia recorrida en metros o en pies náuticos.

Campos de buceo

Nombre	Descripción
Velocidad de ascenso	Velocidad de ascenso actual hacia la superficie.
SNC	El porcentaje actual de toxicidad del oxígeno en el sistema nervioso central.
PO2 de gas actual	Presión parcial de oxígeno (PO2) del gas diluyente durante una inmersión con rebreather de circuito cerrado (CCR).
Número de inmersión	Número de inmersiones completadas.
Prof última inmersión	Profundidad máxima alcanzada durante la última inmersión.
Tiempo última inmersión	Tiempo que has pasado bajo la superficie durante la última inmersión.

Nombre	Descripción
Profundidad máxima	La profundidad máxima a la que se ha descendido durante una inmersión.
Toxicidad del oxígeno pulmonar	Las unidades actuales de toxicidad de oxígeno.
Tiempo en superficie	Tiempo transcurrido desde que se sale a la superficie después de una inmersión.
Tiempo a superficie	La cantidad de tiempo necesaria para ascender de forma segura a la superficie.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Media de ascenso	Distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.
Media de descenso	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 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 total	Distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
Descenso total	Distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

Campos de pisos

Nombre	Descripción
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.

Campos de fuerza

Nombre	Descripción
Fuerza en 3 s	Promedio en movimiento en 3 segundos de la fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza en 10 s	Promedio en movimiento en 10 segundos de la fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza en 30 s	Promedio en movimiento en 30 segundos de la fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza media	Fuerza media aplicada a las plataformas de los pedales durante la actividad, en Newtons.
Fuerza	Fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza de vuelta	Fuerza media aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta actual, en Newtons.
Fuerza normalizada de vuelta	Fuerza normalizada aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta actual, en Newtons.
Fuerza de última vuelta	Fuerza media aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta anterior, en Newtons.
Fuerza normal. de última vuelta	Fuerza normalizada aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta anterior, en Newtons.

Nombre	Descripción
Fuerza máxima	Fuerza máxima aplicada a las plataformas de los pedales durante la actividad, en Newtons.
Fuerza máxima de vuelta	Fuerza máxima aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta actual, en Newtons.
Fuerza normalizada	Fuerza normalizada aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.

Marchas

Nombre	Descripción
Batería de Di2	Capacidad restante de la batería de un sensor Di2.
Delantera	Cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.
Batería de marchas	Estado de la batería de un sensor de posición de marchas.
Combinación de marchas	Combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.
Marchas	Platos y piñones de un sensor de posición de marchas.
Rel. marchas	Número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.
Trasera	Piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

Indicadores

Nombre	Descripción
Mini widgets	Carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.
INDICADOR DE BRÚJULA	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Indicador de equilibrio de TCS	Indicador de color que muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Ind. tiempo contacto suelo	Indicador de color que muestra el tiempo que pasas en el suelo a cada paso que das al correr, medido en milisegundos.
Indicador de frecuencia cardiaca	Indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual.
Factor zonas FC	Indicador de color que muestra la relación de tiempo empleado en cada zona de frecuencia cardiaca.
Indicador de PacePro	Carrera. Tu ritmo de vuelta actual y tu ritmo de vuelta objetivo.
INDICADOR DE POTENCIA	Indicador de color que muestra tu zona de potencia actual.
Indicador de stamina (distancia)	Indicador que muestra la distancia restante de stamina actual.
Indicador de stamina (tiempo)	Indicador que muestra el tiempo restante de stamina actual.
Indicador pérdida veloc. al pisar	Un indicador de color que muestra la pérdida de velocidad al pisar actual mientras corres.
Indic. de % pérd. veloc. al pisar	Un indicador de color que muestra el porcentaje medio de pérdida de velocidad al pisar.
Ind. ascenso/descenso total	Distancias de altura total ascendida y descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.
Indicador de Training Effect	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.
Indicador de oscilación vertical	Indicador de color que muestra el tiempo en suspensión durante la carrera.
Indicador de proporción vertical	Indicador de color que muestra la relación entre la oscilación vertical y la longitud de zancada.

Campos de frecuencia cardiaca

Nombre	Descripción
% FC reserva	Porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
Training Effect aeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.
Training Effect anaeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.

Nombre	Descripción
%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.
% de FC media máxima	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca	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 de frecuencia cardiaca	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 de máxima en el intervalo	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 reserv. en int.	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% máx. FCM en intervalo	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.
% de FCR de última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.
Frecuencia cardiaca última vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
%FC máxima vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
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.
Ubicación de destino	Posición del destino final.
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.

Nombre	Descripción
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.
HORA ESTIMADA DE LLEGADA	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.
TIEMPO ESTIMADO A DESTINO	Tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Factor de planeo a destino	Factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Latitud/Longitud	Latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.
Ubicación	Posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.
Siguiente bifurcación	La distancia hasta la siguiente bifurcación de una ruta en función de la NextFork™ guía de mapas.
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.
Velocidad de avance al waypoint	Velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia vertical a destino	Distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Velocidad vertical a destino	Nivel de ascenso o descenso hasta una altitud predeterminada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Otros campos

Nombre	Descripción
Calorías activas	Las calorías quemadas durante la actividad.
Presión atmosférica	Presión atmosférica actual sin calibrar.
Presión barométrica	Presión ambiental calibrada actual.
Horas de batería	Número de horas restantes antes de que se agote la batería.
Nivel de la batería	Carga restante de la batería.
COG	Dirección de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Distancia hasta línea de salida	Distancia restante hasta la línea de salida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Batería de eBike	Batería restante de la eBike.
Autonomía de eBike	Distancia restante estimada durante la que puede proporcionar pedaleo asistido la eBike.
Fluidez	La medida de la consistencia con la que se mantiene la velocidad y la suavidad en los giros en la actividad actual.
GPS	Intensidad de la señal del satélite GPS.
Dificultad	La medición de la dificultad para la actividad actual basada en la elevación, la pendiente y los cambios rápidos de dirección.
Intervalos	Número de intervalos completados durante la actividad actual.
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.
Repeticiones de la última ronda	Número de repeticiones en la última ronda de la actividad.
Elevación	Ángulo apopado durante una actividad de navegación.

Nombre	Descripción
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.
LTE	La intensidad de la señal LTE.
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 gimnasio.
Frecuencia respiratoria	Tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.
Rondas	El número de grupos de ejercicios realizados en una actividad, como saltar a la comba.
Pasos	El número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.
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.
Ayuda de virada	Indicador que ayuda a determinar si la embarcación se aproa o se apopa.
Hora del día	Hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
Calorías totales	Cantidad total de calorías quemadas durante el día.

Campos de ritmo

Nombre	Descripción
Ritmo en 500 m	Ritmo actual en 500 metros.
Ritmo medio en 500 m	Ritmo medio en 500 metros para la actividad actual.
Ritmo medio	Ritmo medio durante la actividad actual.
Ritmo adaptado a la pendiente	Ritmo medio adaptado por la inclinación del terreno.
Ritmo de intervalo	Ritmo medio durante el intervalo actual.
Ritmo de vuelta en 500 m	Ritmo medio en 500 metros para la vuelta actual.
Ritmo en vuelta	Ritmo medio durante la vuelta actual.
Ritmo de última vuelta en 500 m	Ritmo medio 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	Ritmo actual.
Ritmo constante	Ritmo medio del último kilómetro o milla que se ha completado.

Campos de PacePro

Nombre	Descripción
Distancia de la próxima vuelta	Carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.
Obj. ritmo próx. vuelta	Carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.
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 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.

Nombre	Descripción
Potencia en 3 s en relación al peso	Potencia media en 3 segundos medida en vatios por kilogramo para la actividad actual.
Equilibrio medio en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.
Potencia / peso (10 s)	Potencia media en 10 segundos medida en vatios por kilogramo para la actividad actual.
Equilibrio medio en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Potencia / peso(30 s)	Potencia media en 30 segundos medida en vatios por kilogramo para la actividad actual.
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.
Promedio de FPM 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.
Potencia media en relación al peso	Potencia media medida en vatios por kilogramo en la actividad actual.
Promedio de FPM 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 en 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.
Potencia máxima de vuelta	Salida de potencia máxima 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.
Potencia / peso (vuelta)	Potencia media medida en vatios por kilogramo en la vuelta actual.
FPM derecha en 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.
Potencia máxima de última vuelta	Salida de potencia máxima durante la última vuelta completa.
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 máxima	Salida de potencia máxima durante la actividad actual.
NP	Normalized Power durante la actividad actual.

Nombre	Descripción
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. Para las actividades de esquí, el dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
Potencia en relación 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.
Tiempo sentado en vuelta	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
Media equilibrio tp contacto suelo	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
Tiempo medio contacto con suelo	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
Pérdida veloc. al pisar media	La medición media de pérdida de velocidad al pisar media durante la actividad actual.
% medio pérdida veloc. al pisar	La relación de pérdida de velocidad al pisar media con respecto a la velocidad de la actividad actual.
Longitud de zancada media	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.
Tiempo de contacto con el suelo	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 tpo. cont. suelo vuelta	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Tiempo contacto suelo vuelta	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Pérd. veloc. al pisar por vuelta	La pérdida de velocidad al pisar media durante la vuelta actual.
% pérd. veloc. al pisar por vuelta	La relación de pérdida de velocidad al pisar media con respecto a la velocidad de la vuelta actual.
Longitud de zancada de vuelta	Longitud media de zancada de la vuelta actual.

Nombre	Descripción
Oscilación vertical de vuelta	Oscilación vertical media durante la vuelta actual.
Ratio vertical de vuelta	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
Pérdida de velocidad al pisar	La medida de pérdida de velocidad al pisar en centímetros por segundo durante una carrera.
% pérdida de velocidad al pisar	La relación de pérdida de velocidad al pisar con respecto a velocidad durante una carrera.
Longitud de 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
Velocidad media en movimiento	Velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.
Velocidad en movimiento 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 sobre tierra media	Velocidad media de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad sobre tierra 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 sobre tierra 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	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 Stamina

Nombre	Descripción
Stamina	La stamina restante actual.
Distancia restante	La distancia de stamina restante en el ejercicio actual.
Stamina potencial	La stamina potencial restante.
Tiempo restante	El tiempo de stamina restante en el ejercicio actual.

Campos de brazadas

Nombre	Descripción
Distancia media por impulso	Esquí de fondo en interiores. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Distancia media por brazada	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Distancia media por palada	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Velocidad media de impulso	Esquí de fondo en interiores. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.

Nombre	Descripción
Velocidad media de palada	Deportes de remo. 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 impulso	Esquí de fondo en interiores. Distancia recorrida por palada.
Distancia por palada	Deportes de remo. Distancia recorrida por palada.
Brazadas por largo en intervalo	Media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
Tipo de brazada de intervalo	Tipo de brazada actual para el intervalo.
Distancia por impulso en vuelta	Esquí de fondo en interiores. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Distancia por brazada de vuelta	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Distancia por palada de vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Velocidad de impulso en vuelta	Esquí de fondo en interiores. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Velocidad de brazada en vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Velocidad de palada en vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Impulsos en vuelta	Esquí de fondo en interiores. Número total de paladas 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.
Distancia por impulso últ. vuelta	Esquí de fondo en interiores. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Dis brazada en última vuelta	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Dist/palada últ vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Velocidad de impulso últ. vuelta	Esquí de fondo en interiores. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Vel brazada última vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Vel palada última vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Impulsos en última vuelta	Esquí de fondo en interiores. Número total de paladas 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.
Brazadas de último largo	Número total de brazadas durante el último largo completado.
Tipo de brazada de último largo	Tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
Velocidad de impulso	Esquí de fondo en interiores. Número de paladas por minuto (ppm).
Veloc. brazada	Natación. Número de paladas por minuto (ppm).
Velocidad de palada	Deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).
Impulsos	Esquí de fondo en interiores. Número total de paladas durante la actividad actual.
Brazadas	Natación. Número total de paladas durante la actividad actual.
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 40). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.
Swolf de intervalo	Puntuación SWOLF media del intervalo actual.
Swolf en vuelta	Puntuación SWOLF de la vuelta actual.

Nombre	Descripción
Swolf de última vuelta	Puntuación SWOLF de la última vuelta completada.
Swolf de último largo	Puntuación SWOLF del último largo completado.

Campos de temperatura

Nombre	Descripción
Máxima en 24 horas	La temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Mínima en 24 horas	La temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Temperatura media	Temperatura media durante la actividad.
Temperatura máxima	Temperatura máxima durante la actividad.
Temperatura mínima	Temperatura mínima durante la actividad.
Temperatura	Temperatura del aire. 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 de tiempo de ejercicio	Tiempo medio por ejercicio durante la actividad actual.
Tiempo medio de postura	Tiempo medio de postura 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 estimado de finalización	Hora estimada de finalización de la actividad actual.
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 movimiento	Tiempo de cronómetro del último ejercicio finalizado.
Tiempo de la última postura	Tiempo de cronómetro de la última postura completada.
Tiempo de movimiento	Tiempo de cronómetro del ejercicio actual.
Tiempo en movimiento	Tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
Total por delante/por detrás	El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo o la velocidad objetivo.
Tiempo de la postura	Tiempo de cronómetro de la postura actual.
Temporizador	Tiempo transcurrido en la regata actual.
Cronómetro de serie	El tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
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 de actividad actual.

Campos sesión de entrenamiento

Nombre	Descripción
Repeticiones restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.
Duración del paso	Tiempo o distancia restante del paso de la sesión de entrenamiento.
Ritmo de paso	Ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Velocidad de paso	Velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Tiempo de paso	Tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

© 2025 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin®, el logotipo de Garmin, quatix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Fusion®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, 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™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Garmin Response℠, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google LLC. Apple®, iPhone® y iTunes® son marcas comerciales registradas de Apple Inc. en Estados Unidos y en otros países y regiones. 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. Di2™ es una marca comercial de Shimano, Inc. Shimano® es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. usada bajo licencia por Apple Inc. NOAA® es una marca de servicio registrada de la National Oceanic and Atmospheric Administration. Overwolf™ es una marca comercial de Overwolf Ltd. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peaksware, LLC. USB-C® es una marca comercial registrada de USB Implementers Forum. Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. 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.

COFETEL/IFT: SOGAA026-012689