

GARMIN[®]

manual del usuario

FORERUNNER[®] 310XT

DISPOSITIVO DE ENTRENAMIENTO GPS PARA MÚLTIPLES DEPORTES



© 2009–2010 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. A menos que en este documento se indique expresamente, ninguna parte de este manual se podrá reproducir, copiar, transmitir, difundir, descargar ni guardar en ningún medio de almacenamiento para ningún propósito, sin el previo consentimiento expreso por escrito de Garmin. Por el presente documento, Garmin autoriza la descarga de una sola copia de este manual en una unidad de disco duro o en otro medio de almacenamiento electrónico para su visualización y la impresión de una copia de este manual o de cualquiera de sus revisiones, siempre y cuando dicha copia electrónica o impresa contenga el texto completo de este aviso de copyright y se indique que cualquier distribución comercial no autorizada de este manual o cualquiera de sus revisiones está estrictamente prohibida.

La información de este documento está sujeta a cambios sin previo aviso. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en su contenido sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita el sitio Web de Garmin (www.garmin.com) para consultar las actualizaciones e información adicional más

reciente respecto al uso y funcionamiento de éste y de otros productos de Garmin.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Garmin Training Center®, Forerunner®, Auto Pause®, Auto Lap® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en EE. UU. y en otros países. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 y USB ANT Stick™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Firstbeat y Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. Este producto se desarrolló bajo las siguientes patentes estadounidenses y sus equivalentes extranjeras.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) y U20080279.
WO03099114 (A1) (Pat. pend.), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (Pat. pend.), EP1545310 (A1) (Pat. pend.), U20080279 (Pat. pend.)

Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Contenido

| | |
|---|----------|
| Introducción | i |
| Más información | i |
| Registro del producto | i |
| Software gratuito | i |
| Ponte en contacto con Garmin | i |
| Teclas | ii |
| Inicio | 1 |
| Carga de la batería..... | 1 |
| Encendido del dispositivo | 1 |
| Detección de señales de satélite..... | 2 |
| Vinculación del monitor de frecuencia cardíaca (opcional)..... | 3 |
| Personalización de la configuración deportiva (opcional)..... | 4 |
| ¡Y ponte a hacer ejercicio!..... | 4 |
| Descarga de software gratuito..... | 5 |
| Envío de los datos de entrenamiento al ordenador | 5 |
| Bloqueo de los botones | 5 |
| Retroiluminación de la unidad Forerunner..... | 5 |

| | |
|---|-----------|
| Entrenamiento | 8 |
| Acerca de la página de entrenamiento | 8 |
| Modo deportivo..... | 8 |
| Auto Lap®..... | 8 |
| Auto Pause® | 9 |
| Desplazamiento automático | 10 |
| Frecuencia cardíaca | 10 |
| Virtual Partner® | 11 |
| Alertas | 12 |
| Sesiones de entrenamiento..... | 13 |
| Trayectos..... | 16 |
| Sesiones de entrenamiento Multisport..... | 17 |
| Natación con la unidad Forerunner | 19 |
| Uso del temporizador de cuenta atrás | 20 |
| Historial | 21 |
| Almacenamiento del historial..... | 21 |
| Visualización del historial de actividades | 21 |
| Visualización de totales..... | 21 |
| Eliminación del historial..... | 22 |

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| Navegación | 23 | Apéndice | 41 |
| Adición de la página mapa | 23 | Restablecimiento de la unidad Forerunner..... | 41 |
| Marcar una ubicación | 23 | Eliminación de los datos del usuario..... | 41 |
| Buscar e ir a una ubicación | 24 | Cuidados de la unidad Forerunner | 41 |
| Edición o eliminación de una ubicación | 24 | Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect | 42 |
| Uso de Vuelta a Inicio..... | 25 | Información sobre las pilas..... | 42 |
| Visualización de la información de GPS..... | 25 | Especificaciones..... | 42 |
| Configuración | 26 | Acuervo de licencia del software..... | 44 |
| Campos de datos | 26 | Declaración de conformidad..... | 44 |
| Sistema..... | 30 | Solución de problemas | 45 |
| Perfil del usuario..... | 34 | Tabla de zonas de frecuencia cardiaca..... | 46 |
| Acerca de Forerunner..... | 34 | Índice | 47 |
| Uso de los accesorios | 35 | | |
| Vinculación de accesorios | 35 | | |
| Monitor de frecuencia cardiaca | 36 | | |
| Podómetro | 37 | | |
| Sensor de bicicleta GSC 10 | 39 | | |
| Detalles de la bicicleta..... | 39 | | |
| Grabación de datos | 39 | | |
| Medidor de potencia | 40 | | |

Introducción

ADVERTENCIA: consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Este producto contiene una batería de ión-litio no sustituible.

Más información

Para obtener información sobre accesorios, visita <http://buy.garmin.com>, o ponte en contacto con el distribuidor de Garmin.

Registro del producto

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio. Visita <http://my.garmin.com>. Guarda el recibo de compra original o una fotocopia en un lugar seguro.

Software gratuito

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

Ponte en contacto con Garmin

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

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

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

Teclas



1 encendido

- Manténlo pulsado para activar o desactivar la unidad Forerunner.
- Púlsalo para encender la unidad y ajustar la retroiluminación. Aparece una página de estado.
- Púlsalo para vincular el dispositivo con la báscula ANT+™ (página 32).



2 mode

- Púlsalo para ver el temporizador y el menú. El mapa y la brújula también aparecen si están activos.
- Púlsalo para salir de un menú o de una página. La configuración se guardará.

- Manténlo pulsado para pasar de un modo deportivo a otro.

3 lap/reset

- Púlsalo para crear una nueva vuelta.
- Manténlo pulsado para restablecer el temporizador.

4 start/stop

Púlsalo para iniciar o detener el temporizador.

5 enter

Púlsalo para seleccionar opciones y aceptar mensajes.

6 ▲▼ flechas (arriba/abajo)

- Púlsalas para desplazarte por los menús y la configuración. Mantén pulsado para desplazarte rápidamente por la configuración.
- Púlsalas para desplazarte por las páginas de entrenamiento durante una sesión de entrenamiento.
- En la página de Virtual Partner®, mantenlas pulsadas para ajustar el ritmo del Virtual Partner.

Inicio

Carga de la batería



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

SUGERENCIA: la unidad Forerunner no se carga si el rango de temperatura no se encuentra entre 32 °F y 122 °F (0 °C y 50 °C).

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



4. Ajusta firmemente el cargador sobre la parte frontal de la unidad Forerunner.



La batería completamente cargada durará hasta 20 horas, dependiendo del uso.

Encendido del dispositivo

Mantén pulsado  para encender la unidad Forerunner.

Configuración de la unidad Forerunner

La unidad Forerunner utiliza tu perfil de usuario para calcular datos de calorías precisos. Consulta la [página 7](#) para obtener información sobre los conceptos "clase de actividad" y "deportista habitual".

1. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para configurar la unidad Forerunner y establecer el perfil de usuario.
2. Pulsa ▲▼ para ver las opciones y cambiar la selección predeterminada.
3. Pulsa **enter** para realizar una selección.

Si estás usando un monitor de frecuencia cardíaca ANT+, selecciona **Si** durante el proceso de configuración para permitir que el monitor de frecuencia cardíaca se vincule (conecte) con la unidad Forerunner. Consulta la [página 3](#) para obtener más información.

Cuando enciendas el Forerunner por primera vez y estés completando la configuración inicial, utiliza la tabla de la [página 7](#) para establecer la clase de actividad. Indica si eres un deportista habitual.

Un deportista habitual es una persona que entrena de forma intensa desde hace muchos años (exceptuando periodos de lesiones menores) y tiene una frecuencia cardíaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto (ppm) o menor.

Detección de señales de satélite

El proceso de detección de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos. Dirígete a un lugar al aire libre. Para conseguir una recepción óptima, asegúrate de que la pantalla de la unidad Forerunner esté orientada hacia el cielo.

Cuando la unidad Forerunner ha adquirido señales del satélite, la página de entrenamiento aparece con el icono de satélite (📶) en la parte superior.

NOTA: de forma predeterminada, la configuración de la unidad Forerunner actualiza la hora y elige el huso horario apropiado automáticamente utilizando la información de los satélites.

Vinculación del monitor de frecuencia cardiaca (opcional)

Cuando intentes vincular tu monitor de frecuencia cardiaca con tu unidad Forerunner por primera vez, sitúate a una distancia de 10 m de otros monitores de frecuencia cardiaca.

Uso del monitor de frecuencia cardiaca

El monitor de frecuencia cardiaca se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Lleva el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar durante el recorrido.



Módulo del monitor de frecuencia cardiaca (parte frontal)

Orificios de fijación



Módulo del monitor de frecuencia cardiaca (parte posterior)



Correa del monitor de frecuencia cardiaca (parte posterior)

1. Fija uno de los lados de la correa al módulo del monitor de frecuencia cardiaca.
2. Humedece los dos electrodos de la parte posterior de la correa del monitor de frecuencia cardiaca para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.
3. Colócate la correa alrededor del pecho y fíjala al otro lado del módulo.

NOTA: el logotipo de Garmin debe quedar hacia fuera.

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

NOTA: si los datos de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos.

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Frecuencia cardiaca** > **FC ANT+** > **Sí**.

Configuración de la frecuencia cardiaca

Para obtener datos sobre calorías más precisos, establece tu frecuencia cardiaca máxima y frecuencia cardiaca en reposo. Puedes establecer cinco zonas de frecuencia cardiaca para ayudarte a medir y aumentar tu potencia cardiovascular. Este paso no es necesario si has configurado la unidad para usar un monitor de frecuencia cardiaca en la configuración inicial.

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Frecuencia cardiaca** > **Zonas de frecuencia cardiaca**.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

NOTA: mantén pulsado **mode** y cambia la configuración deportiva. Sigue los pasos 1 y 2 para configurar la frecuencia cardiaca para la bicicleta y otros modos deportivos.

Personalización de la configuración deportiva (opcional)

1. Mantén pulsado **mode** para cambiar el modo deportivo.
2. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > selecciona el modo deportivo.

Selecciona **Campos de datos** para personalizar hasta cuatro páginas de datos para tu actividad. Consulta la [página 26](#).

¡Y ponte a hacer ejercicio!

1. Pulsa **mode** para ver la página de entrenamiento.
2. Pulsa **start** para iniciar el temporizador.
3. Cuando acabes la actividad, pulsa **stop**.
4. Mantén pulsado **reset** para guardar los datos de tu actividad y restablecer la página de entrenamiento.

Descarga de software gratuito

1. Visita www.garmin.com/intosports.
2. Haz clic en **Garmin Connect** y crea una cuenta de myGarmin™ gratuita.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Envío de los datos de entrenamiento al ordenador

NOTA: debes descargar el software gratuito ([página 5](#)) para que se instalen los controladores USB necesarios antes de conectar el USB ANT Stick™ al ordenador.

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



2. Coloca la unidad Forerunner a una distancia máxima de 5 m del ordenador.


3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
4. Asegúrate de que la vinculación esté activada.
5. Utiliza Garmin Connect para visualizar y analizar los datos.

Bloqueo de los botones











Puedes bloquear los botones del Forerunner. De esta forma evitarás pulsarlos de forma involuntaria al ponerte o quitarte el dispositivo.

1. Para bloquear los botones, pulsa **mode** y ▲ simultáneamente.
2. Para desbloquear los botones, pulsa **mode** y ▲ simultáneamente.

Retroiluminación de la unidad Forerunner

Pulsa  para activar la retroiluminación durante quince segundos. Utiliza ▲▼ para ajustar el nivel de retroiluminación. Pulsa **mode** para salir de la página de estado de la retroiluminación. Esta página también muestra varios iconos de estado ([página 6](#)).

Iconos

| | |
|---|--|
|  | El GPS está encendido y la unidad Forerunner está recibiendo señales del satélite. |
|  | GPS desactivado para utilizar en el interior. |
|  | El temporizador está en marcha. |
|  | El sensor de frecuencia cardiaca está activo. |
|  | El sensor de podómetro está activo. |
|  | El sensor de velocidad/cadencia está activo. |
|  | El sensor de potencia está activo. |
|  | Nivel de carga de la batería. |
|  | La batería está cargándose. |
|  | El dispositivo está cargando datos o vinculándose con un equipo de fitness. |

Iconos de estado

Pulsa y suelta  para ver los iconos de estado.





| | |
|---|---------------------------------------|
|  | Monitor de frecuencia cardiaca activo |
|  | Sensor de velocidad y cadencia activo |
|  | Podómetro activo |
|  | Sensor de potencia activo |

Tabla de tipo de actividad

| | Descripción del entrenamiento | Frecuencia de entrenamiento | Tiempo de entrenamiento a la semana |
|----|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 0 | Ningún ejercicio | - | - |
| 1 | Ejercicio ligero y ocasional | Una vez cada dos semanas | Menos de 15 minutos |
| 2 | | | De 15 a 30 minutos |
| 3 | | Una vez a la semana | Aproximadamente 30 minutos |
| 4 | Ejercicio y entrenamiento regular | De 2 a 3 veces por semana | Aproximadamente 45 minutos |
| 5 | | | De 45 minutos a 1 hora |
| 6 | | | De 1 a 3 horas |
| 7 | | De 3 a 5 veces por semana | De 3 a 7 horas |
| 8 | Entrenamiento diario | Casi diario | De 7 a 11 horas |
| 9 | | Diario | De 11 a 15 horas |
| 10 | | | Más de 15 horas |

La información sobre la clase de actividad está proporcionada por Firstbeat Technologies Ltd., parte de la cual se basa en Jackson et al. “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing”, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Entrenamiento

NOTA: consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Utiliza la unidad Forerunner para establecer alertas, entrenar con Virtual Partner®, programar sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas y planificar trayectos basados en actividades existentes. La unidad Forerunner ofrece varias funciones de entrenamiento y ajustes opcionales.

Acerca de la página de entrenamiento

Pulsa **mode** para ver la página de entrenamiento. Utiliza ▲▼ para desplazarte por las páginas disponibles.



Consulta la [página 26](#) para averiguar cómo personalizar los campos de datos de las páginas de entrenamiento.

Modo deportivo

Mantén pulsado **mode** para cambiar el modo deportivo. Todos los ajustes son específicos para el deporte que has seleccionado.

Auto Lap®

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

NOTA: Auto Lap no está disponible durante las sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas.

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > selecciona la configuración deportiva (depende del modo deportivo seleccionado en ese momento) > **Auto Lap**.

- En el campo Activar Auto Lap, selecciona **Por distancia** para introducir un valor o **Por posición** para elegir una opción:
 - Sólo Lap:** activa el contador de vueltas cada vez que se pulsa **lap** y cada vez que se vuelve a pasar por cualquiera de esas ubicaciones.
 - Start y Lap:** activa el contador de vueltas en la ubicación del GPS donde se pulsa **start** y en cualquier ubicación durante la carrera donde se haya pulsado **lap**.
 - Marcar y Lap:** activa el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada cuando se selecciona esta opción y en cualquier ubicación durante la carrera donde se haya pulsado **lap**.

NOTA: cuando hagas un trayecto (consulta la [página 16](#)), usa **Por posición** para marcar vueltas en todas las posiciones de vueltas marcadas en el recorrido.

Auto Pause®

La función Auto Pause resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que deba reducir la velocidad o detenerse.

NOTA: Auto Pause no está disponible durante las sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas.

- Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > selecciona la opción de configuración deportiva (depende del modo deportivo seleccionado en ese momento; consulta la [página 8](#)).
- Selecciona **Auto Pause**.
- Selecciona una de las siguientes opciones:
 - Desactivado**
 - Cuando se detenga:** detiene el temporizador automáticamente cuando dejas de moverte.
 - Personalizar ritmo:** detiene el temporizador automáticamente cuando la velocidad cae por debajo de un valor especificado.

Desplazamiento automático

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

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > selecciona la opción de configuración deportiva (depende del modo deportivo seleccionado en ese momento; consulta la [página 8](#)).
2. Selecciona **Desplazamiento automático**.
3. Selecciona una velocidad de visualización: **Lento**, **Medio** o **Rápido**.

Frecuencia cardiaca

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > selecciona la opción de configuración deportiva (depende del modo deportivo seleccionado en ese momento; consulta la [página 8](#)).
2. Selecciona **Frecuencia cardiaca**.
3. Selecciona **FC ANT+** para activar la vinculación con el monitor de frecuencia cardiaca opcional.

4. Selecciona **Zonas FC** para iniciar el asistente de configuración de las zonas de frecuencia cardiaca.

Zonas de frecuencia cardiaca



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

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. La unidad Forerunner define las zonas de frecuencia cardiaca (consulta la tabla de la [página 46](#)) basándose en la frecuencia cardiaca máxima y en la frecuencia cardiaca en reposo que indiques en tu perfil del usuario (consulta la [página 34](#)).

También puedes personalizar las zonas de frecuencia cardíaca en tu perfil del usuario de Garmin Connect y después transferir los datos a la unidad Forerunner.

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

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

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

Virtual Partner®

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > selecciona la opción de configuración deportiva (depende del modo deportivo seleccionado en ese momento; consulta la [página 8](#)).
2. Selecciona **Virtual Partner** > **Activado**.

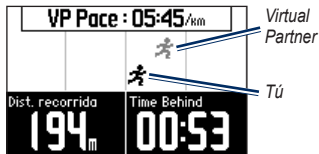
Virtual Partner es una utilidad exclusiva diseñada para ayudarte a lograr tus objetivos de entrenamiento. Virtual Partner compete contigo cada vez que corres con el temporizador en marcha.

Si introduces algún cambio en el ritmo de Virtual Partner antes de poner en marcha el temporizador, los cambios se guardarán. Los cambios realizados al ritmo de Virtual Partner después de que se haya iniciado el temporizador se aplican sólo a la sesión actual y no se guardan cuando se pone a cero el temporizador. Si introduces algún cambio en el Virtual Partner durante una actividad, Virtual Partner usará el nuevo ritmo en esa ubicación.

Entrenamiento

Cambio del ritmo de Virtual Partner

1. Pulsa **mode** para ver la página de entrenamiento.
2. Utiliza ▲▼ para acceder a la página de Virtual Partner.



3. Mantén pulsado ▲▼ para aumentar o disminuir el ritmo de VP.
4. Para guardar los cambios, pulsa **mode** para salir o espera a que la página se desconecte.

Alertas

Utiliza las alertas de la unidad Forerunner para entrenar con el fin de conseguir objetivos determinados de tiempo, distancia, velocidad y frecuencia cardiaca. Puedes definir alertas diferentes para cada modo deportivo.

NOTA: las alertas no están disponibles durante las sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas.

1. Pulsa **mode** > selecciona **Entrenamiento** > selecciona la opción de alertas deportivas (depende del modo deportivo seleccionado en ese momento; consulta la [página 8](#)).
2. Utiliza ▲▼ y pulsa **enter** para introducir información para cualquiera de las siguientes alarmas:
 - **Alerta de tiempo:** notifica cuando ha transcurrido un período de tiempo determinado de carrera.
 - **Alerta de distancia:** notifica cuando se ha recorrido una distancia determinada.
 - **Alerta de calorías:** notifica cuando se ha consumido una cantidad de calorías determinada.
 - **Alerta FC:** notifica si la frecuencia cardiaca pasa o baja de un número determinado de pulsaciones por minuto (ppm).

NOTA: para usar alertas de frecuencia cardiaca debes disponer de una unidad Forerunner 310XT y un monitor de frecuencia cardiaca.

- **Alerta de cadencia:** notifica si la cadencia pasa o baja de un número determinado de revoluciones de la biela por minuto (rpm) o de zancadas por minuto.

NOTA: para usar alertas de cadencia debes disponer de una unidad Forerunner 310XT y un podómetro o un sensor de cadencia para bicicleta.

- **Alerta de potencia:** notifica si el nivel de potencia pasa o baja de un valor en vatios determinado.

NOTA: para usar alertas de potencia, debes disponer de una unidad Forerunner 310XT y un medidor de potencia.

Sesiones de entrenamiento

1. Pulsa **mode** > selecciona **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** para elegir el tipo de sesión de entrenamiento que prefieras.
2. Pulsa **start**.

NOTA: pulsa ▲▼ para ver más páginas de datos durante la sesión de entrenamiento.

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

Creación de sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear una sesión de entrenamiento por intervalos basada en tiempo o distancia y en los reposos de la sesión. Solo puedes crear una sesión de entrenamiento por intervalos a la vez. Si se crea una nueva sesión de entrenamiento por intervalos, se sobrescribirá la sesión anterior.

1. Pulsa **mode** > selecciona **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Intervalo**.
2. Selecciona el **Tipo** de sesión de entrenamiento por intervalos.

Entrenamiento

3. Introduce el valor Duración.
4. Selecciona el **Tipo de descanso**.
5. Introduce el valor Duración.
6. Selecciona **Más** e introduce el valor **Repeticiones**.
7. Selecciona **Calentamiento Sí** y **Enfriamiento Sí** (opcional).
8. Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
9. Pulsa **start**.

Detención de una sesión de entrenamiento

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

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

Cuando se aproxime el final del intervalo, sonará una alarma con una cuenta atrás del tiempo que falta para el inicio del nuevo intervalo. Para acabar un intervalo antes de tiempo, pulsa el botón **lap/reset**.

Creación de sesiones de entrenamiento personalizadas

Las sesiones de entrenamiento personalizadas pueden incluir metas para cada paso de la sesión, y distintas distancias, tiempos y calorías. Usa Garmin Connect para crear y modificar sesiones de entrenamiento, y transferirlas a la unidad Forerunner. También puedes programar sesiones de entrenamiento usando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en la unidad Forerunner.

NOTA: para obtener información sobre cómo transferir datos a la unidad Forerunner, consulta la [página 5](#).

1. Pulsa **mode > Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento > Personalizadas**.
2. Selecciona **Nueva**.
3. Introduce un nombre para la sesión de entrenamiento en el campo superior.
4. Selecciona **1. Abre Sin objetivo** y, a continuación, selecciona **Editar paso**.

5. En el campo **Duración**, selecciona cuánto tiempo deseas que dure el paso. Si seleccionas **Abrir**, puedes finalizar el paso durante la sesión de entrenamiento si pulsas **lap**.
6. Debajo de **Duración**, introduce el valor con el que desees que finalice el paso.
7. En el campo **Objetivo**, selecciona el objetivo durante el paso (Velocidad, Frecuencia cardíaca, Cadencia, Potencia o Ninguno).
8. Debajo de **Objetivo**, introduce el valor correspondiente al objetivo para este paso (si es necesario). Por ejemplo, si tu objetivo es la frecuencia cardíaca, selecciona una zona de frecuencia cardíaca o introduce un rango personalizado.
9. Cuando hayas concluido este paso, pulsa **mode**.
10. Para añadir un nuevo paso, selecciona **<Agregar nuevo paso>**. A continuación, repite los pasos 5 a 9.
11. Para marcar cualquier paso como paso de descanso, selecciónalo. A continuación, selecciona **Marcar como paso de descanso** en el menú. Los pasos de descanso se anotan en el historial de entrenamiento.

Pasos con repeticiones

1. Selecciona **<Agregar nuevo paso>**.
2. En el campo **Duración**, selecciona **Repetir**.
3. En el campo **Volver a paso**, selecciona el paso al que desees volver.
4. En el campo **Número de repeticiones**, introduce el número de repeticiones.
5. Pulsa **mode** para continuar.

Inicio de una sesión de entrenamiento personalizada

1. Pulsa **mode > Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento > Personalizadas**.
2. Elige la sesión.
3. Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
4. Pulsa **start**.

Cuando hayas comenzado una sesión de entrenamiento personalizada, la unidad Forerunner mostrará cada paso de la sesión de entrenamiento, incluido el nombre del paso, la meta (si la hay) y los datos del entrenamiento en curso.

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

Detención de una sesión de entrenamiento personalizada

Pulsa **lap/reset**.

Borrado de una sesión de entrenamiento personalizada

1. Pulsa **mode** > **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Personalizadas**.
2. Elige la sesión.
3. Selecciona **Borrar sesión de entrenamiento** > **Sí**.

Trayectos

Otro uso que puedes dar a la unidad Forerunner en los entrenamientos personalizados consiste en seguir trayectos basados en actividades anteriormente guardadas. Puedes seguir el trayecto e intentar mantener o superar tu rendimiento anterior. También puedes desafiar a Virtual Partner cuando entrenes con trayectos.

Creación de trayectos con Garmin Connect

Usa Garmin Connect para crear trayectos y puntos de trayecto y transferirlos después a la unidad Forerunner.

NOTA: para obtener información sobre cómo transferir datos a la unidad Forerunner, consulta la [página 5](#).

Creación de trayectos con la unidad

1. Pulsa **mode** > selecciona **Entrenamiento** > **Trayectos** > **Nuevo**.
2. En la página Historial, selecciona una entrada en la que basar el trayecto.
3. Escribe un nombre para el trayecto.
4. Pulsa **mode** para salir.

Inicio de un trayecto

1. Pulsa **mode** > selecciona **Entrenamiento** > **Trayectos**.
2. Selecciona un campo de la lista.
3. Selecciona **Realizar trayecto**.
4. Pulsa **start**. El historial se graba aunque no se encuentre en el trayecto.

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

Calentamiento

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

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

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

Eliminación de un trayecto

1. Pulsa **mode** > selecciona **Entrenamiento > Trayectos**.
2. Selecciona un campo de la lista.
3. Selecciona **Borrar trayecto**.
4. Selecciona **Sí** para borrar el trayecto.
5. Pulsa **mode** para salir.

Sesiones de entrenamiento Multisport

Triatletas, duatletas y practicantes de otros deportes multidisciplinares pueden beneficiarse de las sesiones de entrenamiento Multisport de la unidad Forerunner. Si configuras una sesión de entrenamiento Multisport, podrás cambiar de modalidad deportiva sin dejar por ello de visualizar los totales de tiempo y distancia de todos los deportes. Por ejemplo, puedes pasar de modo ciclismo a modo carrera y ver el tiempo y la distancia totales de ciclismo y carrera durante toda la sesión de entrenamiento.

La unidad Forerunner almacena las sesiones de entrenamiento Multisport en el historial, incluyendo los totales de tiempo y distancia, la frecuencia cardiaca media y las calorías

Entrenamiento

correspondientes a todas las disciplinas de la sesión. En el historial también se incluyen detalles específicos de cada disciplina.

Puedes usar las sesiones de entrenamiento Multisport de forma manual, o definir las previamente para usarlas en carreras y otros eventos deportivos multidisciplinares.

Creación de sesión de entrenamiento Multisport

Puedes crear una sesión de entrenamiento Multisport de forma manual cambiando de modo deportivo durante la sesión sin restablecer el temporizador. Cuando cambies de modo deportivo, pulsa ▲▼ para ver la página del temporizador Multisport.

1. Inicia y completa una sesión de entrenamiento en cualquier modo deportivo. Pulsa **stop** para dar por finalizada la sesión de entrenamiento, pero no restablezcas el temporizador.
2. Mantén pulsado **mode** hasta que aparezca el menú Cambiar deporte.
3. Selecciona otro deporte.
4. Pulsa **start** para iniciar la sesión de entrenamiento en el nuevo modo deportivo.

Creación de Sesiones de entrenamiento Multisport automáticas

Si tomas parte en una carrera o evento, puedes configurar una sesión Multisport automática que incluya todas las disciplinas del evento. También puedes incluir un período de transición de un deporte a otro. Puedes pasar fácilmente de un deporte a otro pulsando el botón **lap**.

1. Pulsa **mode** > selecciona **Entrenamiento > Auto Multisport**.
2. Para cambiar uno de los modos deportivos de la lista, selecciónalo.
3. Selecciona una opción del menú. **Editar tramo** para cambiar a un modo deportivo diferente. **Insertar tramo** para insertar otro modo deportivo antes del seleccionado. **Borrar tramo** para borrar de la lista el modo deportivo seleccionado.
4. Para añadir un modo deportivo al final de la lista, selecciona **<Agregar deporte>**.

- Para incluir un período de transición entre cada uno de los modos deportivos, selecciona **Incluir transición**.
- Para dar inicio a la sesión de entrenamiento, selecciona **Iniciar Multisport**.

Para pasar al siguiente modo deportivo, pulsa **lap**. Si has incluido períodos de transición, pulsa **lap** cuando hayas acabado con una disciplina para dar inicio al periodo de transición. Pulsa **lap** de nuevo para dar por finalizado el período de transición e iniciar la siguiente disciplina.

Detención de Multisport automático

Pulsa **mode** > selecciona **Entrenamiento** > **Detener Multisport**. También puedes borrar una sesión Multisport pulsando **stop** y, a continuación, manteniendo pulsado **reset** para restablecer el temporizador.

Natación con la unidad Forerunner

La unidad Forerunner es resistente al agua hasta 50 m de profundidad, para natación en superficie. Puedes usar el temporizador para registrar la duración de la sesión de natación.

NOTA: la unidad Forerunner solo registra datos de GPS cuando se nada en exterior en estilo crol.

SUGERENCIA: para evitar la interrupción en la recepción de señales de GPS, se recomienda a nadadores y triatletas que coloquen la unidad en el gorro de baño, lo que les permitirá obtener datos de velocidad y distancia más precisos.

- Mantén pulsado **mode** > selecciona **Otro**.
- Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Otra configuración** > **Natación**.
- Selecciona **Activado** > **Sí**.

NOTA: la configuración de natación debe estar activada para poder obtener datos precisos de distancia.

- Pulsa **start** para iniciar el temporizador.

Entrenamiento

5. Cuando hayas acabado de nadar, pulsa **lap** o **stop** para consultar los datos de distancia y velocidad media en los campos de datos.

Debes pulsar **stop** para detener el temporizador.



ADVERTENCIA: practicar submarinismo con la unidad Forerunner puede dañar el producto y anulará la garantía.

Uso del temporizador de cuenta atrás

Si lo deseas, puedes usar el temporizador de cuenta atrás para iniciar automáticamente la unidad Forerunner después de una cuenta atrás de una duración determinada. Por ejemplo, puedes utilizar una cuenta atrás de 30 segundos antes de iniciar un sprint cronometrado. Otro ejemplo sería una cuenta atrás de 5 minutos antes de iniciar una regata.

NOTA: el historial no se graba durante la cuenta atrás.

Para acceder al temporizador de cuenta atrás es preciso desactivar previamente la configuración de natación.

1. Mantén pulsado **mode** > selecciona **Otro**.
2. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Otra configuración** > **Temporizador de cuenta atrás**.
3. Selecciona **Temporizador de cuenta atrás** > **Activado**.
4. Introduce un valor para el temporizador de cuenta atrás.
5. Pulsa **start** para iniciar el temporizador de cuenta atrás.

La unidad emitirá 5 pitidos antes de poner el temporizador de cuenta atrás en marcha automáticamente.

Historial

La unidad Forerunner puede grabar un total de 1000 vueltas y aproximadamente 20 horas de datos de track log detallados (cuando se graba aproximadamente 1 punto de track cada 4 segundos). Los datos del track log recogen tu posición GPS (si está disponible) y datos auxiliares, como la frecuencia cardíaca.

Almacenamiento del historial

La unidad almacena los datos según el tipo de actividad, los accesorios utilizados y la configuración de entrenamiento.

Para guardar una actividad, mantén pulsado el botón **lap/reset** durante 3 segundos.

Cuando la memoria de la unidad Forerunner esté llena, se mostrará un mensaje de error. Carga el historial en Garmin Connect o en Garmin Training Center periódicamente si deseas conservar todos los datos (consulta la [página 5](#)).

NOTA: la unidad Forerunner no borra ni sobrescribe automáticamente los datos. Consulta la [página 22](#) para obtener información sobre cómo borrar el historial.

Visualización del historial de actividades

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

1. Pulsa **mode** > selecciona **Historial** > **Actividades**.
2. Utiliza ▲ ▼ para desplazarte por las actividades. Selecciona **Ver más** para ver valores medios y máximos. Selecciona **Ver más** > **Ver vueltas** para ver resúmenes de vueltas.

Visualización de totales

La unidad Forerunner registra la distancia total recorrida y el total del tiempo que has pasado ejercitándote con la unidad Forerunner.

Para ver los totales, pulsa **mode** > selecciona **Historial** > **Totales**.

Eliminación del historial

Cuando hayas transferido el historial a Garmin Connect o a Garmin Training Center, puedes borrarlo de tu unidad Forerunner, si lo deseas.

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

Navegación

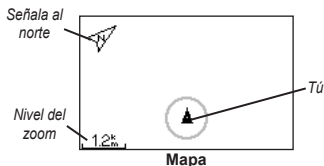
Usa las funciones de navegación GPS de la unidad Forerunner para ver tu ruta en un mapa, guardar ubicaciones que desees recordar y saber cómo volver al punto de inicio.

Adición de la página mapa

Antes de usar las funciones de navegación, puede ser conveniente configurar la unidad Forerunner para visualizar el mapa.

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Mapa**.
2. En el campo Mostrar mapa, selecciona **Sí**.

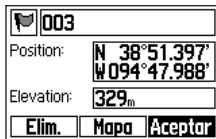
Pulsa **mode** para visualizar el temporizador, el mapa y el menú principal. Cuando hayas iniciado el temporizador y comiences a moverte, en el mapa aparece una línea punteada que te muestra exactamente el camino recorrido. Esta línea se denomina track. Para acercar y alejar el mapa, pulsa ▲▼.



Marcar una ubicación

Una ubicación es cualquier punto que almacenes en la memoria. Si desees recordar puntos de referencia o volver a un lugar determinado, márcalo como una ubicación. La ubicación aparece en el mapa con un nombre y un símbolo. Puedes buscar, ver e ir a las ubicaciones en cualquier momento.

1. Ve al lugar que desees marcar como ubicación.
2. Pulsa **mode** > selecciona **GPS** > **Guardar ubicación**.



Navegación

3. Introduce un nombre en el campo superior.
4. Selecciona **Aceptar**.

Marcar ubicaciones usando coordenadas de latitud/longitud

1. Pulsa **mode** > selecciona **GPS** > **Guardar ubicación**.
2. Selecciona el campo **Posición**. Introduce la latitud y la longitud de la ubicación que desees marcar.
3. Realiza cualquier otro cambio que sea necesario y selecciona **Aceptar**.

Buscar e ir a una ubicación

1. Pulsa **mode** > selecciona **GPS** > **Ir a la ubicación**.
2. Se mostrarán todas las ubicaciones guardadas.
3. Pulsa **▲▼** para buscar una ubicación en la lista y, a continuación, pulsa **enter** para seleccionarla.
4. Selecciona **Ir a**. Sigue la línea en el mapa hasta tu destino.

Las páginas Mapa y Brújula se añadirán automáticamente cuando te dirijas a una ubicación. Pulsa **mode** para ver estas páginas. En la brújula, la flecha señalará la dirección de la ubicación. Sigue la dirección indicada por la flecha para llegar a la ubicación. La brújula muestra también la distancia y el tiempo que quedan para llegar a la ubicación.



Brújula

Para dejar de dirigirse a una ubicación

Pulsa **mode** > selecciona **GPS** > **Detener Ir a**.

Edición o eliminación de una ubicación

1. Pulsa **mode** > selecciona **GPS** > **Ir a la ubicación**.

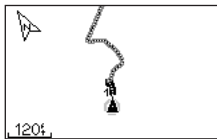
2. Selecciona la ubicación cuyo nombre desees editar.
3. Cambia la información como sea necesario. Para borrar la ubicación, selecciona **Borrar**.

Uso de Vuelta a Inicio

Si deseas volver al punto de inicio, la unidad Forerunner puede guiarte de vuelta siguiendo el mismo trayecto mediante la función Vuelta a Inicio.

Pulsa **mode** > selecciona **GPS** > **Vuelta a Inicio**.

Aparecerá una línea en el mapa desde tu ubicación actual al punto de inicio.



Sigue la línea hasta el punto de inicio.

Visualización de la información de GPS

En la página Satélites se muestra información sobre las señales del GPS que está recibiendo la unidad Forerunner. Pulsa **mode** > selecciona **GPS** > **Satélites** para ver la página Satélites.

Para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

Pulsa ▲▼ en la página Satélites para ver información sobre la potencia del satélite. Las barras negras representan la intensidad de la señal recibida de cada satélite (el número del satélite aparece debajo de cada barra).

Configuración

Pulsa **mode** > selecciona **Configuración**.

SUGERENCIA: cuando hayas terminado de seleccionar opciones o introducir valores en la unidad Forerunner, pulsa **mode** para guardar la configuración.

Campos de datos

Puedes mostrar u ocultar las páginas que se enumeran a continuación y personalizar hasta cuatro campos de datos en cuatro páginas, cada una para un deporte.

NOTA: solo podrás ver las páginas correspondientes al modo deportivo seleccionado en ese momento (consulta la [página 8](#)).

Configuración de campos de datos

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > selecciona la opción de configuración deportiva (depende del modo deportivo seleccionado en ese momento; consulta la [página 8](#)).
2. Selecciona **Campos de datos**.
3. Elige una de las páginas de entrenamiento.
4. Pulsa **▲▼** para seleccionar el número de campos de datos.

Opciones de los campos de datos

* Indica un campo de datos que muestra unidades en millas terrestres inglesas o métricas.

** Requiere un accesorio opcional.

| Campo de datos | Descripción |
|----------------------|---|
| Altura * | Distancia por encima/ debajo del nivel del mar. |
| Ascenso total | La distancia de altura total ascendida. |
| Cadencia ** | Pasos por minuto o revoluciones de la biela por minuto. |
| Cadencia – Media ** | Cadencia media de la duración del recorrido actual. |
| Cadencia – Vuelta ** | Cadencia media de la vuelta actual. |
| Calorías | Cantidad de calorías consumidas. |

| Campo de datos | Descripción |
|-------------------------------|--|
| Descenso total | La distancia de altura total descendida. |
| Distancia * | Distancia recorrida en la carrera actual. |
| Distancia – Náutico | Distancia en millas náuticas. |
| Distancia – Última vuelta | Distancia de la última vuelta realizada. |
| Distancia – Vuelta * | Distancia recorrida en la vuelta actual. |
| Frecuencia cardiaca ** | Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). |
| Frecuencia cardiaca – %FCR ** | Porcentaje de frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo). |

| Campo de datos | Descripción |
|--------------------------------------|--|
| Frecuencia cardiaca – %FCR vuelta ** | Media del % de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta. |
| Frecuencia cardiaca – %Máx ** | Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima. |
| Frecuencia cardiaca – %Máx vuelta ** | Media del % de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta. |
| Frecuencia cardiaca – Med ** | Frecuencia cardiaca media de la carrera. |

Configuración

| Campo de datos | Descripción |
|-----------------------------------|--|
| Frecuencia cardiaca – Med %FCR ** | Media del % de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la carrera. |
| Frecuencia cardiaca – Med %Máx ** | Media del % de la frecuencia cardiaca máxima durante la carrera. |
| Frecuencia cardiaca – Vuelta ** | Frecuencia cardiaca media de vuelta. |
| Gráfico de frecuencia cardiaca ** | Gráfico de líneas que muestra la zona de frecuencia cardiaca actual (1-5). |
| Hora del día | Hora actual según la configuración de la hora (consultar la página 31). La configuración predeterminada actualiza automáticamente la información horaria. |

| Campo de datos | Descripción |
|----------------------|---|
| Pendiente | Cálculo de subida con respecto a la carrera. Por ejemplo, si por cada 10 ft que suba (altura) recorre 200 ft (distancia), la pendiente es del 5%. |
| Potencia ** | Salida de potencia actual en vatios o en % FTP. |
| Potencia – kj ** | Cantidad total (acumulada) de salida de potencia en kilojulios. |
| Potencia – Máxima ** | Potencia máxima lograda durante el recorrido actual. |
| Potencia – Media ** | Salida de potencia media en la duración del recorrido actual. |
| Potencia – Vuelta ** | Salida de potencia media en la vuelta actual. |
| Precisión GPS * | Margen de error para la ubicación exacta. Por ejemplo, su ubicación GPS tiene una precisión de +/- 19 ft. |

| Campo de datos | Descripción |
|---------------------------|--|
| Ritmo ** | Ritmo actual. |
| Ritmo – Media ** | Ritmo medio de la carrera. |
| Ritmo – Última vuelta ** | Ritmo medio durante la última vuelta completa. |
| Ritmo – Vuelta ** | Ritmo medio de la vuelta actual. |
| Rumbo | Dirección actual del recorrido. |
| Tiempo | Tiempo del cronómetro. |
| Tiempo – Media de vueltas | Tiempo medio que se ha tardado en realizar las vueltas actuales. |
| Tiempo – Transcurrido | Total de tiempo transcurrido desde el inicio hasta el final de la actividad (incluyendo pausas y detenciones). |

| Campo de datos | Descripción |
|------------------------------|---|
| Tiempo – Última vuelta | Tiempo que se ha tardado en realizar la última vuelta completa. |
| Tiempo – Vuelta | Tiempo de la vuelta actual. |
| Velocidad ** | Velocidad actual. |
| Velocidad – Media ** | Velocidad media de la carrera. |
| Velocidad – Náutico | La velocidad en nudos. |
| Velocidad – Última vuelta ** | Velocidad media durante la última vuelta completa. |
| Velocidad – Vertical | Velocidad de ganancia o pérdida de altitud a lo largo del tiempo. |

Configuración

| Campo de datos | Descripción |
|--------------------------------|---|
| Velocidad – Vuelta ** | Velocidad media de la vuelta actual. |
| Vueltas | Cantidad de vueltas realizadas. |
| Zona de frecuencia cardiaca ** | Rango actual de la frecuencia cardiaca (1-5). Las zonas predeterminadas se basan en el perfil de usuario, la frecuencia cardiaca máxima y la frecuencia cardiaca de descanso. |
| Zona de potencia ** | Escala actual de la salida de potencia (1 a 7) basada en su FTP o en los ajustes personalizados. |

Sistema

Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Sistema**.

Idioma: cambia el idioma del-texto en pantalla. Al cambiar el idioma del texto, no se modifica el idioma de los datos introducidos por el usuario, como los nombres de los trayectos.

Si deseas descargar un idioma que no esté incluido en tu unidad, visita www.garmin.com/intosports y, a continuación, haz clic en **Garmin Connect**. La unidad solo puede contener un idioma descargado.

Tonos y vibración: [página 31](#)

Pantalla: [página 31](#)

Mapa: [página 31](#)

Hora: [página 31](#)

Unidades: [página 32](#)

Báscula ANT+: [página 32](#)

Equipo de fitness: [página 32](#)

Transferencia de datos: [página 33](#)

Configuración inicial: ejecuta la configuración inicial de la unidad Forerunner.

Activación y desactivación de tonos y vibración

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Tonos y vibración**.
2. Selecciona una de las siguientes opciones:
 - **Tonos de botón:** activa y desactiva los tonos de los botones.
 - **Tonos de mensaje:** activa y desactiva los tonos de mensaje.
 - **Vibración de mensaje:** activa y desactiva las vibraciones de mensaje.

Cambio de la configuración de la pantalla

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Pantalla**.
2. Selecciona una de las siguientes opciones:
 - **Duración de la retroiluminación:** selecciona el tiempo que permanece encendida la retroiluminación. Utiliza un valor reducido para el ajuste de duración de la retroiluminación con el fin de ahorrar batería.
 - **Contraste:** selecciona el nivel de contraste de la pantalla.

Cambio de la configuración del mapa

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Mapa**.
2. Para cambiar la orientación del mapa pulsa **enter** y selecciona una opción.
 - **Norte arriba:** muestra el mapa con el norte en la parte superior de la pantalla.
 - **Track arriba:** muestra el mapa con la dirección de desplazamiento en la parte superior de la pantalla.
3. Para mostrar u ocultar waypoints en el mapa, selecciona **Mostrar** u **Ocultar** en el campo **Puntos seleccionados por el usuario**.
4. Para ver el mapa como parte del bucle de páginas, selecciona **Sí** en el campo **Mostrar mapa**.

Cambio de la configuración de la hora

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Hora**.
2. Selecciona un formato horario y un huso horario.


Configuración

Cambio de las unidades de medida

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Unidades**.
2. Selecciona las unidades de medida que desees utilizar para distancia, altura, peso/altura, ritmo/velocidad y posición.

Uso de la báscula

Si tienes una báscula compatible con ANT+, la unidad puede leer sus datos.

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Báscula Ant+**.
2. Selecciona **Activado** > **Sí**.
3. En la página del temporizador, pulsa y suelta rápidamente .
Aparece el mensaje "Buscando balanza".
4. Sube a la báscula cuando la luz parpadee.

NOTA: si usas una báscula de análisis corporal, quítate los zapatos y los calcetines para asegurar que los parámetros corporales se leen y se registran.

5. Baja de la báscula cuando la luz deje de parpadear.

NOTA: si se produce un error, baja de la báscula. Sube cuando se indique.

Los datos de peso y de grasa e hidratación corporal se mostrarán en el dispositivo. Las lecturas posteriores del peso de la balanza se almacenan en el dispositivo y todos los datos se envían automáticamente al ordenador cuando se transfiera el historial ([página 5](#)).

Vinculación con máquinas de ejercicios

Para vincular la unidad con equipos de fitness compatibles, busca el logotipo ANT+ Link Here.

NOTA: si ya has activado el equipo de fitness, ve al paso 3.


1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Equipo de fitness**.
2. Selecciona **Activado** > **Sí**.

3. Pulsa **mode** para desplazarte a la página del temporizador.

El icono  parpadea indicando que la vinculación está lista.

4. Coloca la unidad cerca del logotipo ANT+ Link Here.



Aparece el mensaje "Equipo de fitness detectado". El icono  deja de parpadear cuando la unidad se ha vinculado.

5. Inicia el temporizador del equipo de fitness para dar comienzo a la sesión de entrenamiento.

El temporizador de la unidad se iniciará automáticamente.

Si tienes problemas para conectar la unidad con el equipo de fitness, restablece este último y vincúlalos de nuevo.

Consulta www.garmin.com/antplus para obtener más instrucciones sobre la vinculación.

Transferencia de datos

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

1. Cerciórate de que el ordenador esté configurado para permitir la carga de datos y de que la función de vinculación esté activada en ANT Agent. Consulta la [página 5](#).
2. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Transferencia de datos**.
3. Selecciona **Vinculación** > **Activado**.
4. Sitúa la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del ordenador.
5. Cuando ANT Agent encuentre la unidad Forerunner, ANT Agent mostrará el número de ID de la unidad y preguntará si deseas vincularla. Selecciona **Sí**.
6. La unidad Forerunner debe mostrar el mismo ID de unidad que el ANT Agent. Si es así, selecciona **Sí** en la unidad Forerunner para completar el proceso de vinculación.

Impedir la transferencia de datos

Para evitar que la unidad transfiera o reciba datos de cualquier ordenador, incluso uno que esté vinculado, pulsa **mode** >

Configuración > **Sistema** > **Transferencia de datos** > **Activado** > **No**.

Envío de todos los datos

De forma predeterminada, la unidad Forerunner solo envía datos nuevos a su ordenador. Para enviar todos los datos al ordenador, pulsa **mode** > selecciona **Historial** > **Transferir todo**.

Perfil del usuario

Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Perfil del usuario**. La unidad Forerunner utiliza la información que tú le proporcionas para calcular el consumo de calorías. La configuración inicial facilita la configuración del perfil del usuario antes de empezar a utilizar la unidad Forerunner.

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

Acerca de Forerunner

Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Acerca de Forerunner** para ver la versión del software, la versión del GPS, y el ID de unidad.

Uso de los accesorios

Los siguientes accesorios ANT+ son compatibles con la unidad Forerunner 310XT:

- Monitor de frecuencia cardiaca
- Podómetro
- Sensor de velocidad y cadencia para bicicleta GSC™ 10
- USB ANT Stick (consulta la [página 5](#) y la [página 33](#))
- Medidores de potencia ANT+ de otros fabricantes

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

Vinculación de accesorios

Si has adquirido un accesorio con la tecnología inalámbrica ANT+, debes vincularlo con la unidad Forerunner.

Vincular significa conectar accesorios ANT+, como el monitor de frecuencia cardiaca, con la unidad Forerunner. Cuando los accesorios están activados y funcionando normalmente, el proceso de vinculación lleva solo unos segundos. Una vez vinculada, la unidad Forerunner solo recibirá datos del accesorio con el que se haya vinculado, incluso si está cerca de otros accesorios.

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

SUGERENCIA: para completar el proceso de vinculación, el accesorio debe enviar datos. Para ello, debes llevar puesto el monitor de frecuencia cardiaca, dar un paso con el podómetro o pedalear en la bicicleta equipada con el GSC 10.

Monitor de frecuencia cardiaca

Para obtener información sobre cómo colocarse el monitor de frecuencia cardiaca, consulta la [página 3](#).

Sugerencias para el monitor de frecuencia cardiaca

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

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

- Aléjate de fuentes de campos electromagnéticos intensos y de algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, que podrían interferir con tu monitor de frecuencia cardiaca. Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

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

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

1. Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
2. Retira la tapa y la pila. Espera 30 segundos. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

NOTA: procura no deteriorar ni perder la junta circular.

3. Vuelva a colocar la tapa y los cuatro tornillos.



NOTA: tras reemplazar la pila puede que necesites vincular otra vez el monitor de frecuencia cardíaca con la unidad Forerunner.

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

Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca

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

Enjuaga la correa después de cada uso. Lava la correa a mano con agua fría y detergente suave cada cinco usos. No meta la correa en la lavadora ni en la secadora.

Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardíaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

Podómetro

La unidad Forerunner es compatible con el podómetro. Puedes usar el podómetro para enviar datos a la unidad Forerunner cuando entrenes en interior, cuando la señal GPS sea débil o cuando pierdas la señal de los satélites. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardíaca). Debes vincular el podómetro con la unidad Forerunner.

Calibración del podómetro

La calibración del podómetro es opcional y puede aumentar su precisión. Hay tres maneras de realizar la calibración: por distancia, por GPS y manual.

Calibración por distancia

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

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Podómetro**.
2. Selecciona **Si** en el campo ¿Tiene sensor de podómetro?
3. Selecciona **Calibrar**.
4. Selecciona **Por distancia**.
5. Selecciona una distancia.
6. Selecciona **Continuar**.
7. Pulsa **start** para comenzar a grabar.
8. Corre o camina la distancia determinada.
9. Pulsa **stop**.

Calibración por GPS

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

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Podómetro**.

2. Selecciona **Sí** en el campo ¿Tiene sensor de podómetro?
3. Selecciona **Calibrar**.
4. Selecciona **Por GPS**.
5. Selecciona **Continuar**.
6. Pulsa **Start**.
7. Corre o camina. La unidad Forerunner te informará cuando hayas recorrido una distancia suficiente.

Calibración manual

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

Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Podómetro** > **Factor de calibración**. Ajusta el factor de calibración. Aumenta el factor de calibración si la distancia es insuficiente; reduce el factor de calibración si la distancia es excesiva.

Sensor de bicicleta GSC 10

La unidad Forerunner es compatible con el sensor de velocidad y cadencia GSC 10 para bicicleta. Debes vincular el GSC 10 con la unidad Forerunner. Debes estar en el modo deportivo Bicicleta.

Configuración del sensor de bicicleta

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

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > nombre de la bicicleta > **Vel/Cad ANT+**.
2. Selecciona **Sí** en el campo ¿Tiene sensor de bicicleta?
3. Si es necesario, pulsa **Más** en el campo de tipo de sensor.

Detalles de la bicicleta

Completa los siguientes pasos para introducir información acerca de la bicicleta con el fin de calibrar los sensores con la mayor precisión:

1. Mantén pulsado **mode** para seleccionar el modo deportivo Bicicleta.
2. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > nombre de la bicicleta > **Detalles de la bicicleta**.
3. Modifica la información contenida en los campos Nombre, Peso y Cuentakilómetros.
4. Si deseas introducir manualmente el tamaño de la rueda de la bicicleta, selecciona **Personalizado** en el campo Tamaño de la rueda.

NOTA: la configuración predeterminada es **Automático**. El tamaño de la rueda se calcula automáticamente a partir de la distancia medida por el GPS.

Grabación de datos

La unidad Forerunner utiliza grabación inteligente. Graba puntos clave en los que cambia de dirección, velocidad o frecuencia cardiaca.

Cuando un medidor de potencia de otro fabricante ([página 40](#)) está vinculado, la unidad Edge graba los puntos cada segundo. La grabación de puntos cada segundo

Uso de los accesorios

utiliza más memoria disponible en la unidad Forerunner, pero crea una grabación precisa de tu recorrido.

Para obtener una lista de medidores de potencia de terceros compatibles, visita www.garmin.com.

Medidor de potencia

Calibración de potencia

Para obtener instrucciones de calibración específicas para tu medidor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.

Antes de calibrar tu medidor de potencia, éste debe haberse instalado correctamente y debe estar grabando datos. Debes estar en el modo deportivo Bicicleta.

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > nombre de la bicicleta > **Potencia ANT+**.
2. Selecciona **Sí** en el campo ¿Tiene medidor de potencia?
3. Selecciona **Calibrar**.
4. Mantén activo tu medidor de potencia pedaleando hasta que aparezca el mensaje.

Zonas de potencia

Debes estar en el modo deportivo Bicicleta.

1. Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > nombre de bicicleta > **Zonas de potencia**.
2. Selecciona **Según FTP** o **Personalizado**.

Puedes establecer siete zonas de potencia personalizadas (1=mínima, 7=máxima). Si conoces su valor FTP (potencia de umbral funcional), puedes introducirlo y dejar que la unidad calcule las zonas de potencia automáticamente. También puedes introducir estas zonas manualmente.

Apéndice


Restablecimiento de la unidad Forerunner

Si la unidad Forerunner no funciona adecuadamente, mantén pulsados **mode** y **lap/reset** simultáneamente hasta que la pantalla quede en blanco (unos 7 segundos) para restablecer la unidad Forerunner. Con esta acción no se borra ningún dato ni ajuste.

Eliminación de los datos del usuario



AVISO: este procedimiento eliminará toda la información que haya introducido el usuario, incluido el historial.

1. Apaga la unidad Forerunner.
2. Mantén pulsado **mode** y  hasta que aparezca el mensaje.
3. Selecciona **Si** para borrar todos los datos de usuario.

Cuidados de la unidad Forerunner

Limpia la unidad Forerunner y el monitor de frecuencia cardiaca opcional con un paño humedecido en una solución suave de detergente. Sécala. No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

No guardes la unidad Forerunner en lugares donde pueda quedar expuesta durante mucho tiempo a temperaturas extremas (como el portaequipaje de un vehículo), ya que podría ocasionarle daños irreversibles.

La información del usuario, como el historial, las ubicaciones y los tracks, se conserva indefinidamente en la memoria de la unidad sin necesidad de una fuente de alimentación externa. Haz copias de seguridad de los datos del usuario importantes transfiriéndolos a Garmin Connect. Consulta la [página 5](#).

Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect

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

Garmin Connect te avisará cuando haya nuevo software disponible para actualizar la unidad Forerunner. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla. Cerciórate de mantener el dispositivo en el área de alcance del ordenador durante el proceso de actualización.

Información sobre las pilas

La autonomía de la batería de la unidad depende de los siguientes elementos: GPS, retroiluminación y conexión ANT+ con el ordenador.

Con la batería completamente cargada, la unidad Forerunner puede funcionar hasta 20 horas con el GPS activado.

Especificaciones

Forerunner

Tamaño del dispositivo, sin correas:

An. × Al. × Pr.: 2,13 × 2,20 × 0,75 in
(54 × 56 × 19 mm)

Peso: 2,5 oz. (72 g)

Pantalla: 1,3 × 0,8 in (33 × 21 mm),
resolución de 160 × 100 píxeles,
con LED de retroiluminación.

Resistencia al agua: natación en superficie

Almacenamiento de datos: aproximadamente
20 horas de datos (grabando 1 punto de
track cada 4 segundos).

Memoria: hasta 1000 vueltas; 100 puntos
seleccionados por el usuario
(waypoints).

Interfaz del ordenador: USB ANT Stick

Tipo de batería: ión-litio recargable de
700 mA

Duración de la batería: hasta 20 horas
(uso normal).

Rango de temperaturas de funcionamiento:

de -4 °F a 140 °F (de -20 °C a 60 °C)

Rango de temperaturas de carga:

de 32 °F a 122 °F (de 0 °C a 50 °C)

Radiofrecuencia/protocolo:2,4 GHz/protocolo de comunicación
inalámbtrica ANT+**Antena GPS:** direccional interna**Receptor GPS:** integrado de alta sensibilidad**USB ANT Stick****Tamaño físico:** An. × An. × Pr.:

2,32 × 0,71 × 0,28 in (59 × 18 × 7 mm)

Peso: 0,01 lb (6 g)**Alcance de transmisión:**

aproximadamente 16,4 ft (5 m)

Temperatura de funcionamiento:

de 14 °F a 122 °F (de -10 °C a 50 °C)

Radiofrecuencia/protocolo:2,4 GHz/protocolo de comunicación
inalámbtrica ANT+**Fuente de alimentación:** USB**Monitor de frecuencia cardiaca****Tamaño físico (módulo):**An. × Al. × Pr.: 2,4 × 1,3 × 0,4 in
(62 × 34 × 11 mm)**Longitud de la correa:** extensible desde21 in a 29,5 in (extensible desde
53 cm a 75 cm)**Peso:** 1,6 oz (45 g)**Resistencia al agua:** 98,4 ft (30 m)**NOTA:** este producto no transmite datos
de frecuencia cardiaca al dispositivo GPS
mientras nadas.**Alcance de transmisión:**

aproximadamente 9,8 ft (3 m)

Pila: CR2032 (3 voltios) sustituible por el
usuario. Perclorato: puede requerir
una manipulación especial. Consulta
www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Autonomía de la pila:

aproximadamente 4,5 años
(1 hora diaria)

Temperatura de funcionamiento:

de 23 °F a 122 °F (de -5 °C a 50 °C)

Radiofrecuencia/protocolo:

2,4 GHz/protocolo de comunicación
inalámbrica ANT+

Compatibilidad del sistema: ANT+

Acuerdo de licencia del software

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

Garmin le concede al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software son secretos comerciales valiosos de Garmin y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin. Por la presente el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes estadounidenses de control de las exportaciones.

Declaración de conformidad

Por la presente, Garmin declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva 1999/5/CE. Para ver la Declaración de conformidad completa, visita www.garmin.com/compliance.

Solución de problemas

| Problema | Solución/Respuesta |
|--|--|
| La unidad Forerunner no consigue recibir señales del satélite. | Pulsa mode > selecciona GPS > Estado del GPS . Asegúrate de que el GPS esté activado. Sitúa la unidad Forerunner en el exterior y alejada de edificios altos. Permanece parado durante varios minutos. |
| El indicador de batería no parece preciso. | Descarga completamente la batería de la unidad Forerunner y, a continuación, vuelve a cargarla por completo (sin interrumpir el ciclo de carga). |
| El monitor de frecuencia cardíaca, el podómetro o el GSC 10 no se vinculan con la unidad Forerunner. | Aléjate 10 m de otros accesorios ANT+ mientras se produce la vinculación. Sitúa la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del sensor mientras se produce la vinculación. Reinicia la detección del accesorio (consulta la página 35). Cérciorate de que el accesorio esté enviando datos (por ejemplo, debes llevar puesto el monitor de frecuencia cardíaca). Si el problema persiste, sustituye la pila del accesorio. |
| La frecuencia cardíaca es inexacta. | Consulta la página 36 . |
| La correa del monitor de frecuencia cardíaca es demasiado grande. | Puedes adquirir una correa elástica más pequeña por separado. Visita http://buy.garmin.com . |
| Mi unidad Forerunner no se vincula con equipos de fitness compatibles. | Asegúrate de que el equipo de fitness esté activado (página 32). Pulsa mode para recorrer las páginas del menú hasta que vuelvas a la página del temporizador. Si sigues sin poder vincular la unidad, restablece la unidad (página 41) y el equipo de fitness compatible. |

| Problema | Solución/Respuesta |
|---------------------------------------|---|
| Faltan datos en mi unidad Forerunner. | La unidad Forerunner dejará de registrar datos si no transfieres los datos al ordenador. Transfiere los datos regularmente para no perderlos. |

Tabla de zonas de frecuencia cardíaca

| | % de frecuencia cardíaca máxima o frecuencia cardíaca en reposo | Esfuerzo percibido | Ventajas |
|---|---|--|--|
| 1 | 50–60% | Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica | Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés |
| 2 | 60–70% | Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar | Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación |
| 3 | 70–80% | Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación | Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo |
| 4 | 80–90% | Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada | Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad |
| 5 | 90–100% | Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada | Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia |

Índice

A

- accesorios 33, 35–40
- accesorios para bicicleta 39
- actualización del software 42
- actualizar software 42
- acuerdo de licencia 44
- acuerdo de licencia del software 44
- alertas 12
- asistencia i
- Auto Lap 8
- Auto Pause 9

B

- báscula 32
- batería
 - carga 1
 - información 42
- batería de ión-litio 42
- borrar
 - historial 22
 - sesiones de entrenamiento avanzadas 16
 - trayectos 17

- borrar datos 41
- borrar información 41
- botones ii
- bloqueo 5
- brújula 24

C

- calibración
 - GSC 10 39
 - medidor de potencia 40
 - podómetro 37
 - sensor de bicicleta (GSC 10) 39
- calorías 26
- campos de datos 26
- campos de datos de altura 26
- campos de datos de cadencia 26
- campos de datos de distancia 27
- campos de datos de hora/
tiempo 29
- campos de datos de velocidad 29
- clase de actividad 7
- contraste de pantalla 31

D

- datos, borrar usuario 41
- departamento de asistencia de Garmin i
- descargas de software 5
- Desplazamiento automático 10

E

- entrenamiento 8
- equipo fitness
 - solución de problemas 45
 - vinculación 32
- especificaciones 42
- especificaciones técnicas 42

F

- Firstbeat Technologies Ltd 34
- frecuencia cardiaca
 - campos de datos 27
 - configuración 4
 - zonas 10, 46

Índice

G

Garmin Connect [i, 5, 30, 42](#)
Garmin Training Center [i, 21, 22](#)
GPS [23–25](#)
GSC 10 [39](#)

H

historial
 borrar [22](#)
 guardar [21](#)
 ver [21](#)
huso horario, cambiar [31](#)

I

iconos [6](#)
iconos de estado [6](#)
ID de unidad [34](#)
idioma [30](#)
ir a ubicación [24](#)

L

limpiar la unidad Forerunner [41](#)
luz [31](#)

M

mapa [23](#)
modo bicicleta
 [17](#)
modo deportivo [8](#)
monitor de frecuencia cardiaca [3,](#)
 [36](#)
 batería [36](#)
 sugerencias [36](#)
Multisport, automático [18](#)
Multisport automático [18](#)
myGarmin [5](#)

N

natación [19–20](#)
navegación [23–25](#)

P

página Satélite [25](#)
pendiente [28](#)
perfil, usuario [34](#)
perfil del usuario [34](#)
podómetro [37](#)
 calibración [37](#)

potencia

 calibración [40](#)
 metro [40](#)
 zonas [40](#)

R

registro [i](#)
registro del producto [i](#)
retroiluminación [31](#)

S

señales de satélite
 detectar [2](#)
sesiones de entrenamiento [13](#)
 intervalo [13](#)
 personalizar [14](#)
sesiones de entrenamiento
 Multisport [17–19](#)
sesiones de entrenamiento por
 intervalos [13](#)
solución de problemas [45](#)

T

temporizador de cuenta atrás 20
tonos 31
totales 21
trayectos 16
 borrar 17

U

ubicaciones
 borrar 24
 buscar 24
 marcar 23
unidades 30
USB ANT Stick 5

V

vincular
 accesorios 35
 equipo fitness 33
 monitor de frecuencia
 cardíaca 3
 ordenador 33
Virtual Partner 11, 12, 16
vuelta ii

Z

zonas
 frecuencia cardíaca 10
 potencia 40

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

GARMIN®



© 2009–2010 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido

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

www.garmin.com