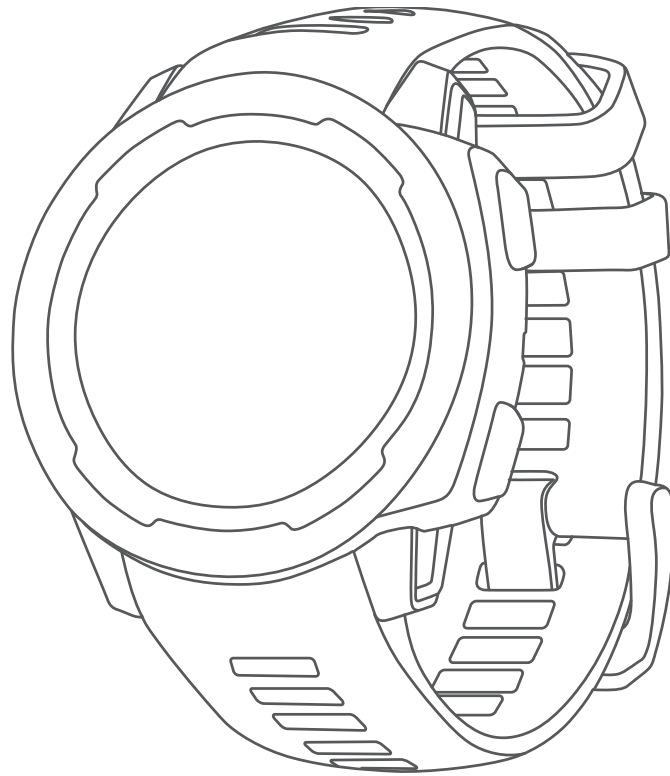


GARMIN®



SERIE INSTINCT® 2

Manual del usuario

© 2022 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

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

Android™ es una marca comercial de Google LLC. Apple®, iPhone® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. utilizada bajo licencia por Apple Inc. Love's® y Love's Travel Stops® son marcas comerciales registradas de Love's Travel Stops & Country Stores, Inc. Pilot Flying J™ y Pilot Flying J Travel Centers™ son marcas comerciales de Pilot Travel Centers LLC y sus filiales. PrePass® es una marca comercial de PrePass Safety Alliance. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Surflineline™, la marca Surflineline y los logotipos relacionados son marcas comerciales de Surflineline|Wavetrak, Inc. registradas en Estados Unidos y en otros países. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peaksware, LLC. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Zwift™ es una marca comercial de Zwift, Inc. El resto de marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

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

Contenido

Introducción.....	1	Descanso durante la natación en piscina.....	10
Primeros pasos.....	1	Descanso automático.....	10
Botones.....	2	Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	11
Usar el reloj.....	3	Multideporte.....	11
Borrar datos de usuario con la función Kill switch.....	3	Entrenamiento de triatlón.....	11
Modelos de la Serie Instinct 2.....	3	Crear una actividad multideporte.....	11
Relojes.....	4	Actividades en interiores.....	12
Configurar la alarma.....	4	Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	12
Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	4	Registrar una actividad HIIT.....	13
Guardar un temporizador rápido.....	4	Usar un rodillo ANT+®.....	13
Eliminar un temporizador.....	4	Deportes de escalada.....	14
Usar el cronómetro.....	5	Registrar una actividad de escalada en interiores.....	14
Sincronizar la hora con el GPS.....	5	Registrar una actividad de escalada en bloque.....	15
Añadir husos horarios alternativos.....	5	Iniciar una expedición.....	15
Establecer alertas.....	6	Grabar un punto de track manualmente.....	15
Camión.....	6	Ver puntos de track.....	15
Primeros pasos con tu reloj Instinct 2 - dēzl Edition.....	6	Ir de caza.....	16
Aplicación dēzl.....	6	Ir de pesca.....	16
PrePass®.....	6	Esquí.....	16
Iniciar una actividad de salud del conductor.....	7	Visualizar las actividades de esquí..	16
Planificación de descansos.....	7	Grabar una actividad de esquí fuera de pista.....	17
Usar la planificación de descansos en el reloj.....	7	Golf.....	18
Programas de fidelidad.....	7	Jugar al golf.....	18
Actividades y aplicaciones.....	7	Menú de golf.....	19
Iniciar una actividad.....	8	Ver obstáculos.....	19
Consejos para registrar las actividades.....	8	Mover el banderín.....	20
Detener una actividad.....	8	Cambiar hoyos.....	20
Carrera.....	9	Ver los golpes medidos.....	20
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	9	Medir manualmente los golpes....	20
Calibrar la distancia de la cinta.....	9	Registrar la puntuación.....	21
Natación.....	9	Activar el registro de estadísticas.....	21
Terminología de natación.....	9	Jumpmaster.....	21
Tipos de brazada.....	10	Tipos de salto.....	22
Consejos para las actividades de natación.....	10	Introducción de la información del salto.....	22
		Introducción de la información del viento para los saltos HAHO y HALO.....	22
		Restablecimiento de la información del viento.....	23

Introducción de la información del viento para un salto estático.....	23	Usar el historial.....	36
Configuración de la constante.....	23	Historial de Multisport.....	37
Surf.....	23	Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca.....	37
Ver la información de mareas.....	24	Récords personales.....	37
Personalizar actividades y aplicaciones.....	24	Visualizar tus récords personales....	37
Añadir o quitar una actividad favorita.....	25	Restablecer un récord personal.....	37
Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones.....	25	Eliminar récords personales.....	37
Personalizar las pantallas de datos.....	25	Visualizar los datos totales.....	38
Añadir un mapa a una actividad...	25	Usar el cuentakilómetros.....	38
Crear una actividad personalizada...	26	Borrar el historial.....	38
Configurar actividades y aplicaciones.....	27	Presentación.....	38
Alertas de actividad.....	29	Configuración de la pantalla para el reloj.....	38
Activar Auto Climb.....	30	Personalizar la pantalla del reloj.....	38
Cambiar la configuración del GPS.....	31	Sugerencias rápidas.....	39
Entrenamiento.....	31	Ver el bucle de sugerencias rápidas.....	41
Sesiones de entrenamiento.....	31	Personalizar el bucle de widgets en un vistazo.....	41
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	31	Body Battery.....	41
Iniciar una sesión de entrenamiento.....	32	Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	42
Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	32	Medidas de rendimiento.....	42
Crear una sesión de entrenamiento por intervalos.....	32	Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	42
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	33	Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	43
Acerca del calendario de entrenamiento.....	33	Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés.....	43
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	33	Condición de rendimiento.....	44
Entrenamiento PacePro.....	33	Estimar tu FTP.....	44
Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect.....	33	Umbral de lactato.....	45
Iniciar un plan de PacePro.....	34	Estado de entrenamiento.....	46
Usar Virtual Partner®.....	35	Niveles de estado de entrenamiento.....	47
Configurar un objetivo de entrenamiento.....	35	Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud.....	48
Competir en una actividad anterior.....	36	Carga de entrenamiento.....	48
		Tiempo de recuperación.....	49
		Pausar y reanudar el estado de entreno.....	50
		Controles.....	51
		Personalizar el menú de controles...	52
		Controles de reproducción de música.....	53
		Garmin Pay.....	53
Historial.....	36		

Configurar el monedero	
Garmin Pay.....	53
Pagar una compra con el reloj.....	54
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	54
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	54

mando a distancia para VIRB.....	62
Controlar una cámara de acción VIRB.....	63
Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad.....	63
Configurar la ubicación del láser de Xero.....	64

Sensores y accesorios..... 54

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca.....	55
Colocar el reloj.....	55
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	55
Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	56
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	56
Transmitir datos de la frecuencia cardiaca.....	56
Pulsioxímetro.....	57
Obtener lecturas de pulsioximetría..	57
Configurar el modo pulsioxímetro...	57
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	57
Brújula.....	57
Configurar la brújula.....	58
Calibrar la brújula manualmente..	58
Configuración de la referencia del norte.....	58
Altímetro y barómetro.....	58
Configurar el altímetro.....	59
Calibrar el altímetro barométrico.....	59
Configurar el barómetro.....	59
Calibrar el barómetro.....	59
Sensores inalámbricos.....	60
Vincular los sensores inalámbricos.....	61
Dinámica de carrera.....	61
Entrenar con dinámica de carrera.....	62
Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	62
Mando a distancia para inReach.....	62
Usar el mando a distancia inReach.....	62

Mapa..... 64

Explorar y usar la función zoom en el mapa.....	64
Configurar el mapa.....	64

Funciones de conectividad del teléfono..... 64

Vincular un smartphone con el dispositivo.....	65
Activar notificaciones Bluetooth.....	65
Visualizar las notificaciones.....	65
Recibir una llamada de teléfono..	65
Responder a un mensaje de texto.....	66
Gestionar las notificaciones.....	66
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	66
Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone.....	66
Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	66
Garmin Connect.....	67
Usar la aplicación Garmin Connect.....	68
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	68
Funciones de Connect IQ.....	68
Descargar funciones de Connect IQ.....	69
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	69
Garmin Explore™.....	69
Aplicación Garmin Golf™.....	69

Perfil del usuario..... 69

Configurar el perfil del usuario.....	69
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	69
Objetivos de entrenamiento.....	70

Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	70	Proyectar un waypoint.....	78
Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca....	71	Configuración de navegación.....	78
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	71	Personalizar los elementos del mapa.....	78
Configurar las zonas de potencia.....	71	Configurar el rumbo.....	78
		Configurar alertas de navegación....	79
Funciones de seguimiento y seguridad.....	72	Configurar el administrador de energía.....	79
Añadir contactos de emergencia.....	72	Personalizar la función de ahorro de energía.....	79
Añadir contactos.....	72	Cambio del modo de energía.....	79
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	72	Personalizar los modos de energía....	80
Solicitar asistencia.....	73	Restablecer un modo de energía.....	80
Configuraciones de salud y bienestar.....	73	Configurar el sistema.....	81
Objetivo automático.....	73	Configurar la hora.....	81
Usar la alerta de inactividad.....	73	Cambiar la configuración de la retroiluminación.....	82
Minutos de intensidad.....	73	Personalizar los botones de acceso rápido.....	82
Obtener minutos de intensidad.....	74	Cambiar las unidades de medida.....	82
Monitor del sueño.....	74	Sincronizar actividades y medidas de rendimiento.....	82
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	74	Visualizar la información del dispositivo.....	82
		Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	83
Navegación.....	74	Información del dispositivo.....	83
Ver y editar las ubicaciones guardadas.....	74	Cargar el reloj.....	83
Guardar una ubicación de cuadrícula doble.....	74	Carga solar.....	83
Navegar a un destino.....	75	Consejos para la carga solar.....	84
Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada.....	75	Especificaciones.....	84
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad.....	76	Información sobre la autonomía de la batería.....	84
Navegar con Sight 'N Go.....	76	Realizar el cuidado del dispositivo.....	85
Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)....	76	Limpiar el reloj.....	85
Detener la navegación.....	76	Cambiar las correas.....	86
Trayectos.....	77	Gestión de datos.....	88
Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo.....	77	Borrar archivos.....	88
Crear un trayecto en Garmin Connect.....	77	Solución de problemas.....	88
Enviar un trayecto al dispositivo...	77	Actualizaciones del producto.....	88
Ver o editar detalles de trayecto.....	78	Más información.....	88
		Mi dispositivo está en otro idioma.....	88

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

Apéndice..... 92

Campos de datos.....	92
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera.....	104
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo.....	105
Datos de oscilación vertical y ratio vertical.....	105
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	106
Clasificación de FTP.....	106
Tamaño y circunferencia de la rueda	107
Definiciones de símbolos.....	108

Índice..... 109

Introducción

ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

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

Primeros pasos

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

- 1 Pulsa **CTRL** para encender el reloj (*Botones, página 2*).
- 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, ajustar tu monedero de Garmin Pay™ y mucho más (*Vincular un smartphone con el dispositivo, página 65*).
- 3 Carga el dispositivo por completo (*Cargar el reloj, página 83*).
- 4 Inicia una actividad (*Iniciar una actividad, página 8*).

Botones



①
LIGHT
CTRL

Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación.
púlsalo para encender el dispositivo.
Mantenlo pulsado para ver el menú de controles.

②
GPS

Púlsalo para ver la lista de actividades e iniciar o detener una actividad.
Púlsalo para seleccionar una opción en un menú.
Mantenlo pulsado para ver las coordenadas GPS y guardar tu ubicación.

③
BACK
SET

Púlsalo para volver a la pantalla anterior.
Mantenlo pulsado para ver el menú del reloj.

④
DOWN
ABC

Púlsalo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús.
Mantenlo pulsado para ver la pantalla de altímetro, barómetro y brújula (ABC).

⑤
UP
MENU

Púlsalo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús.
Mantenlo pulsado para ver el menú.

Usar el reloj

- Mantén pulsado **CTRL** para ver el menú de controles ([Controles, página 51](#)).
El menú de controles contiene accesos directos a las funciones y las acciones más utilizadas, como activar el modo No molestar, guardar una ubicación y apagar el reloj.
- En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por el bucle de widgets en un vistazo ([Sugerencias rápidas, página 39](#)).
- En la pantalla del reloj, pulsa **GPS** para empezar una actividad o abrir una aplicación ([Actividades y aplicaciones, página 7](#)).
- Mantén pulsado **MENU** para personalizar la pantalla del reloj ([Personalizar la pantalla del reloj, página 38](#)), realizar la configuración ([Configurar el sistema, página 81](#)), vincular los sensores inalámbricos ([Vincular los sensores inalámbricos, página 61](#)) y mucho más.

Borrar datos de usuario con la función Kill switch

NOTA: esta opción está disponible únicamente en los modelos Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

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

Mantén pulsado **SET** y **CTRL**.

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

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

Modelos de la Serie Instinct 2

El reloj de la Serie Instinct 2 cuenta con varios modelos disponibles que añaden funciones adicionales.

Modelo del reloj	Funciones adicionales
Instinct 2 Solar	<ul style="list-style-type: none">• Carga solar para cargar el reloj en exteriores (Consejos para la carga solar, página 84)• Compras con la función Garmin Pay (Garmin Pay, página 53)
Instinct 2 - Surf Edition	<ul style="list-style-type: none">• Registro de actividades de surf (Surf, página 23)• Visualización del widget en un vistazo Surfline™ (Sugerencias rápidas, página 39)• Visualización de la información de mareas de una ubicación (Ver la información de mareas, página 24)
Instinct 2 Solar - Tactical Edition	<ul style="list-style-type: none">• Compatibilidad con gafas de visión nocturna (Controles, página 51)• Uso del modo oculto para desactivar las comunicaciones inalámbricas (Controles, página 51)• Uso de la función Kill switch para eliminar los datos y restablecer la configuración (Borrar datos de usuario con la función Kill switch, página 3)• Registro de actividades Jumpmaster (Jumpmaster, página 21)
Instinct 2 - dēzl™ Edition	<ul style="list-style-type: none">• Conexión con la aplicación Garmin® dēzl y otros dispositivos dēzl (Aplicación dēzl, página 6)• Planificación de descansos para llevar un registro de las horas de trabajo (Usar la planificación de descansos en el reloj, página 7)• Visualización de la información de tarjetas de fidelidad para las cuentas de recompensas de camiones (Programas de fidelidad, página 7)• Registro de sesiones de entrenamiento para conductores de camiones (Iniciar una actividad de salud del conductor, página 7)

Relojes

Configurar la alarma

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

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

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

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

Guardar un temporizador rápido

Puedes configurar hasta diez temporizadores rápidos por separado.

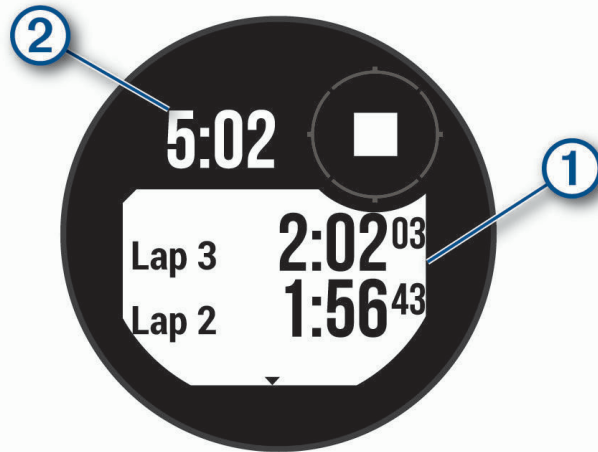
- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Temporizadores**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para guardar el primer temporizador rápido, introduce el tiempo, pulsa **UP** y selecciona **Guardar**.
 - Para guardar temporizadores rápidos adicionales, selecciona **Añadir temporizador**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

Eliminar un temporizador

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

Usar el cronómetro

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



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

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

Sincronizar la hora con el GPS

Cada vez que enciendas el dispositivo y busques satélites, este detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora con el GPS manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Definir hora con el GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites (*Adquirir señales de satélite*, página 90).

Añadir husos horarios alternativos

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

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

Establecer alertas

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

Camión

Primeros pasos con tu reloj Instinct 2 - dēzl Edition

Cuando utilices el reloj Instinct 2 - dēzl Edition por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para completar la configuración y familiarizarte con las funciones básicas para camiones.

- 1 Descargar la aplicación dēzl y añade tu reloj Instinct 2 - dēzl Edition ([Aplicación dēzl, página 6](#)).
- 2 Si es necesario, en la aplicación dēzl, añade tu dispositivo de navegación dēzl.
NOTA: consulta el manual del usuario del dispositivo dēzl para obtener más información.
- 3 Usa el widget en un vistazo de planificación de descansos para llevar un registro de tus horas de trabajo ([Usar la planificación de descansos en el reloj, página 7](#)).
- 4 En la configuración del reloj de la aplicación Garmin dēzl, inicia sesión en tus cuentas de recompensas para camiones para ver la información de tus recompensas en tu reloj ([Programas de fidelidad, página 7](#)).
- 5 Inicia una actividad **Salud del conductor**, y consulta los tutoriales de entrenamiento en la aplicación dēzl de Garmin ([Iniciar una actividad de salud del conductor, página 7](#)).

Aplicación dēzl

ADVERTENCIA

Ten cuidado cuando utilices el dispositivo mientras conduces el vehículo. Consulta rápidamente la información que se muestra en el dispositivo. Estate atento siempre al entorno y no mires fijamente la pantalla ni dejes que te distraiga. Centrarse demasiado en la pantalla puede evitar que te perca de los obstáculos o elementos peligrosos, lo que podría ocasionar accidentes que provoquen daños materiales, lesiones personales o incluso la muerte.

La aplicación dēzl ofrece funciones específicas para conductores profesionales y te permite conectar e integrar tu dispositivo de navegación dēzl con tu dispositivo wearable dēzl. Puedes descargar la aplicación dēzl en la tienda de aplicaciones de tu smartphone.

PrePass®

AVISO

Garmin no se hace responsable de la precisión ni de la vigencia de la información proporcionada por la aplicación PrePass.

NOTA: para poder utilizar esta función, debes disponer de una cuenta de PrePass.

La aplicación PrePass permite a los conductores verificar la seguridad, los permisos y el peso de un vehículo comercial con estaciones de pesaje próximas. Puedes vincular tu dispositivo Instinct 2 - dēzl Edition con la aplicación dēzl y la aplicación PrePass para recibir notificaciones de estaciones de pesaje próximas en tu dispositivo Instinct 2 - dēzl Edition.

NOTA: esta función solamente está disponible en Estados Unidos.

Iniciar una actividad de salud del conductor

Hay sesiones de entrenamiento precargadas que puedes completar durante los descansos de conducción.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Salud del conductor**.
- 3 Selecciona un tipo de sesión de entrenamiento.
- 4 Selecciona la duración de la sesión de entrenamiento.
- 5 Si lo necesitas, abre la aplicación *dēzl* para ver los tutoriales de ejercicio.
- 6 Pulsa **GPS** para iniciar la sesión de entrenamiento.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la sesión, el tiempo restante de cada paso y la frecuencia cardíaca actual.

Planificación de descansos

AVISO

Este dispositivo NO ha sido aprobado como sustituto de los libros de registro de uso obligatorio según la normativa de la Federal Motor Carrier Safety Administration (Administración Federal de Seguridad de Autotransportes de EE. UU., FMCSA). Los conductores deberán cumplir los requisitos federales y estatales de horas de servicio. Al integrarse con un dispositivo de registro electrónico compatible con Garmin eLog™, este dispositivo permite que los transportistas cumplan con los requisitos de descanso y registro de horas de servicio. Para obtener más información o adquirir un dispositivo Garmin eLog, visita garmin.com/elog.

Puedes utilizar el widget en un vistazo de planificación de descansos de tu reloj Instinct 2 - *dēzl* Edition para llevar un registro de tus horas de trabajo, lo que puede ayudarte a cumplir las normativas de seguridad.

Usar la planificación de descansos en el reloj

Puede iniciar el temporizador desde el widget en un vistazo de planificación de descansos en cualquier momento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de planificar descansos.
- 2 Pulsa **GPS** para iniciar una sesión de conducción.
El temporizador de la sesión de conducción comienza y la hora del próximo descanso se muestra bajo el temporizador.
- 3 Pulsa **GPS** para iniciar un descanso.
El temporizador de descansos comienza y el tiempo total de descanso se muestra bajo el temporizador.

Programas de fidelidad

Desde tu reloj Instinct 2 - *dēzl* Edition puedes acceder a los programas de fidelidad de algunas áreas de servicio de Estados Unidos como Love's Travel Stops® y Pilot Flying J Travel Centers™ entre otras. Puedes utilizar un widget en un vistazo para consultar los puntos de recompensa acumulados y otra información del programa de fidelidad (*Sugerencias rápidas, página 39*).

Actividades y aplicaciones


El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos de los sensores. Puedes crear actividades personalizadas o nuevas actividades basadas en actividades predeterminadas (*Crear una actividad personalizada, página 26*). Cuando termines las actividades, puedes guardarlas y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect™.

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ™ a tu reloj a través de la aplicación Connect IQ (*Funciones de Connect IQ, página 68*).

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

Iniciar una actividad

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad de tus favoritas.
 - Selecciona , y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.
- 3 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el reloj esté listo. El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardiaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 4 Pulsa **GPS** 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 83*).
- Pulsa **SET** para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más pantallas de datos.
- Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Modo de energía** para utilizar un modo de energía a fin de prolongar la autonomía de la batería (*Personalizar los modos de energía, página 80*).

Detener una actividad

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

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

Carrera

Iniciar una actividad de carrera virtual

Puedes vincular tu dispositivo Instinct 2 con una aplicación de terceros compatible para transmitir datos de ritmo, frecuencia cardíaca o cadencia.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Carrera virtual**.
- 3 En tu tablet, portátil o smartphone, abra 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 el botón **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Cuando acabes la carrera, pulsa **GPS** para parar el temporizador de actividad.

Calibrar la distancia de la cinta

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

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad, página 8*).
- 2 Corre en la cinta hasta que el dispositivo Instinct 2 registre al menos 1,5 km (1 mi).
- 3 Cuando acabes la carrera, pulsa **GPS**.
- 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 dispositivo.

Natación

AVISO

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

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

Terminología de natación

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

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

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

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

Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado ([Personalizar las pantallas de datos, página 25](#)).

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 11)

Consejos para las actividades de natación

- 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.
La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el dispositivo utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado MENU, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Tamaño de piscina para cambiar el tamaño.
- Pulsa **SET** para registrar un descanso durante la actividad de natación en piscina.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Pulsa **SET** para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.

Descanso durante la natación en piscina

En la pantalla de descanso predeterminada se muestran dos temporizadores de descanso. También se muestra el tiempo y la distancia del último intervalo completado.

NOTA: los datos de natación no se registran durante los descansos.

- 1 Durante la actividad de natación, pulsa **SET** para iniciar un descanso.
Aparece la pantalla de descanso.
- 2 Pulsa **UP** o **DOWN** durante un descanso para ver otras pantallas de datos (opcional).
- 3 Pulsa **SET** y continúa nadando.
- 4 Repite el procedimiento para intervalos de descanso adicionales.

Descanso automático

La función de descanso automático solo está disponible para la natación en piscina. El dispositivo detecta automáticamente cuando estás descansando y muestra la pantalla de descanso. Si descansas durante más de 15 segundos, el dispositivo crea automáticamente un intervalo de reposo. Al reanudar la actividad de natación, el dispositivo inicia automáticamente un nuevo intervalo de natación. Puedes activar la función de descanso automático en las opciones de la actividad ([Configurar actividades y aplicaciones, página 27](#)).

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

Si no deseas utilizar la función de descanso automático, puedes seleccionar SET para marcar manualmente el inicio y el final de cada intervalo de reposo.

Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

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

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

Multideporte

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


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

Entrenamiento de triatlón

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Triatlón**.
- 3 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Pulsa **SET** al principio y al final de cada transición.
La función de transiciones puede activarse y desactivarse en la configuración de la actividad de triatlón.
- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **GPS** y selecciona **Guardar**.

Crear una actividad multideporte

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

Actividades en interiores

El reloj Instinct se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática o un rodillo. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Configurar actividades y aplicaciones, página 27](#)).

Cuando corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad, la distancia y la cadencia se calculan mediante el acelerómetro del reloj. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad, la distancia y la cadencia aumenta tras realizar unas cuantas carreras o paseos en exteriores utilizando el GPS.

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

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

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.

2 Selecciona **Fuerza**.

La primera vez que registres una actividad de entrenamiento de fuerza, deberás seleccionar en qué muñeca llevas el reloj.

3 Pulsa **GPS** para iniciar el temporizador de series.

4 Comienza tu primera serie.

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

SUGERENCIA: el dispositivo 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.

5 Pulsa **SET** para terminar la serie.

En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie. Al cabo de unos segundos aparece el tiempo de descanso.

6 Si es necesario, pulsa **DOWN** y edita el número de repeticiones.

SUGERENCIA: también puedes añadir el peso utilizado durante la serie.

7 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **SET** para empezar la siguiente serie.

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

9 Después de la última serie, pulsa **GPS** para detener el temporizador de series.

10 Selecciona **Guardar**.

Registrar una actividad HIIT

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

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

Usar un rodillo ANT+*

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes montar la bicicleta en el rodillo y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 61](#)).


Puedes utilizar tu dispositivo 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 **GPS**.
- 2 Selecciona **Bici indoor**.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Opciones del rodillo de entrenamiento**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
 - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos, página 77](#)).
 - Selecciona **Seguir sesión de entrenamiento** para seguir una sesión de ejercicio guardada ([Sesiones de entrenamiento, página 31](#)).
 - Selecciona **Establecer potencia** para establecer el valor de la potencia objetivo.
 - Selecciona **Establecer grado** para establecer el valor de grado simulado.
 - Selecciona **Ajustar resistencia** para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
- 6 Pulsa **GPS** para iniciar el temporizador de actividad.
El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

Deportes de escalada

Registrar una actividad de escalada en interiores

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

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

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

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

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

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

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

- 10 Introduce el número de caídas de la ruta.

- 11 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **SET** y comienza la siguiente ruta.

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

- 13 Pulsa **GPS**.

- 14 Selecciona **Guardar**.

Registrar una actividad de escalada en bloque

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.

2 Selecciona **Escalada en bloque**.

3 Selecciona un sistema de graduación.

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

4 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.

5 Pulsa **GPS** para iniciar el temporizador de la ruta.

6 Comienza la primera ruta.

7 Pulsa **SET** para terminar la ruta.

8 Selecciona una opción:

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

Aparece el tiempo de descanso.

9 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **SET** para empezar la siguiente ruta.

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

11 Después de la última ruta, pulsa **GPS** para detener el temporizador de la ruta.

12 Selecciona **Guardar**.

Iniciar una expedición

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.

2 Selecciona **Expedición**.

3 Pulsa **GPS** 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 pila, 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 **UP** o **DOWN** para ver la página del mapa.

2 Pulsa el botón **GPS**.

3 Selecciona **Añadir punto**.

Ver puntos de track

1 Durante una expedición, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la página del mapa.

2 Pulsa **GPS**.

3 Selecciona **Ver puntos**.

4 Selecciona un punto de track de la lista.

5 Selecciona una opción:

- Para empezar a navegar hasta el punto de track, selecciona **Ir a**.
- Para ver información detallada sobre el punto de track, selecciona **Detalles**.

Ir de caza

Puedes guardar ubicaciones relevantes para la caza y ver un mapa de las ubicaciones guardadas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Caza**.
- 3 En la pantalla de datos de la hora del día, pulsa **GPS > Iniciar caza**.
- 4 En la pantalla de datos de la hora del día, pulsa **GPS** y selecciona 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**.
- 5 Una vez finalizada la actividad, desplázate a la pantalla de datos de la hora del día, pulsa **GPS** y selecciona **Terminar caza**.

Ir de pesca

Puedes llevar un registro del recuento de peces diario, realizar una cuenta atrás del tiempo de competición o establecer un temporizador de intervalos para supervisar el ritmo de pesca.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Pescar**.
- 3 En la pantalla de datos de la hora del día, pulsa **GPS > Iniciar pesca**.
- 4 En la pantalla de datos de la hora del día, pulsa **GPS** 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**.
- 5 Una vez finalizada la actividad, desplázate a la pantalla de datos de la hora del día, pulsa **GPS** y selecciona **Finalizar pesca**.

Esquí

Visualizar las actividades de esquí

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

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

Grabar una actividad de esquí fuera de pista

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

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

Golf

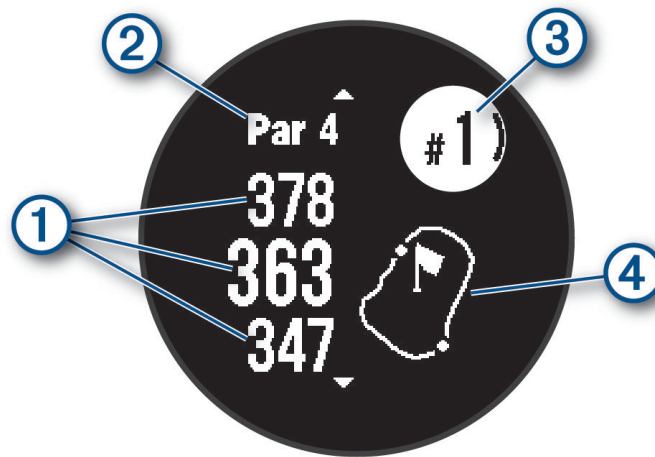
Jugar al golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo mediante la aplicación Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 67). Los campos descargados mediante la aplicación Garmin Connect se actualizan automáticamente.

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj ([Cargar el reloj](#), página 83).

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

Aparecerá la pantalla con información del hoyo.



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

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

- 7 Selecciona una opción:
 - Pulsa **UP** o **DOWN** para ver la ubicación y la distancia hasta un punto intermedio o hacia la zona delantera y trasera de un obstáculo.
 - Pulsa **GPS** para abrir el menú de golf ([Menú de golf](#), página 19).

Menú de golf

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

Finalizar recorrido: finaliza el recorrido actual.

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

Cambiar hoyo: permite cambiar manualmente el hoyo.

Mover bandera: permite mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa (*Mover el banderín, página 20*).

Medir disparo: muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ (*Ver los golpes medidos, página 20*). También puedes registrar un golpe manualmente (*Medir manualmente los golpes, página 20*).

Tarjeta de puntuación: abre la tarjeta de puntuación del recorrido (*Registrar la puntuación, página 21*).

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

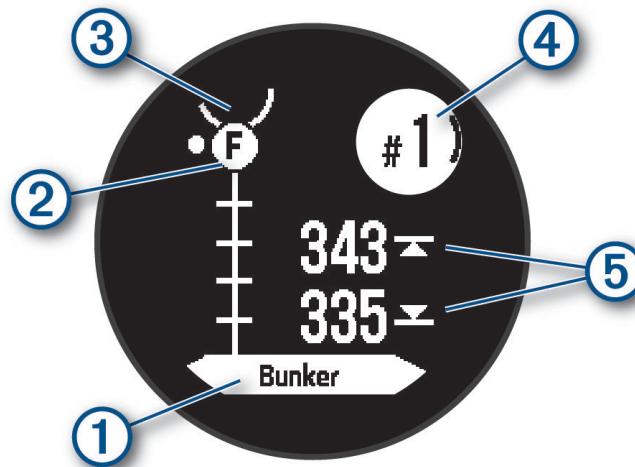
Estadísticas de palos: muestra tus estadísticas con cada palo, como información de distancia y precisión. Aparece cuando vinculas sensores Approach® CT10.

Configuración: te permite personalizar la configuración de la actividad de golf (*Configurar actividades y aplicaciones, página 27*).

Ver obstáculos

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

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



- El tipo de obstáculo ① se indica en la parte inferior de la pantalla.
- Los obstáculos ② se indican mediante una letra que representa el orden de los obstáculos en el hoyo, y se muestran debajo del green en ubicaciones aproximadas en relación con el fairway.
- El green se representa mediante un semicírculo ③ en la parte superior de la pantalla.
- El número del hoyo actual ④ se indica en la parte superior derecha de la pantalla.
- Las distancias a la parte delantera y la parte trasera ⑤ del obstáculo más cercano aparecen en la pantalla.

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

Mover el banderín

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

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

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

Cambiar hoyos

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

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

Ver los golpes medidos

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

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

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

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


Aparecerá la distancia de tu último golpe.

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

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

Medir manualmente los golpes

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

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

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

Registrar la puntuación

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

Activar el registro de estadísticas

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

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

Registrar estadísticas

Para guardar estadísticas, debes activar el registro de estadísticas ([Activar el registro de estadísticas, página 21](#)).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y pulsa **GPS**.
- 3 Establece el número de putts dados y pulsa **GPS**.
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 hacia la derecha** o **Perdida hacia la izquierda**.
- 5 Si es necesario, introduce el número de golpes de penalización.

Jumpmaster

ADVERTENCIA

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

NOTA: esta opción está disponible únicamente en los modelos Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

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

Tipos de salto

La función jumpmaster te permite definir el tipo de salto en uno de estos tres tipos: HAHO, HALO o Estático. El tipo de salto seleccionado determina qué información de configuración adicional es necesaria ([Introducción de la información del salto, página 22](#)). 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 **GPS**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona un tipo de salto ([Tipos de salto, página 22](#)).
- 4 Lleva a cabo una o más de las siguientes acciones para introducir la información del salto:
 - Selecciona **DIP** para definir un waypoint para la ubicación de aterrizaje deseada.
 - Selecciona **Altura de lanzamiento** para definir la altura de lanzamiento AGL (en pies) a la que el paracaidista sale del avión.
 - Selecciona **Altura de apertura** para definir la altura de apertura AGL (en pies) cuando el paracaidista abre el paracaídas.
 - Selecciona **Salto hacia delante** para establecer la distancia horizontal recorrida (en metros) como consecuencia de la velocidad del avión.
 - Selecciona **Rumbo a HARP** para establecer la dirección recorrida (en grados) debido a la velocidad del avión.
 - Selecciona **Viento** para definir la velocidad del viento (en nudos) y la dirección (en grados).
 - Selecciona **Constante** para ajustar la información del salto planificado. En función del tipo de salto, puedes seleccionar **Porcentaje máximo**, **Factor de seguridad, K en abierto**, **K en caída libre** o **K en estático** e introducir información adicional ([Configuración de la constante, página 23](#)).
 - Selecciona **Navegar automáticamente a DIP** para habilitar la navegación automática al DIP cuando saltes.
 - Selecciona **IR A HARP** para comenzar a navegar hacia el HARP.

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

- 1 Pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona un tipo de salto ([Tipos de salto, página 22](#)).
- 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 **GPS**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona **HAHO** o **HALO**.
- 4 Selecciona **Viento > Restablecer**.

Todos los valores del viento se eliminan de la lista.

Introducción de la información del viento para un salto estático

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

Configuración de la constante

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

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

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

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

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

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

Surf

NOTA: esta opción está disponible únicamente en los modelos Instinct 2 - Surf Edition.

Puedes utilizar la actividad de surf para registrar tus sesiones de surf. Después de la sesión, podrás ver el número de olas, la ola más larga y la velocidad máxima.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Surf**.
- 3 Espera en la playa hasta que el reloj adquiera las señales GPS.
- 4 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Cuando acabes la actividad, pulsa **GPS** para detener el tiempo de actividad.
- 6 Selecciona **Guardar** para consultar el resumen de la sesión de surf.

Ver la información de mareas

⚠ ADVERTENCIA

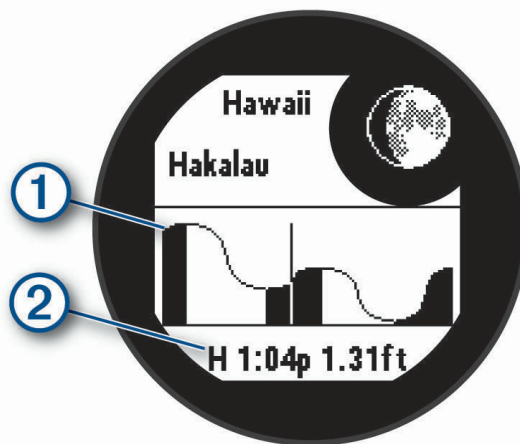
La información de mareas solo se proporciona con fines informativos. Es tu responsabilidad prestar atención a todas las indicaciones publicadas sobre el estado del agua, conocer el entorno y mantener un criterio de navegación segura en todo momento. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves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

NOTA: esta opción está disponible únicamente en los modelos Instinct 2 - Surf Edition.

Si vinculas el reloj con un teléfono compatible, 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.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Mareas**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para utilizar tu ubicación actual cuando estés cerca de una estación de mareas, selecciona **Ubicación actual**.
 - Para seleccionar una estación de mareas utilizada recientemente, selecciona **Recientes**.
 - Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Guardada**.
 - Para introducir las coordenadas de una ubicación, selecciona **Coordenadas**.

Aparecerá una carta con las mareas correspondientes a las próximas 24 horas de la fecha actual, con la altura de la marea actual ① e información sobre la siguiente marea ②.



- 4 Pulsa **DOWN** para ver información de mareas para los próximos días.

Personalizar actividades y aplicaciones

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

Añadir o quitar una actividad favorita

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.

Tus actividades favoritas deben mostrarse al principio de la lista con el fondo de color blanco. El resto de las actividades aparecen en la lista ampliada con el fondo negro.

3 Selecciona una opción:

- Para añadir una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, pulsa **Establecer como Favorito**.
- Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, pulsa **Borrar de Favoritos**.

Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona una actividad.

4 Selecciona **Reordenar**.

5 Pulsa **UP** o **DOWN** para ajustar la posición de la actividad en la lista de aplicaciones.

Personalizar las pantallas de datos

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona la actividad que deseas personalizar.

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Pantallas de datos**.

6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.

7 Selecciona una opción:

- Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
- Selecciona un campo para cambiar el tipo de datos que aparece en él.
- Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
- Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.

8 Si es necesario, selecciona **Añadir nueva** para añadir una pantalla de datos al bucle.

Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

Añadir un mapa a una actividad

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

1 Mantén pulsado **MENU**.


2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona la actividad que deseas personalizar.

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva > Mapa**.

Crear una actividad personalizada

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

Configurar actividades y aplicaciones

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

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

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

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

Añadir actividad: te permite personalizar una actividad multideporte.

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

Auto Climb: permite que el dispositivo detecte automáticamente cambios de altitud mediante el altímetro integrado ([Activar Auto Climb, página 30](#)).

Auto Lap: establece las opciones de la función Auto Lap® para marcar automáticamente las vueltas a una distancia determinada. Cuando completas una vuelta, aparece un mensaje de alerta de vuelta personalizable. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

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

Descanso automático: permite que el dispositivo detecte automáticamente si estás descansando durante la natación en piscina y crea un intervalo de descanso ([Descanso automático, página 10](#)).

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

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

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

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

Emitir frecuencia cardiaca: activa la transmisión automática de datos de la frecuencia cardiaca cuando inicias la actividad ([Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 56](#)).

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

Pantallas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 25](#)).

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

GPS: establece el modo de la antena GPS. El uso de las opciones GPS + GLONASS o GPS + GALILEO permite aumentar el rendimiento en entornos difíciles y adquirir la posición de forma más rápida. El uso conjunto del GPS y otro satélite puede reducir la autonomía de la batería más que si se utiliza solo la opción de GPS. Al usar la opción UltraTrac se registran los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia ([Cambiar la configuración del GPS, página 31](#)).

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

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

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

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

Penalizaciones: activa el seguimiento de golpes de penalización mientras juegas al golf ([Registrar estadísticas, página 21](#)).

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

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

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

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

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

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

Registrar después del atardecer: configura el dispositivo para grabar puntos de track después del anochecer durante una expedición.

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

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

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

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

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

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

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

Registro de estadísticas: activa el registro de estadísticas mientras juegas al golf ([Registrar estadísticas, página 21](#)).

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

Transición: activa las transiciones para las actividades multideporte.

Alertas de actividad

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

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

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardíaca	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 69 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 71 .
Ritmo	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Ritmo	Periódica	Puedes establecer un ritmo de natación objetivo.
Encendido/apagado	Escala	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Correr/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Escala	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Escala	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

Establecer una alerta

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

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

Activar Auto Climb

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

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

Cambiar la configuración del GPS

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona una actividad.

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

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **GPS**.

6 Selecciona una opción:

- Selecciona **No** para desactivar el GPS durante la actividad.
- Selecciona **Normal (solo GPS)** para activar el sistema de satélite GPS.
- Selecciona **GPS + GLONASS** (sistema de satélites ruso) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.

NOTA: el uso conjunto de GPS y otro satélite puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.

- Selecciona **GPS + GALILEO** (sistema de satélites de la Unión Europea) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.
- Selecciona **UltraTrac** para registrar los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia.

NOTA: al activar la función UltraTrac, aumenta la autonomía de la batería, pero disminuye la calidad del registro de actividades. Deberías utilizar la función UltraTrac para las actividades que requieran una mayor autonomía de la batería y para las que las actualizaciones frecuentes de los datos del sensor sean menos importantes.

Entrenamiento

Sesiones de entrenamiento

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

El dispositivo incluye numerosas sesiones de entrenamiento precargadas para varias actividades. Puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu dispositivo.

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

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 67).

1 Selecciona una opción:

- Abre la aplicación Garmin Connect.
- Visita connect.garmin.com.

2 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento**.

3 Encuentra una sesión de entrenamiento o crea y guarda una nueva.

4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.

5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Iniciar una sesión de entrenamiento

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

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

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

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

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



Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el dispositivo pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria, debes tener un estado de entreno y una estimación de VO2 máximo (*Estado de entrenamiento, página 46*).

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

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

Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

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

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

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



Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Acerca del calendario de entrenamiento

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

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entrenamiento, debes disponer de una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 67](#)) y vincular el reloj Instinct 2 con un teléfono compatible.

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




Entrenamiento PacePro

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

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

Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect

Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 67](#)).

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

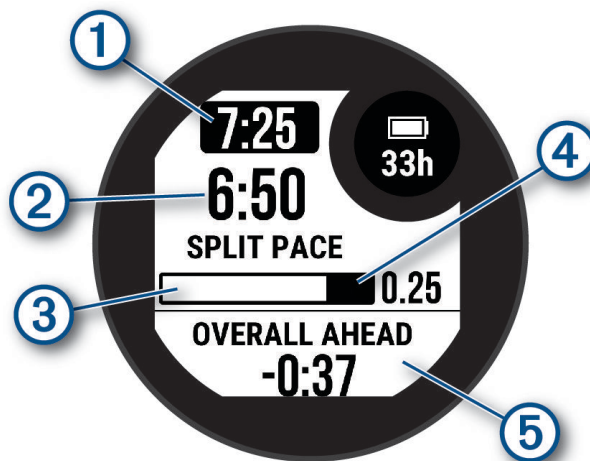
Iniciar un plan de PacePro

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Planes de PacePro**.
- 5 Selecciona un plan.
- 6 Pulsa **GPS**.

SUGERENCIA: puedes acceder a una vista previa de los intervalos, el gráfico de altura y el mapa antes de aceptar el plan de PacePro.

- 7 Selecciona **Aceptar plan** para iniciar el plan.
- 8 Si es necesario, selecciona para activar la navegación del trayecto.
- 9 Pulsa **GPS** para iniciar el temporizador de actividad.



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

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

Usar Virtual Partner

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

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

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

Configurar un objetivo de entrenamiento

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

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

Competir en una actividad anterior

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

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

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

Historial

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

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

Usar el historial

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Pulsa **GPS**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Todas las estadísticas**.
 - Para ver el impacto de la actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica, selecciona **Training Effect** (*Acerca de Training Effect, página 49*).
 - Para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, selecciona **Frecuencia cardíaca** (*Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, página 37*).
 - Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Vueltas**.
 - Para seleccionar una actividad de esquí o snowboard y ver información adicional sobre cada una, selecciona **Pistas**.
 - Para seleccionar una serie de ejercicios y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Series**.
 - Para ver la actividad en un mapa, selecciona **Mapa**.
 - Para ver una gráfica de altura de la actividad, selecciona **Gráfica de altitud**.
 - Para borrar la actividad seleccionada, selecciona **Borrar**.

Historial de Multisport

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

Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca

La visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca puede ayudarte a ajustar la intensidad del entrenamiento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Frecuencia cardíaca**.

Récords personales

Cuando finalizas una actividad, el dispositivo muestra todos los registros personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los registros personales incluyen el mejor tiempo conseguido en diferentes carreras y la carrera o el recorrido más largo que hayas realizado.

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

Visualizar tus récords personales

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

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

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

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

Eliminar récords personales

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

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

Visualizar los datos totales

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

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

Usar el cuentakilómetros

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

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

Borrar el historial

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

Presentación

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

Configuración de la pantalla para el reloj

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

Personalizar la pantalla del reloj

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

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

Sugerencias rápidas

El reloj incluye widgets en un vistazo preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 41](#)). Determinados widgets en un vistazo requieren que se establezca una conexión a un teléfono compatible mediante Bluetooth®.

Algunas sugerencias rápidas no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de widgets en un vistazo de forma manual ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 41](#)).

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 5).
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 cardíaca en reposo durante los últimos siete días.
Altímetro	Muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión.
Barómetro	Muestra los datos de presión ambiental según la altitud.
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas (Body Battery, página 41).
Planificación de descansos	Permite iniciar una sesión de conducción y muestra la información de planificación de descansos para la sesión actual en tu reloj Instinct 2 - dēzl Edition. NOTA: esta función no está disponible para todos los modelos de producto.
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	muestra la información sobre calorías del día actual.
Brújula	muestra una brújula electrónica.
Rastreo de perros	Muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de seguimiento de perros compatible vinculado con tu reloj Instinct 2.
Pisos subidos	realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.
Health Snapshot™	Inicia una actividad 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 cardíaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Puedes ver resúmenes de tus actividades de Health Snapshot guardadas.
Frecuencia cardíaca	muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.
Minutos de intensidad	registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Controles de inReach®	permite enviar mensajes desde tu dispositivo inReach vinculado (Usar el mando a distancia inReach, página 62).
Último deporte	muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera	muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.

Nombre	Descripción
Última actividad de natación	
Fase lunar	muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Controles de música	Proporciona controles de reproductor de música para tu teléfono.
My Love Rewards	Muestra la información de tus recompensas de Love's® en el reloj Instinct 2 - dēzl Edition. NOTA: esta función no está disponible para todos los modelos de producto.
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono (Activar notificaciones Bluetooth, página 65).
Rendimiento	Muestra medidas de rendimiento que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ellas (Medidas de rendimiento, página 42).
Pilot Flying J™ MyRewards	Muestra la información de tu tarjeta de recompensas en el reloj Instinct 2 - dēzl Edition. NOTA: esta función no está disponible para todos los modelos de producto.
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (Obtener lecturas de pulsioximetría, página 57). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Suspensión	muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.
Intensidad solar	Muestra un gráfico que indica la intensidad de la exposición solar en las últimas 6 horas y el promedio de la semana anterior.
Pasos	realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Estrés	muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés.
Amanecer y anochecer	muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.
Temperatura	Muestra los datos de temperatura del sensor de temperatura interno.
Estado de entrenamiento	Muestra tu estado de entrenamiento y tu carga de entrenamiento actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física (Estado de entrenamiento, página 46).
Controles de VIRB®	Proporciona controles de cámara cuando hay un dispositivo VIRB vinculado con tu reloj Instinct 2 (mando a distancia para VIRB, página 62).
El tiempo	muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.
dispositivo Xero®	Muestra información de la ubicación del láser si tienes un dispositivo Xero compatible vinculado con tu reloj Instinct 2 (Configurar la ubicación del láser de Xero, página 64).

Ver el bucle de sugerencias rápidas

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

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

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



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

3 Selecciona una opción:

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


Personalizar el bucle de widgets en un vistazo

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Presentación > Vistazos**.

3 Selecciona una opción:

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

Body Battery

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

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos, página 42](#)).

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

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

Medidas de rendimiento

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

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

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

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 42*).

Tiempos de carrera estimados: el reloj utiliza la estimación de consumo máximo de oxígeno 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 43*).

Prueba de estrés de VFC: la prueba de estrés de VFC (variabilidad de la frecuencia cardiaca) requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. El reloj registra la variabilidad de tu frecuencia cardiaca mientras estás inmóvil durante 3 minutos. Proporciona tu nivel de estrés total. La puntuación es de 1 a 100, y una puntuación inferior indica un nivel de estrés inferior (*Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés, página 43*).

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 44*).

Umbral de potencia funcional (FTP): el reloj utiliza la información de tu perfil de usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP. Para obtener una valoración más precisa, puedes realizar una prueba guiada (*Estimar tu FTP, página 44*).

Umbral de lactato: el umbral de lactato requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. el umbral de lactato es el punto en el que tus músculos empiezan a fatigarse rápidamente. El reloj mide tu nivel de umbral de lactato utilizando tus datos de frecuencia cardiaca y tu ritmo (*Umbral de lactato, página 45*).

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador de la potencia cardiovascular y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El reloj Instinct 2 requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo. El reloj dispone de estimaciones del VO2 máximo independientes para carrera y ciclismo. Para obtener una estimación del VO2 máximo precisa, debes salir a correr con el GPS o realizar una actividad de ciclismo con un potenciómetro compatible a un nivel de intensidad moderado durante varios minutos.

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

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 106*) 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 dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 61).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario](#), página 69) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 70). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones](#), página 27).

- 1 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 2 Después de correr, selecciona **Guardar**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las medidas de rendimiento.
SUGERENCIA: puedes seleccionar GPS para ver información adicional.

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 medidor de potencia debe vincularse con el dispositivo Instinct 2 ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 61). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el dispositivo.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario](#), página 69) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 70). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

- 1 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo.
- 2 Tras realizar el recorrido, selecciona **Guardar**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las medidas de rendimiento.
SUGERENCIA: puedes seleccionar GPS para ver información adicional.

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil de usuario ([Configurar el perfil del usuario](#), página 69) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 70).

El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 42) y tu historial de entreno para proporcionar un tiempo de carrera objetivo. El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

SUGERENCIA: si dispones de más de un dispositivo Garmin, puedes activar la función Physio TrueUp™, que permite al dispositivo sincronizar las actividades, el historial y datos de otros dispositivos ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento](#), página 82).

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

Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés

El nivel de estrés es el resultado de una prueba de tres minutos realizada mientras estás parado: el dispositivo Instinct 2 analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca para determinar tu estrés general. El entrenamiento, el sueño, la nutrición y el estrés diario pueden afectar al rendimiento del atleta. El rango del nivel de estrés es de 1 a 100, donde 1 indica un estado de estrés bajo y 100 indica un estado de estrés muy alto. Conocer tu nivel de estrés puede ayudarte a decidir si tu cuerpo está preparado para una sesión de entrenamiento dura o para hacer yoga.

Visualizar tu variabilidad en la frecuencia cardiaca y tu nivel de estrés

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder ver el nivel de estrés de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC), debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 61](#)).

SUGERENCIA: Garmin recomienda realizar la medición del nivel de estrés aproximadamente a la misma hora y en las mismas condiciones cada día.

- 1 Si es necesario, pulsa **GPS** y selecciona **Añadir > Estrés de variabilidad de la frecuencia cardiaca** para añadir la aplicación de estrés a la lista de aplicaciones.
- 2 Selecciona para añadir la aplicación a tu lista de favoritos.
- 3 En la pantalla del reloj, pulsa **GPS**, selecciona **Estrés de variabilidad de la frecuencia cardiaca** y pulsa **GPS**.
- 4 Quédate parado y descansa durante 3 minutos.

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 42](#)).

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 25](#)).
- 2 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.
Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.
- 3 Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un potenciómetro a tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 61](#)). Además, debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 43](#)).

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

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

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

Para más información, consulta el apéndice ([Clasificación de FTP, página 106](#)).

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

Realizar una prueba de la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 61](#)), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 43](#)).

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

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

Umbral de lactato

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

Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 70](#)). Puedes activar la función Detección automática para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder realizar la prueba guiada, debes ponerte un monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 61](#)).

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

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

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

Estado de entrenamiento

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

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

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

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

VO2 máximo: el VO2 máximo es el volumen de oxígeno máximo (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 42](#)). 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 48](#)).

Carga de entrenamiento: la carga de entrenamiento es la suma del exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio (EPOC) durante los últimos 7 días. El EPOC es una estimación de la cantidad de energía que necesita el cuerpo para recuperarse tras el ejercicio ([Carga de entrenamiento, página 48](#)).

Foco de la carga de entrenamiento: el reloj analiza y distribuye tu carga de entrenamiento en diferentes categorías, en función de la intensidad y la estructura de cada actividad registrada. El foco de la carga de entrenamiento incluye la carga total acumulada por categoría y el foco del entrenamiento. El reloj muestra la distribución de la carga durante las últimas 4 semanas ([Foco de carga de entrenamiento, página 48](#)).

Tiempo de recuperación: el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y estar en condiciones para la siguiente sesión de entrenamiento ([Tiempo de recuperación, página 49](#)).

Niveles de estado de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Consejos para obtener tu estado de entrenamiento

La función de estado de entrenamiento depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluidas al menos dos mediciones de VO2 máximo por semana. La estimación de tu VO2 máximo se actualiza tras realizar carreras o recorridos en exteriores con un medidor de potencia, y en los que tu frecuencia cardiaca ha llegado al menos al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante varios minutos. Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 27](#)).

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

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

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

- Registra todas tus actividades deportivas en el dispositivo o activa la función Physio TrueUp para que este conozca tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 82](#)).

Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud

Los factores medioambientales, como temperaturas y altitudes elevadas, afectan a tu entrenamiento y rendimiento. Por ejemplo, el entrenamiento a altitudes elevadas puede tener un impacto positivo en tu condición física, pero es posible que observes un descenso temporal del valor de VO₂ máximo al exponerte a dichas altitudes. El reloj Instinct 2 proporciona notificaciones de aclimatación y correcciones relativas a tu estimación de VO₂ máximo y tu estado de entreno cuando la temperatura es superior a 22 °C (72 °F) y la altitud sobrepasa los 800 m (2625 ft). Puedes realizar el seguimiento de tu aclimatación al calor y la altitud en el widget en un vistazo de estado de entreno.

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

Carga de entrenamiento

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

Foco de carga de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entrenamiento (*Foco de carga de entrenamiento, página 48*). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO₂ máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Tiempo de recuperación

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

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

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

Frecuencia 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.

Pausar y reanudar el estado de entreno

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

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos dos medidas de VO2 máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 42](#)).

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

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 52).

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



Icono	Nombre	Descripción
	Alarma	Selecciónalo para añadir o editar una alarma (<i>Configurar la alarma</i> , página 4).
	Altímetro	Selecciónalo para abrir la pantalla del altímetro.
	Husos horarios alternativos	Selecciónalo para ver la hora actual en husos horarios adicionales (<i>Añadir husos horarios alternativos</i> , página 5).
	Asistencia	Selecciónalo para enviar una solicitud de asistencia (<i>Solicitar asistencia</i> , página 73).
	Barómetro	Selecciónalo para abrir la pantalla del barómetro.
	Ahorro de energía	Selecciónalo para activar o desactivar la función de ahorro de energía (<i>Personalizar la función de ahorro de energía</i> , página 79).
	Brillo	Selecciónalo para ajustar el brillo de la pantalla (<i>Cambiar la configuración de la retroiluminación</i> , página 82).
	Emitir frecuencia cardíaca	Selecciónalo para activar la transmisión de la frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado (<i>Transmitir datos de la frecuencia cardíaca</i> , página 56).
	Brújula	Selecciónalo para abrir la pantalla de la brújula.
	No molestar	Selecciónalo para activar o desactivar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciónalo para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del reloj Instinct y aumenta a medida que te acercas al teléfono.
	Iluminación	Selecciónalo para encender la pantalla y utilizar el reloj como linterna.

Icono	Nombre	Descripción
	Bloquear botones	Selecciónalo para bloquear los botones y evitar que se pulsen accidentalmente.
	Fase lunar	Selecciónalo para ver las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
	Controles de música	Selecciónalo para controlar la reproducción de música en tu teléfono.
	Visión nocturna	Selecciónalo para reducir la intensidad de la retroiluminación para que sea compatible con gafas de visión nocturna y desactivar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca. NOTA: esta función no está disponible para todos los modelos de producto.
	Teléfono	Selecciónalo para activar o desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el teléfono vinculado.
	Apagar	Selecciónalo para apagar el reloj.
	Guardar ubicación	Selecciónalo para guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.
	Definir hora con el GPS	Selecciónalo para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Modo oculto	Selecciónalo para activar o desactivar el modo oculto para desactivar las comunicaciones inalámbricas y evitar el almacenamiento y el uso compartido de tu posición GPS. NOTA: esta función no está disponible para todos los modelos de producto.
	Cronómetro	Selecciónalo para iniciar el cronómetro (<i>Usar el cronómetro, página 5</i>).
	AMANECER Y ANOCHECER	Selecciónalo para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
	Sincronizar	Selecciónalo para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Temporizadores	Selecciónalo para establecer un temporizador de cuenta atrás (<i>Iniciar el temporizador de cuenta atrás, página 4</i>).
	Monedero	Selecciónalo para abrir tu monedero de Garmin Pay y pagar compras con tu reloj (<i>Garmin Pay, página 53</i>).









Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles (*Controles, página 51*).

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

Controles de reproducción 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. Manténlo 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. Manténlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.
	Selecciónalo para cambiar el modo de repetición.
	Selecciónalo para cambiar el modo aleatorio.



Garmin Pay

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

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

Configurar el monedero Garmin Pay

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


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

Pagar una compra con el reloj

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

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en tiendas admitidas.

1 Mantén pulsado **CTRL**.

2 Selecciona .

3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

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

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.

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

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



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

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

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

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .

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

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.


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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .

2 Selecciona **Garmin Pay**.

3 Elige una tarjeta.

4 Selecciona una opción:

- Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**. Para poder realizar compras con el reloj Instinct 2, es necesario que la tarjeta esté activada.
- Para borrar la tarjeta, selecciona .

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

Debes conocer tu código de acceso actual para cambiarlo. Si olvidas el código de acceso, debes restablecer la función Garmin Pay en tu reloj Instinct 2, crear un código nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

1 En la página del dispositivo Instinct 2 en la aplicación Garmin Connect, selecciona **Garmin Pay** > **Cambiar código de acceso**.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu reloj Instinct 2, deberás introducir el nuevo código de acceso.

Sensores y accesorios

El reloj Instinct 2 tiene varios sensores internos y puedes vincular sensores inalámbricos adicionales para tus actividades.

Frecuencia cardiaca a través de 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 widget en un vistazo de la frecuencia cardiaca (*Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 41*).

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.

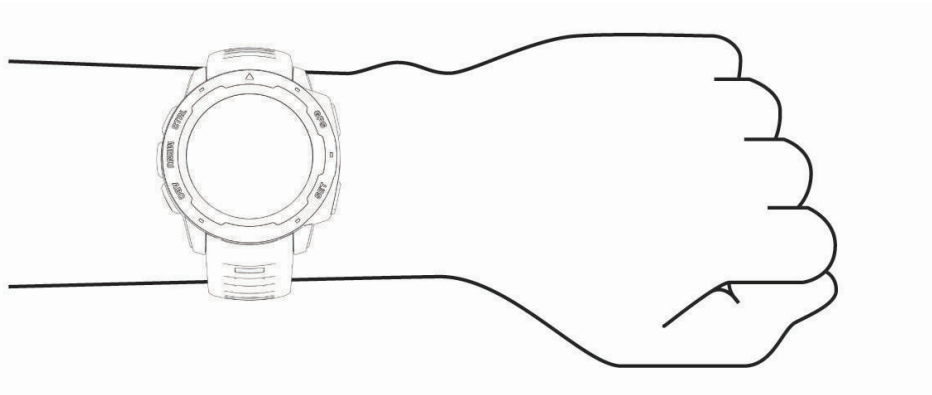
Colocar el reloj

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

- Consulta *Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 55* para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 57* 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 www.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.

- 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.
- Espera a que el icono ♥ se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia 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

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

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

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

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

Alertas de frecuencia cardiaca anómala: permite configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un valor objetivo ([Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala](#), página 56).

Emitir frecuencia cardiaca: te permite comenzar a transmitir los datos de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ([Transmitir datos de la frecuencia cardiaca](#), página 56).

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

⚠ ATENCIÓN

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

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.


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

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

Transmitir datos de la frecuencia cardiaca

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

SUGERENCIA: puedes personalizar las configuraciones de actividad para transmitir los datos de frecuencia cardiaca automáticamente cuando inicies una actividad ([Configurar actividades y aplicaciones](#), página 27). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas.

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

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 52).

- 2 Pulsa **GPS**.
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 **GPS** para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardiaca.

Pulsioxímetro

El reloj Instinct 2 cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ser útil para comprender tu salud global y ayudarte a determinar cómo se adapta tu cuerpo a la altitud. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, el reloj emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO₂.

En el reloj, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO₂. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, por ejemplo, las tendencias a lo largo de varios días ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 57](#)). Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Obtener lecturas de pulsioximetría

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

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

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

Configurar el modo pulsioxímetro

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

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

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

Brújula

El reloj cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente ([Configurar la brújula, página 58](#)). Para abrir la configuración de la brújula rápidamente, puedes pulsar GPS en el widget en un vistazo de la brújula.

Configurar la brújula

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

Calibrar: permite calibrar el sensor de la brújula manualmente (*Calibrar la brújula manualmente, página 58*).

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

Referencia norte: configura la referencia norte de la brújula (*Configuración de la referencia del norte, página 58*).

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

Calibrar la brújula manualmente

AVISO

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

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

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

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

Configuración de la referencia del norte

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Brújula > Referencia norte**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
 - Para establecer la declinación magnética para tu ubicación automáticamente, selecciona **Magnético**.
 - Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
 - Para establecer el valor de variación magnética 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 (*Configurar el altímetro, página 59*). Puedes pulsar **GPS** en el widget en un vistazo del altímetro o del barómetro para abrir rápidamente la configuración del altímetro o del barómetro.

Configurar el altímetro

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

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

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

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

Altitud: establece las unidades de medida para la altitud.

Calibrar el altímetro barométrico

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

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

3 Selecciona una opción:

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

Configurar el barómetro

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

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

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

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

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

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

Calibrar el barómetro

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

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

3 Selecciona una opción:

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

Sensores inalámbricos

El reloj puede emparejarse y utilizarse con sensores ANT+ o Bluetooth inalámbricos ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 61). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 25). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

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

Tipo de sensor	Descripción
Sensores de palo	Puedes utilizar sensores de palos Approach CT10 para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
DogTrack	Te permite recibir datos de un dispositivo de mano para el seguimiento de perros.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj Instinct en un dispositivo Edge compatible durante un recorrido o triatlón.
Monitor de frecuencia cardíaca externo	Puedes utilizar un monitor de frecuencia cardíaca externo, como HRM-Pro™ o HRM-Dual™ y ver los datos de la frecuencia cardíaca durante las actividades.
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja.
inReach	La función de mando a distancia inReach te permite controlar el dispositivo inReach mediante el reloj Instinct (Usar el mando a distancia inReach , página 62).
Potencia	Puedes utilizar un potenciómetro, como Rally™ y Vector™, para ver los datos de potencia en el reloj. Puedes adaptar las zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (Configurar las zonas de potencia , página 71) o utilizar alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada (Establecer una alerta , página 30).
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 61).
Rodillo de entrenamiento	Puedes utilizar el reloj con un rodillo de entrenamiento de bicicleta estática para simular la resistencia al realizar un trayecto, una carrera o una sesión de entrenamiento.
Velocidad/ Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda (Tamaño y circunferencia de la rueda , página 107).
Tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe™ a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.
VIRB	La función de mando a distancia VIRB para controlar la cámara de acción VIRB a través de tu reloj (mando a distancia para VIRB , página 62).
Ubicaciones del láser de XERO	Puedes ver y compartir información sobre ubicaciones del láser desde un dispositivo Xero (Configurar la ubicación del láser de Xero , página 64).

Vincular los sensores inalámbricos

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

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

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

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

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

3 Mantén pulsado **MENU**.

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

5 Selecciona una opción:

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

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados. Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 25](#)).

Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo Instinct 2 compatible vinculado con el accesorio HRM-Pro u otro accesorio de dinámica de carrera para obtener comentarios en tiempo real acerca de tu técnica de carrera.

El accesorio de dinámica de carrera tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

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

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

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

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

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

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

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


Entrenar con dinámica de carrera

Para poder ver la dinámica de carrera, debes ponerte un accesorio de dinámica de carrera, como el HRM-Pro, y vincularlo a tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 61](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva**.
- 6 Selecciona una pantalla de datos de dinámica de carrera.
NOTA: las pantallas de la dinámica de carrera no están disponibles para todas las actividades.
- 7 Sal a correr ([Iniciar una actividad, página 8](#)).
- 8 Pulsa **UP** o **DOWN** para abrir una pantalla de dinámica de carrera y consultar tus métricas.

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

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

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como HRM-Pro.
Los accesorios con dinámica de carrera tienen el símbolo  situado en la parte delantera del módulo.
- Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu dispositivo Instinct siguiendo las instrucciones.
- Si estás utilizando el accesorio HRM-Pro, vincúlalo con el dispositivo Instinct mediante la tecnología ANT+, en lugar de la tecnología Bluetooth.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.
NOTA: el equilibrio y el tiempo de contacto con el suelo solo aparecen cuando estás corriendo. No se calcula al caminar.

Mando a distancia para inReach

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

Usar el mando a distancia inReach

Para poder utilizar la función de mando a distancia inReach, debes añadir el widget en un vistazo de inReach al bucle de widgets en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 41](#)).

- 1 Enciende el dispositivo inReach.
- 2 En tu reloj Instinct, pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget en un vistazo de inReach.
- 3 Pulsa **GPS** para buscar el dispositivo inReach.
- 4 Pulsa **GPS** para vincular el dispositivo inReach.
- 5 Pulsa **GPS** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para enviar un mensaje SOS, selecciona **Iniciar SOS**.
NOTA: la función SOS únicamente debe utilizarse en situaciones de verdadera emergencia.
 - Para enviar un mensaje de texto, selecciona **Mensajes > Nuevo mensaje**, elige los destinatarios del mensaje e introduce el texto o selecciona una opción de texto rápido.
 - Para enviar un mensaje predeterminado, selecciona **Enviar predeterminado** y, a continuación, elige un mensaje de la lista.
 - Para ver el temporizador y la distancia recorrida durante una actividad, selecciona **Seguimiento**.

mando a distancia para VIRB

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

Controlar una cámara de acción VIRB

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Instinct (*Vincular los sensores inalámbricos, página 61*).
El widget en un vistazo de VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** en la pantalla del reloj para ver el widget en un vistazo de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para grabar un vídeo, selecciona **Iniciar vídeo**.
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Instinct.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
 - Para detener la grabación del vídeo, pulsa **GPS**.
 - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
 - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
 - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.
 - Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona **Configuración**.

Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Instinct (*Vincular los sensores inalámbricos, página 61*).
Cuando la cámara esté vinculada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las actividades.
- 3 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Mantén pulsado **MENU**.
- 6 Selecciona **VIRB**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Para controlar la cámara mediante el tiempo de actividad, selecciona **Configuración > Modo grabación > Temporizador iniciado/detenido**.
NOTA: la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
 - Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona **Configuración > Modo grabación > Manual**.
 - Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar vídeo**.
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Instinct.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
 - Para detener manualmente la grabación del vídeo, pulsa **GPS**.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
 - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
 - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.

Configurar la ubicación del láser de Xero

Para poder personalizar la configuración de ubicación del láser, antes debes vincular un dispositivo Xero compatible ([Vincular los sensores inalámbricos, página 61](#)).

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

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

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

Mapa

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

- Navegación por el mapa ([Explorar y usar la función zoom en el mapa, página 64](#))
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 64](#))

Explorar y usar la función zoom en el mapa

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

Configurar el mapa

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

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

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

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

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

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



Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del teléfono están disponibles para el reloj Instinct cuando lo emparejas mediante la aplicación Garmin Connect ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 65](#)).

- Funciones de la aplicación Garmin Connect, la aplicación Connect IQ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador, página 66](#))
- Widgets en un vistazo ([Sugerencias rápidas, página 39](#))
- Funciones del menú de controles ([Controles, página 51](#))
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 72](#))
- Interacciones del teléfono, como notificaciones ([Activar notificaciones Bluetooth, página 65](#))

Vincular un smartphone con el dispositivo

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

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect.
- 2 Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- 3 Pulsa **CTRL** para encender el dispositivo.
La primera vez que se enciende el dispositivo, está en modo vinculación.
SUGERENCIA: para acceder manualmente al modo vinculación, puedes mantener pulsado **MENU** y seleccionar **Configuración > Vincular teléfono**.
- 4 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es la primera vez que conectas el dispositivo con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde el menú  o , selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo Instinct con un dispositivo móvil compatible ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 65](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Teléfono > Notificaciones inteligentes > Estado > Activado**.
- 3 Selecciona **Durante la actividad**.
- 4 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 5 Selecciona una preferencia de sonido.
- 6 Selecciona **Uso general**.
- 7 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 8 Selecciona una preferencia de sonido.
- 9 Selecciona **Firma** para añadir una firma a tus respuestas por mensaje de texto.

Visualizar las notificaciones

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

Recibir una llamada de teléfono

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

- Para aceptar la llamada, selecciona **Aceptar**.
NOTA: para hablar con la persona que llama, debes utilizar el teléfono conectado.
- Para rechazar la llamada, selecciona **Rechazar**.
- Para rechazar la llamada y responder inmediatamente con un mensaje de texto, selecciona **Responder** y luego selecciona un mensaje de la lista.
NOTA: esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un teléfono Android™ con tecnología Bluetooth.

Responder a un mensaje de texto

NOTA: esta función solo está disponible para teléfonos Android.

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

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

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

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

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu teléfono compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj Instinct 2.


Selecciona una opción:

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

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

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

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 52*).

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

Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone

Puedes configurar el dispositivo Instinct 2 para que te avise cuando el smartphone vinculado se conecte y desconecte utilizando la tecnología Bluetooth.

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

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

Aplicaciones para teléfono y ordenador

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

Garmin Connect

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

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

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, la dinámica de carrera, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad, e informes personalizables.

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



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

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

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

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

Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono (*Vincular un smartphone con el dispositivo, página 65*), 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 un smartphone con el dispositivo, página 65*).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 68*).

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

Usar Garmin Connect en tu ordenador

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

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

Actualizar el software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del reloj, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu reloj (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 68*).

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

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir funciones Connect IQ al reloj, tanto de Garmin como de otros proveedores, a través de la aplicación Connect IQ. Puedes personalizar el dispositivo con pantallas para el reloj, campos de datos, widgets y aplicaciones.

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

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.

Widgets: ofrecen información de un vistazo, incluidos los datos y las notificaciones del sensor.

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

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Instinct 2 con tu teléfono ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 65](#)).

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

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

Garmin Explore™

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

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

Aplicación Garmin Golf™

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

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

Perfil del usuario

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

Configurar el perfil del usuario

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

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

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardíaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardíaca máxima.

Objetivos de entrenamiento

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

- La frecuencia cardíaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 71](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

Configurar zonas de frecuencia cardíaca

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frecuencia cardíaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardíaca máxima** e introduce tu frecuencia cardíaca máxima.
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima durante una actividad.
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para frecuencia cardíaca > Introducir manualmente**, e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.
Puedes hacer una prueba guiada para estimar tu umbral de lactato ([Umbral de lactato, página 45](#)). Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad.
- 5 Selecciona **Frecuencia cardíaca en reposo** e introduce tu frecuencia cardíaca en reposo.
Puedes utilizar la frecuencia cardíaca media en reposo calculada por el dispositivo, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardíaca 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 cardíaca máxima** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima.
 - Selecciona **% FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).
 - Selecciona **% de umbral de lactato para frecuencia cardíaca** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 9 Selecciona **Frecuencia cardíaca según el deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardíaca independientes (opcional).
- 10 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardíaca según la actividad deportiva (opcional).

Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca

La configuración predeterminada permite al dispositivo 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 69).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Prueba algunos de los planes de entrenamiento disponibles en tu cuenta de Garmin Connect.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Configurar las zonas de potencia

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Zonas de potencia**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Según**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
 - Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia funcional.
- 6 Selecciona **Detectar FTP automáticamente** para realizar una detección automática de tu FTP durante una actividad.
- 7 Selecciona **FTP** e introduce tu valor de FTP.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 9 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Funciones de seguimiento y seguridad

⚠ ATENCIÓN

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

El reloj Instinct 2 cuenta con funciones de seguridad y seguimiento que deben configurarse con la aplicación Garmin Connect.

AVISO

Para utilizarlas, el reloj Instinct 2 deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante la tecnología Bluetooth. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

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



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

Detección de incidencias: si el reloj Instinct 2 detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

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



Añadir contactos de emergencia

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

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

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect. Puedes utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack. Tienes la opción de utilizar tres de estos contactos como contactos de emergencia ([Añadir contactos de emergencia, página 72](#)).

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

Cuando los hayas añadido, deberás sincronizar tus datos y aplicar así los cambios en el dispositivo Instinct 2 ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 68](#)).

Activar y desactivar la detección de incidencias

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Seguridad** > **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 Instinct 2 detecta un incidente, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto o correo electrónico automáticos con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia. Dispones de 15 segundos para cancelar el mensaje.

Solicitar asistencia

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia ([Añadir contactos de emergencia, página 72](#)).

- 1 Mantén pulsado **CTRL**.
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia.
Aparece la pantalla de cuenta atrás.
SUGERENCIA: puedes seleccionar **Cancelar** antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

Configuraciones de salud y bienestar

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

Frecuencia cardíaca: permite configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca ([Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 56](#)).

Modo seguimiento de pulsioximetría: te permite seleccionar un modo de pulsioximetría ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 57](#)).

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

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

Move IQ: te permite activar y desactivar los eventos de 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.

Objetivo automático

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

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

Usar la alerta de inactividad

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

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

Minutos de intensidad

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

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

Obtener minutos de intensidad

El reloj Instinct 2 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 definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas ([Controles, página 51](#)).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento de las horas de sueño en el sitio de Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 68](#)).
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.
Puedes ver la información de las horas sueño de la noche anterior en el dispositivo Instinct 2 ([Sugerencias rápidas, página 39](#)).

Navegación

Ver y editar las ubicaciones guardadas

SUGERENCIA: puedes guardar una ubicación desde el menú de controles ([Controles, página 51](#)).

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

Guardar una ubicación de cuadrícula doble

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

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

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 **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación**.
- 5 Selecciona una categoría.
- 6 Sigue las indicaciones de pantalla para seleccionar un destino.
- 7 Selecciona **Ir a**.
Aparecerá la información de navegación.
- 8 Pulsa el botón **GPS** para comenzar a navegar.

Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada

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

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

Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad

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

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



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

Navegar con Sight 'N Go

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

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

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

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

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

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

Detener la navegación

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


Trayectos

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

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



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

Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo

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

Crear un trayecto en Garmin Connect




Para poder crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 67](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno > Trayectos > Crear trayecto**.
- 3 Selecciona un tipo de trayecto.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Selecciona **Hecho**.

NOTA: puedes enviar el trayecto al dispositivo ([Enviar un trayecto al dispositivo, página 77](#)).

Enviar un trayecto al dispositivo

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

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

Ver o editar detalles de trayecto

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

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

Proyectar un waypoint

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

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

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

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

Configuración de navegación

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

Personalizar los elementos del mapa

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

Configurar el rumbo

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

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

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

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

Configurar alertas de navegación

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

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

Configurar el administrador de energía

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Administrador de energía**.

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

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

Personalizar la función de ahorro de energía

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

Puedes activar la función de ahorro de energía desde el menú de controles (*Controles, página 51*).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **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 **Teléfono** para desconectar el teléfono vinculado.
 - Selecciona **Frecuencia cardíaca a través de la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
 - Selecciona **Retroiluminación** para desactivar la retroiluminación automática.

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

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

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

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

Cambio del modo de energía

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

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Modo de energía**.
- 3 Selecciona una opción.

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

Personalizar los modos de energía

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Administrador de energía > Modos de energía**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona un modo de energía para personalizarlo.
 - Selecciona **Añadir** para crear un modo de energía personalizado.
- 4 Si fuera necesario, introduce un nombre personalizado.
- 5 Selecciona una opción para personalizar los ajustes específicos del modo de energía.
Por ejemplo, puedes cambiar la configuración del GPS o desconectar el teléfono vinculado.
El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada uno de los cambios de configuración.
- 6 Si es necesario, selecciona **Hecho** para guardar y usar el modo de energía personalizado.

Restablecer un modo de energía

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Administrador de energía > Modos de energía**.
- 3 Selecciona un modo de energía precargado.
- 4 Selecciona **Restablecer > ✓**.

Configurar el sistema

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

Idioma: establece el idioma del reloj.

Hora: define la configuración de la hora (*Configurar la hora, página 81*).

Retroiluminación: ajusta la configuración de la pantalla (*Cambiar la configuración de la retroiluminación, página 82*).

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

No molestar: te permite activar el modo No molestar. Puedes editar las preferencias de la pantalla, las alertas y los movimientos de muñeca.

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

Bloqueo automático: te permite bloquear los botones y la pantalla táctil automáticamente para evitar que se pulsen los botones y se realicen deslizamientos por la pantalla táctil por accidente. Utiliza la opción Durante la actividad para bloquear los botones y la pantalla táctil durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción Uso general para bloquear los botones y la pantalla táctil cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

Formato: configura las preferencias de formato generales, tales como las unidades de medida, el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, el inicio de la semana, el formato de posición geográfica y las opciones de datum (*Cambiar las unidades de medida, página 82*).

Physio TrueUp: permite sincronizar las actividades y mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin (*Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 82*).

Condición de rendimiento: activa la función de condición de rendimiento durante una actividad (*Condición de rendimiento, página 44*).

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

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

Restablecer: te permite restablecer la configuración y los datos de usuario (*Restablecer toda la configuración predeterminada, página 89*).

Actualización de software: permite instalar las actualizaciones de software descargadas mediante Garmin Express.

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

Configurar la hora

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

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

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

Hora: te permite ajustar la hora cuando está en la opción Manual.

Alertas: te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que el evento tenga lugar (*Establecer alertas, página 6*).

Sincronizar con el GPS: te permite sincronizar manualmente la hora con el GPS al cambiar de huso horario y que esta se actualice con el horario de verano (*Sincronizar la hora con el GPS, página 5*).

Cambiar la configuración de la retroiluminación

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Retroiluminación**.
- 3 Selecciona **Visión nocturna** para reducir la intensidad de la retroiluminación para que sea compatible con gafas de visión nocturna (opcional).
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Durante la actividad**.
 - Selecciona **Uso general**.
 - Selecciona **Durante el sueño**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Botones** para activar la retroiluminación al pulsar los botones.
 - Selecciona **Alertas** para activar la retroiluminación para las alertas.
 - Selecciona **Gesto** para activar la retroiluminación al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
 - Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en desactivarse la retroiluminación.
 - Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la retroiluminación.

NOTA: si activas el modo de visión nocturna, no podrás ajustar el nivel de brillo.

Personalizar los botones de acceso rápido

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

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

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad, la altitud, el peso, la altura y la temperatura.

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

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu reloj Instinct 2 a través de tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu reloj refleje con mayor precisión tu estado de entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un dispositivo Edge y ver tanto los detalles de tu actividad como la carga de entrenamiento general en tu reloj Instinct 2.

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

Al sincronizar el reloj con tu teléfono, las actividades y medidas de rendimiento recientes del resto de tus dispositivos Garmin aparecerán en el reloj Instinct 2.

Visualizar la información del dispositivo

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

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

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

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

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

Información del dispositivo

Cargar el reloj

ADVERTENCIA

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

AVISO

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

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



- 2 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB.
- 3 Carga por completo el reloj.

Carga solar

Los modelos de reloj con función de carga solar te permiten cargar el reloj mientras lo utilizas.

Consejos para la carga solar

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

- Cuando lleves puesto el reloj, evita cubrir la pantalla con la manga.
- Cuando no lleves puesto el reloj, orienta la pantalla hacia la luz del sol.

NOTA: el reloj se protege del sobrecalentamiento deteniendo la carga automáticamente si la temperatura interna supera el umbral de temperatura para la carga solar (*Especificaciones, página 84*).

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

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	10 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga de USB	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Rango de temperaturas de carga de la energía solar	De 0 °C a 60 °C (de 32 °F a 140 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 4 dBm máximo

Información sobre la autonomía de la batería

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

Modo	Autonomía de la batería de Instinct 2	Autonomía de la batería de Instinct 2S
Modo smartwatch con monitor de actividad y monitorización a través del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca las 24 horas	Hasta 28 días/ilimitada con carga solar ²	Hasta 21/51 días con carga solar ²
Modo GPS	Hasta 30/48 horas con la función de carga solar ³	Hasta 22/28 horas con la función de carga solar ³
Modo GPS con batería llena	Hasta 70/370 horas con la función de carga solar ³	Hasta 54/114 horas con la función de carga solar ³
Modo GPS de bajo consumo	Hasta 32 días/ilimitada con carga solar ²	Hasta 25/105 días con carga solar ²
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 65 días/ilimitada con carga solar ²	Hasta 50 días/ilimitada con carga solar ²

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

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

³ Con uso en entornos de 50 000 lux.

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

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

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

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

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

1 Limpia el reloj con un paño humedecido en una solución suave de detergente.

2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

Cambiar las correas

Puedes cambiar las correas por nuevas correas Instinct 2 o correas QuickFit® 22 compatibles.

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



2 Retira la correa del reloj.



3 Selecciona una opción:

- Para instalar correas Instinct 2, alinea un lado de la nueva correa con los orificios del dispositivo, presiona el perno del reloj que queda expuesto y encaja la correa en su sitio.



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

- Para instalar correas QuickFit 22, retira el perno de la correa Instinct 2, vuelve a colocar el perno en el dispositivo y encaja la nueva correa en su sitio.



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

4 Repite los pasos para cambiar la otra correa.

Gestión de datos

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

Borrar archivos

AVISO

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

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

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

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

Más información

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

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

Esto no es un dispositivo médico.

Mi dispositivo está en otro idioma

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

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



¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Instinct 2 es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

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

No puedo conectar el teléfono al reloj

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

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

¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

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

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

Puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos, página 25*).

Reiniciar el reloj

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

Restablecer toda la configuración predeterminada

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restablecer la configuración**.
NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del dispositivo.
 - Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Restablecer la configuración predeterminada**.

Consejos para prolongar la autonomía de la batería

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

- Cambia el modo de energía durante una actividad (*Cambio del modo de energía*, página 79).
- Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles (*Controles*, página 51).
- Reduce la desconexión de pantalla (*Cambiar la configuración de la retroiluminación*, página 82).
- Reduce el brillo de la pantalla (*Cambiar la configuración de la retroiluminación*, página 82).
- Utiliza el modo de satélite UltraTrac para tu actividad.
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Controles*, página 51).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar más tarde** (*Detener una actividad*, página 8).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj*, página 38).
- Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj (*Gestionar las notificaciones*, página 66).
- Deja de transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos vinculados (*Transmitir datos de la frecuencia cardíaca*, página 56).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca*, página 56).
NOTA: el control de la frecuencia cardíaca 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 57).

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 www.garmin.com/aboutGPS.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.

2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el reloj con tu cuenta Garmin:
 - Conecta el reloj al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el reloj con la aplicación Garmin Connect a través de tu teléfono compatible con Bluetooth.Mientras estás conectado en tu cuenta de Garmin, el reloj descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el reloj en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

La lectura de la temperatura no es precisa

Tu temperatura corporal afecta a la lectura de la temperatura realizada por el sensor de temperatura interno. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, debes quitarte el reloj de la muñeca y esperar entre 20 y 30 minutos.

También puedes utilizar un sensor de temperatura externo tempe opcional para obtener una lectura exacta de la temperatura ambiente mientras llevas puesto el reloj.

Monitor de actividad

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

No aparece mi recuento de pasos diario

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

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

Mi recuento de pasos no parece preciso

Si tu recuento de pasos no parece preciso, puedes probar estos consejos.

- Ponte el reloj en la muñeca no dominante.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando empujes un carrito de bebé o un cortacésped.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

NOTA: el reloj puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar los platos, doblar la ropa o dar palmadas, como pasos.

El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar el dispositivo.

1 Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 68*).
- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación móvil Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 68*).

2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: al actualizar la aplicación móvil Garmin Connect o la aplicación Garmin Express, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

El número de pisos subidos no parece preciso

El reloj utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altura al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 ft).

- Evita sujetarte a los pasamanos o saltarte escalones cuando subas escaleras.
- En lugares con viento, cubre el reloj con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

Apéndice

Campos de datos

NOTA: algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ o Bluetooth para mostrar los datos. Algunos campos de datos aparecen en más de una categoría en el reloj.

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los campos de datos a través de la configuración del reloj en la aplicación Garmin Connect.

Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia media	carrera. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia	ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
Cadencia	carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).
Cadencia de vuelta	ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de vuelta	carrera. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de última vuelta	ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.
Cadencia de última vuelta	carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Campos de brújula

Nombre	Descripción
Rumbo de la brújula	dirección en la que te desplazas según la brújula.
Rumbo GPS	dirección en la que te desplazas según el GPS.
Rumbo	dirección en la que te desplazas.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distancia	distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de intervalo	distancia recorrida en el intervalo actual.
Distancia de vuelta	distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia última vuelta	distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
Distancia en último ejercicio	Distancia recorrida en el último ejercicio finalizado.
Distancia última vuelta	Distancia recorrida durante el ejercicio actual.
Distancia náutica	distancia recorrida en metros o en pies náuticos.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Ascenso medio	distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.
Descenso medio	distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.
Altitud	altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
Factor de planeo	factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.
Altitud GPS	altitud de la ubicación actual mediante el GPS.
Pendiente	cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.
Ascenso de vuelta	distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.
Descenso de vuelta	distancia vertical de descenso de la vuelta actual.
Ascenso de última vuelta	distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.
Descenso de última vuelta	distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.
Ascenso en último ejercicio	Distancia vertical de ascenso del último ejercicio finalizado.
Descenso en último ejercicio	Distancia vertical de descenso del último ejercicio finalizado.
Ascenso máximo	nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Descenso máximo	nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Altitud máxima	altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.
Altitud mínima	altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.
Ascenso en ejercicio	Distancia vertical de ascenso del ejercicio actual.
Descenso en ejercicio	Distancia vertical de descenso del ejercicio actual.
Ascenso total	distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
Descenso total	distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

Campos de frecuencia cardiaca

Nombre	Descripción
% FCR	Porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
TE aeróbico	el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.
TE anaeróbico	el impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.
%FCR media	porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca media	frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.

Nombre	Descripción
%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 de frecuencia cardiaca de reserva en el intervalo	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.
Frecuencia cardiaca media en el intervalo	frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
% máximo de frecuencia cardiaca de reserva en intervalo	porcentaje máximo 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 máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
Frecuencia cardiaca máxima 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 frecuencia cardiaca de reserva 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 de última vuelta	frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
% de frecuencia cardiaca máxima de última vuelta	porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
% DE FCR en último ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) del último ejercicio.
Frecuencia cardiaca en último ejercicio	Frecuencia cardiaca media durante el último ejercicio finalizado.
% de frecuencia cardiaca máxima en último ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima del último ejercicio.

Nombre	Descripción
Frecuencia cardiaca máxima	Frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
% de frecuencia cardiaca de reserva en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el ejercicio actual.
Frecuencia cardiaca máxima	Frecuencia cardiaca media durante el ejercicio actual.
% de frecuencia cardiaca máxima en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el ejercicio actual.
Tiempo en zonas	tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardiaca.

Campos de largos

Nombre	Descripción
Largos de intervalo	número de largos completados en el intervalo actual.
Largos	número de largos completados en la actividad actual.

Campos de navegación

Nombre	Descripción
Rumbo al waypoint	dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Trayecto	dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Waypoint de destino	último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia restante	distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia hasta siguiente	distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia total estimada	distancia estimada del inicio al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
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.
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.
Tiempo estimado en ruta	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.
Siguiente waypoint	siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Nombre	Descripción
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 objetivo	nivel de ascenso o descenso hasta una altitud predeterminada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Otros campos

Nombre	Descripción
Presión atmosférica	presión atmosférica actual sin calibrar.
Presión barométrica	presión ambiental calibrada actual.
Nivel de la batería	Nivel de batería del reloj.
Calorías durante la actividad	Las calorías quemadas durante el día.
Pisos subidos	el número total de pisos subidos durante el día.
Pisos bajados	el número total de pisos bajados durante el día.
Pisos por minuto	el número de pisos subidos por minuto.
Dificultad	Medición de la dificultad de la actividad actual basada en la elevación, el gradiente y los cambios rápidos de dirección.
Fluidez de vuelta	Puntuación de fluidez de la vuelta actual.
Dificultad de vuelta	Puntuación de dificultad de la vuelta actual.
Vueltas	número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Carga	la carga de entrenamiento de la actividad actual. La carga de entrenamiento es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.
Estrés máximo	Nivel de estrés máximo durante la actividad actual.
Ejercicios	Número de ejercicios completados durante la actividad actual.
Condición de rendimiento	la puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
Repeticiones	el número de repeticiones en una serie durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Actividades	la cantidad de carreras durante la actividad.

Nombre	Descripción
Cronómetro de serie	el tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Estrés	el nivel de estrés actual.
Amanecer	hora a la que amanece según la posición GPS.
Anochecer	hora a la que anochece según la posición GPS.
Hora del día	hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Campos de ritmo

Nombre	Descripción
Ritmo en 500 m	ritmo actual de remo en 500 metros.
Ritmo medio en 500 m	ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.
Ritmo medio	ritmo medio durante la actividad actual.
Ritmo de intervalo	ritmo medio durante el intervalo actual.
Ritmo de vuelta en 500 m	ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.
Ritmo en vuelta	ritmo medio durante la vuelta actual.
Ritmo de la última vuelta en 500 m	ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.
Ritmo en última vuelta	ritmo medio durante la última vuelta completa.
Ritmo de último largo	ritmo medio durante el último largo completado.
Ritmo en último ejercicio	Ritmo medio durante el último ejercicio finalizado.
Ritmo en ejercicio	Ritmo medio durante el ejercicio actual.
Ritmo	ritmo actual.

Campos de PacePro

Nombre	Descripción
Siguiente distancia de vuelta	carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.
Próximo ritmo de vuelta objetivo	carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.
Total por delante/por detrás	carrera. El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.
Distancia de vuelta	carrera. Distancia total de la vuelta actual.
Distancia de vuelta restante	carrera. Distancia restante de la vuelta actual.
Ritmo de vuelta	carrera. Ritmo de vuelta actual.
Ritmo de vuelta objetivo	carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

Campos de potencia

Nombre	Descripción
% FTP	salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.
Equilibrio medio en 3 s	promedio en movimiento de 3 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia media en 3 s	promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio en 10 s	promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia media en 10 s	promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio en 30 s	promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia media en 30 s	promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio	equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
Promedio de FP izquierda	el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Potencia media	salida de potencia media durante la actividad actual.
Promedio de FP derecha	el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.
Promedio de fase de potencia máxima izquierda	el promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Promedio de PCP	el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la actividad actual.
Promedio de fase de potencia máxima 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.
Fase de potencia máxima izquierda de vuelta	el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
FP izquierda en vuelta	el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
NP de vuelta	promedio de Normalized Power™ durante la vuelta actual.
PCP en vuelta	el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la vuelta actual.
Potencia de vuelta	salida de potencia media durante la vuelta actual.
Fase de potencia máxima derecha de vuelta	el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.
FP derecha en vuelta	el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Nombre	Descripción
NP de última vuelta	promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
Potencia de última vuelta	salida de potencia media durante la última vuelta completa.
FPM izquierda	el ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
FP izquierda	el ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Potencia máxima de vuelta	salida de potencia máxima durante la vuelta actual.
Potencia máxima	salida de potencia máxima durante la actividad actual.
NP	Normalized Power durante la actividad actual.
Fluidez del pedaleo	cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
PCP	la plataforma de compensación de pedaleo. La plataforma de compensación de pedaleo es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.
Potencia	ciclismo. salida de potencia actual en vatios.
Potencia en relación al peso	salida de potencia actual en vatios por kilogramo.
Zona de potencia	escala actual de la salida de potencia (1 a 7) 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
Equilibrio de tiempo medio de contacto con el suelo	equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
Tiempo medio de contacto con el suelo	tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
Longitud media de zancada	longitud media de zancada de la sesión actual.
Oscilación vertical media	oscilación vertical media durante la actividad actual.
Ratio vertical medio	la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.
Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	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 de tiempo de contacto con el suelo de vuelta	equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Tiempo de contacto con el suelo en vuelta	tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Longitud de zancada en vuelta	longitud media de zancada de la vuelta actual.
Oscilación vertical de vuelta	oscilación vertical media durante la vuelta actual.
Ratio vertical vuelta	la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
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 GPS náutica media	velocidad media de desplazamiento en nudos de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad náutica media	velocidad media en nudos durante la actividad actual.
Velocidad GPS de vuelta	velocidad media de desplazamiento de la vuelta actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.

Nombre	Descripción
Velocidad de vuelta	velocidad media durante la vuelta actual.
Velocidad sobre tierra de la última vuelta	velocidad media de desplazamiento de la última vuelta completa, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de última vuelta	velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad de último ejercicio	Velocidad media durante el último ejercicio finalizado.
Velocidad GPS máxima	velocidad máxima de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad máxima	velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad GPS náutica máxima	velocidad máxima de desplazamiento en nudos de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad náutica máxima	velocidad máxima en nudos durante la actividad actual.
Velocidad de ejercicio	Velocidad media durante el ejercicio actual.
Velocidad GPS náutica	velocidad de desplazamiento real en nudos, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad náutica	velocidad actual en nudos.
Velocidad GPS de regata	Velocidad de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad	velocidad de desplazamiento actual.
VELOCIDAD SOBRE TIERRA	velocidad de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad vertical	nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Campos de brazadas

Nombre	Descripción
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 palada	deportes de remo. media de paladas/brazadas por minuto (ppm/bpm) durante la actividad actual.
Velocidad media de brazada	natación. media de paladas/brazadas por minuto (ppm/bpm) durante la actividad actual.
Media de brazadas/largo	media de brazadas por largo durante la actividad actual.
Distancia por palada	deportes de remo. distancia recorrida por palada.
Velocidad de brazada de intervalo	media de brazadas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.
Brazadas/largo de intervalo	media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
Tipo de brazada de intervalo	tipo de brazada actual para el intervalo.

Nombre	Descripción
Distancia por brazada en largo	natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Distancia por palada en largo	deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Velocidad de brazada en el largo	natación. La media de paladas por minuto (bpm) durante la vuelta actual.
Velocidad de palada en el largo	deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) 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 brazada del último largo	natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Distancia por palada del último largo	deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Velocidad de brazada de última vuelta	natación. La media de paladas por minuto (bpm) durante la última vuelta completa.
Velocidad de palada de última vuelta	deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) 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.
Velocidad de brazada de último largo	media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.
Brazadas de último largo	número total de brazadas durante el último largo completado.
Tipo de brazada de último largo	tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
Velocidad de brazada	natación. número de paladas por minuto (ppm).
Velocidad de palada	deportes de remo. número de paladas por minuto (ppm).
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 (<i>Terminología de natación, página 9</i>). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.
Swolf en intervalo	puntuación SWOLF media del intervalo actual.
Swolf en vuelta	puntuación SWOLF de la vuelta actual.
Swolf en última vuelta	puntuación SWOLF de la última vuelta completada.
Swolf en último largo	puntuación SWOLF del último largo completado.

Campos de temperatura

Nombre	Descripción
Máxima de las últimas 24 horas	la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Mínima de las últimas 24 horas	la temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
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 transcurrido	tiempo total registrado. por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo de intervalo	tiempo de cronómetro del intervalo actual.
Tiempo de vuelta	tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
Tiempo de último ejercicio	Tiempo de cronómetro del último ejercicio finalizado.
Tiempo de movimiento	Tiempo de cronómetro del ejercicio actual.
Tiempo en movimiento	tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
Tiempo de multideporte	tiempo total de todos los deportes en una actividad multideporte, incluidas las transiciones.
Total por delante/por detrás	carrera. El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.
Tiempo detenido	tiempo total detenido durante la actividad actual.
Tiempo de natación	tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
Tiempo	tiempo actual del temporizador de cuenta atrás.

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

En la actividad de Garmin Connect, los datos de la dinámica de carrera se muestran como gráficos en color. Las zonas de color se basan en percentiles y muestran los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores.

Garmin ha realizado una investigación que incluía a un gran número de corredores de distintos niveles. Los valores de los datos de las zonas roja y naranja son los más habituales en corredores más lentos o con menos experiencia. Los valores de los datos de las zonas verde, azul o morada son los más habituales en corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores más experimentados suelen presentar un tiempo de contacto con el suelo menor, una oscilación y un ratio vertical menor, y una mayor cadencia que los menos experimentados. Sin embargo, los corredores más altos, normalmente, presentan un nivel de cadencia ligeramente más lento, zancadas más largas y una oscilación vertical un poco más elevada. El ratio vertical es la oscilación vertical dividida entre la longitud de zancada. No está correlacionada con la altura.






Visita www.garmin.com/runningdynamics para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
 Morado	> 95	> 183 ppm	< 218 m/s
 Azul	70–95	174–183 ppm	218–248 m/s
 Verde	30–69	164–173 ppm	249–277 m/s
 Naranja	5–29	153–163 ppm	278–308 m/s
 Rojo	< 5	< 153 ppm	> 308 m/s

Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

NOTA: en la actividad de Garmin Connect, los datos de la dinámica de carrera se muestran como gráficos en color.

El equilibrio de tiempo de contacto con el suelo mide la simetría al correr y se muestra como un porcentaje del total del tiempo de contacto con el suelo. Por ejemplo, un 51,3 % con una flecha apuntando hacia la izquierda indica que el corredor pasa más tiempo en contacto con el suelo con su pie izquierdo. Si la pantalla de datos muestra ambos números, por ejemplo 48-52, un 48 % es con el pie izquierdo y un 52 % con el pie derecho.

Zona de color	 Rojo	 Naranja	 Verde	 Naranja	 Rojo
Simetría	Deficiente	Aceptable	Bueno	Aceptable	Deficiente
Porcentaje de otros corredores	5 %	25%	40%	25%	5 %
Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	> 52,2 % izquierdo	50,8–52,2 % derecho	50,7 % izquierdo, 50,7% derecho	50,8–52,2 % derecho	> 52,2 % derecho






Durante las fases de desarrollo y de prueba, el equipo de Garmin descubrió cierta correlación entre las lesiones y los mayores desequilibrios para determinados corredores. Para muchos corredores, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo tiende a desviarse más allá del 50-50 cuando corren en pendientes hacia arriba o hacia abajo. La mayoría de entrenadores de corredores están de acuerdo en que es bueno mantener una forma de carrera simétrica. Los corredores de élite suelen tener zancadas rápidas y equilibradas.

Puedes ver el indicador o el campo de datos mientras corres, o ver el resumen en tu cuenta de Garmin Connect después de la carrera. Al igual que otros datos de la dinámica de carrera, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo es una medida cuantitativa que te ayuda a conocer tu forma de correr.

Datos de oscilación vertical y ratio vertical

NOTA: en la actividad de Garmin Connect, los datos de la dinámica de carrera se muestran como gráficos en color.

Los intervalos de datos para la oscilación vertical y el ratio vertical son ligeramente distintos en función del sensor y de si se coloca en el pecho (accesorios HRM-Pro, HRM-Run™ o HRM-Tri™) o en la cintura (accesorio Running Dynamics Pod).

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de oscilación vertical en el pecho	Intervalo de oscilación vertical en la cintura	Ratio vertical en el pecho	Ratio vertical en la cintura
 Morado	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Azul	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3%
 Verde	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4-10,0%
 Naranja	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1-11,9%
 Rojo	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del consumo máximo de oxígeno por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Clasificación de FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones de las estimaciones del umbral de potencia funcional (FTP) por sexo.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en las investigaciones de Hunter Allen y el Dr. Andrew Coggan, *Entrenar y correr con potenciómetro* (Paidotribo, 2014).

Tamaño y circunferencia de la rueda

El sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. Esta lista no es exhaustiva. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en internet.

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.



Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

Índice

A

accesorios **54, 60, 88, 89**
accesos directos **52**
aclimatación **48**
actividades **7, 8, 12–15, 24, 25, 27**
 favoritos **25**
 guardar **8**
 iniciar **8**
 personalizar **11, 26, 77**
actualizaciones, software **68**
alarmas **4, 29**
alertas **6, 29, 30, 73, 79**
 frecuencia cardiaca **56**
almacenar datos **69**
altímetro **58, 59**
 calibrar **59**
altitud **33, 48**
ANT+ sensores **54, 60**
 vincular **61**
aplicaciones **6, 9, 64, 66, 68, 69, 72**
 smartphone **65**
asistencia **72, 73**
auto climb **30**

B

barómetro **58, 59**
 calibrar **59**
batería **85**
 autonomía **84**
 cargar **83, 84**
 optimizar **15, 66, 79, 80, 90**
Bluetooth sensores **54, 60**
Bluetooth tecnología **64, 65, 72, 89**
Body Battery **41, 42**
borrar
 historial **38**
 récords personales **37**
 todos los datos de usuario **3, 88**
botones **1–3, 6, 81, 82**
brazadas **9, 10**
brújula **57, 58, 78**
 calibrar **58**
 configurar **78**

C

caddie virtual **19**
cadencia **61, 62, 104**
 alertas **30**
calendario **33**
calibrar
 altímetro **59**
 brújula **58**
caloría, alertas **30**
campo virtual **9**
campos **77**
 cargar **77**
 crear **77**
 editar **78**
 reproducir **18**
 seleccionar **18**
campos de datos **68**
carga de entrenamiento **46, 48**
cargar **1, 6, 83, 84**
cargar datos **68**
carrera **36**
cazador **16**
cinta **9**
condición de rendimiento **42, 44**
conectar **66**
configurar **3, 25, 27, 41, 56–59, 64, 73, 78–82, 89**
configurar el sistema **81**
Connect IQ **68, 69**
Consumo máximo de oxígeno **106**

contactos, añadir **72**
contactos de emergencia **72**
controles de música **53**
coordenadas **75**
correas **86**
cronómetro **5**
cuentakilómetros **38**

D

datos **6**
 almacenar **67–69**
 cargar **68**
 páginas **25**
 transferir **67–69**
datos de usuario, borrar **88**
descanso automático **10**
detección de incidentes **72**
dinámica de carrera **61, 62, 104, 105**
distancia, alertas **30, 79**

E

ejercicio **49**
ejercicios de técnica **10, 11**
entrenamiento **32, 36, 48**
entrenamiento de triatlón **11**
entrenamiento en interiores **9, 12, 13**
entreno **32–35, 48**
 planes **31, 33**
entreno en interiores **9**
especificaciones **84**
esquí
 alpino **16**
 esquí de travesía **17**
 fuera de pista **17**
 snowboard **16**
estadísticas **19, 21**
estado de entrenamiento **32, 46, 47, 50, 82**

F

frecuencia cardiaca **55**
 alertas **30, 56**
 monitor **43, 49, 50, 55, 56, 62**
 vincular sensores **56**
 zonas **37, 69–71**

G

Galileo **31**
Garmin Connect **31, 33, 64, 65, 67, 68, 72, 77**
 almacenar datos **68**
Garmin Express, actualizar software **88**
Garmin Pay **53, 54**
GLONASS **31**
GPS
 configurar **31**
 señal **90**
guardar actividades **11, 12, 14, 15**

H

HIIT **13**
historial **6, 36–38**
 borrar **38**
 enviar al ordenador **67–69**
hombre al agua (MOB) **76**
hora
 alertas **30**
 configurar **81**
 zonas y formatos **81**
hora de amanecer y anochecer **6, 19**
hoyos, cambiar **20**
husos horarios **5**

I

ID de unidad **82**
idioma **81**
inReach sistema de control remoto **62**

intervalos **9, 10**
 sesiones de entrenamiento **32, 33**

J

jumpmaster **21–23**

L

largos **9**
limpiar el dispositivo **85**
limpiar el reloj **85**
LiveTrack **72**
llamadas de teléfono **65**
longitud de zancada **61, 104**

M

mando a distancia inReach **62**
mando a distancia VIRB **63**
mapa **64**
mapas **25, 78**
 actualizar **88**
 buscar **64**
 navegar **64, 75, 76**
mareas **24**
medir la distancia de un golpe **20**
mensajes de texto **66**
menú **2**
menú de controles **3, 38, 51, 52**
menú principal, personalizar **41**
minutos de intensidad **74**
MOB **76**
modo suspensión **74**
monedero **54**
monitor de actividad **73**
Move IQ **73**
multideporte **11, 26**
multisport **37**

N

natación **10, 11**
náutico **16**
navegación **15, 25, 78, 79**
 detener **76**
 Sight 'N Go **76**
NFC **54**
nivel de estrés **41, 43**
notificaciones **65, 66**
 llamadas de teléfono **65**
 mensajes de texto **66**

O

objetivo **35**
objetivos **35, 36**
obstáculos **19**
oscilación vertical **61, 62, 104, 105**

P

pagos **53, 54**
pantalla **82**
pantallas del reloj **38, 68**
pantallas para el reloj **38**
perfil del usuario **69**
perfiles **7**
 usuario **69**
personalizar el dispositivo **25, 52, 64, 82**
planificar descansos **7**
potencia (fuerza)
 alertas **30**
 medidores **43–45, 106**
 zonas **71**
pronóstico de carrera **42**
próximos lugares **6**
pulsioximetría **55, 57, 73**
puntuación de estrés **41, 44**
puntuación swolf **9**

R

rastreo **72**

récords personales **37**
 borrar **37**
recuperación **46, 49**
referencia del norte **58**
reiniciar el reloj **89**
relación vertical **61, 104, 105**
reloj **4, 5**
resistencia al agua **85**
restablecer el dispositivo **80, 89**
retroiluminación **2, 82**
ritmo **33**
rutas **75**

S

saturación de oxígeno **57**
Sensores ANT+, equipo de fitness **13**
sensores Bluetooth, vincular **89**
Sensores Bluetooth **61**
señales del satélite **31, 90**
sesiones de entrenamiento **31, 32**
 cargar **31**
Sight 'N Go **76**
smartphone **6, 68, 69**
 vincular **1, 65**
snowboard **16**
software
 actualizar **68, 88**
 licencia **82**
 versión **82**
solución de problemas **42, 55, 57, 62, 88, 89, 91**
sugerencias rápidas **3, 7, 38, 39, 41, 57**
surf **23**

T

tamaños de la rueda **107**
tarjeta de puntuación **21**
 ver **19**
tecnología Bluetooth **66**
teléfono **39, 69, 72, 89**
 aplicaciones **64**
 vincular **6, 89**
tempe **90**
temperatura **48, 90**
temporizador **13–15**
 cuenta atrás **4**
temporizador de cuenta atrás **4**
tiempo **11, 12, 36**
tiempo de carrera estimado **43**
tiempo de contacto con el suelo **62, 104, 105**
tonos **4**
TracBack **8, 75, 76**
tracks **75**
Training Effect **49**

U

ubicaciones **75**
 borrar **74**
 editar **74**
 guardar **74**
UltraTrac **31**
umbral de lactato **42, 45, 46**
unidades de medida **82**
USB **68**

V

vincular
 sensores **56, 61**
 sensores Bluetooth **89**
 smartphone **1, 65**
 teléfono **6, 89**
VIRB sistema de control remoto **62, 63**
Virtual Partner **35, 36**
vista de green, ubicación del banderín **20**
VO2 máximo **32, 42, 43, 46**

W

waypoints, proyectar **78**
widgets **68**

Z

zonas
 encender **71**
 frecuencia cardiaca **70, 71**
 hora **5**

