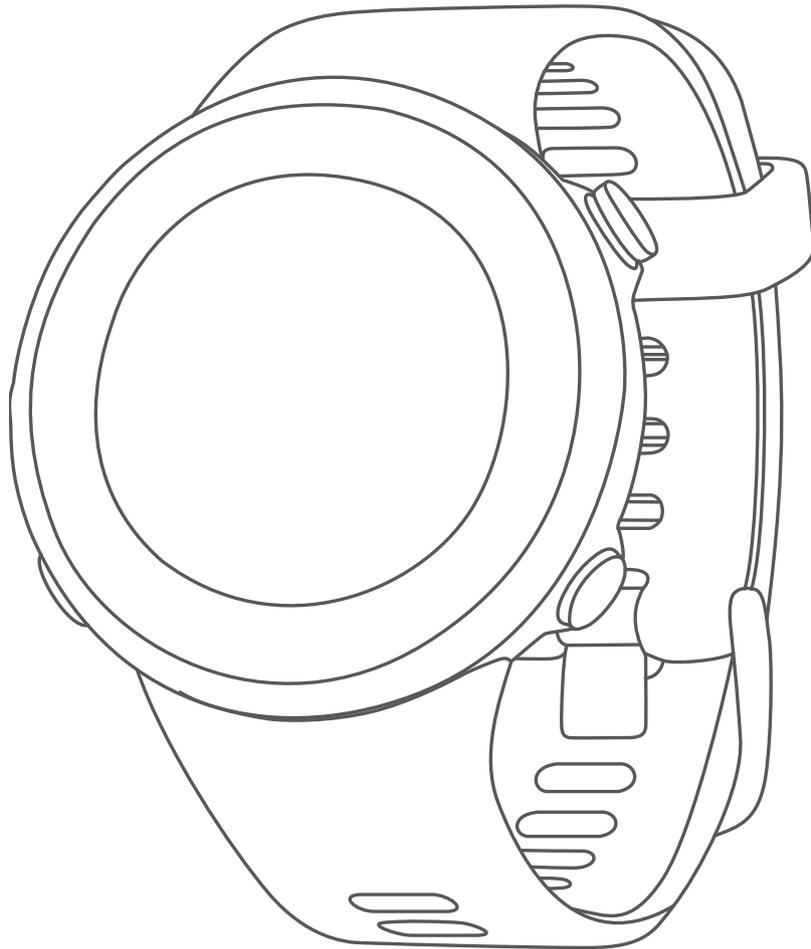


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Manual del usuario

© 2019 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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® y VIRB® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ y TrueUp™ 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 Inc. Apple®, iPhone® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc, registradas en Estados Unidos y otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. Windows® y Windows NT® son marcas comerciales registradas de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras 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	Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos	
Descripción general del dispositivo	1	Garmin	8
Estado del GPS e iconos de estado	1	Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala	8
Vincular tu smartphone con el dispositivo	1	Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca	8
Entrenamiento	1	Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca	8
Nadar en piscina	1	Objetivos de entrenamiento	8
Descanso automático	2	Configurar tu frecuencia cardiaca máxima	8
Registrar la distancia	2	Personalizar las zonas de frecuencia cardiaca y la frecuencia cardiaca máxima	9
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica	2	Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca	9
Configurar una alerta de ritmo de natación	2	Training Effect	9
Editar una alerta de ritmo durante la natación en piscina	2	Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés	9
Sesiones de entrenamiento	2	Usar el widget de nivel de estrés	9
Realizar el seguimiento de una sesión de entrenamiento de natación en piscina	2	Body Battery	10
Registrar una prueba de velocidad crítica de nado	3	Visualizar el widget Body Battery	10
Editar el resultado de la velocidad crítica de nado	3	Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos	10
Acerca del calendario de entrenamiento	3	Historial	10
Récords de natación personales	3	Historial de natación	10
Visualizar tus récords personales	3	Visualizar el historial	10
Restablecer un récord personal	3	Borrar el historial	10
Eliminar un récord personal	3	Visualizar los datos totales	11
Eliminar todos los récords personales	3	Gestión de datos	11
Nadar en aguas abiertas	4	Borrar archivos	11
Información de natación	4	Desconectar el cable USB	11
Terminología de natación	4	Garmin Connect	11
Tipos de brazada	4	Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect	11
Iniciar una actividad	4	Usar Garmin Connect en tu ordenador	11
Consejos para registrar las actividades	4	Personalización del dispositivo	11
Detener una actividad	4	Configurar el perfil del usuario	11
Entrenar en interiores	4	Opciones de actividad	11
Monitor de actividad	4	Personalizar tus opciones de natación	11
Objetivo automático	4	Personalizar tus opciones de actividad	12
Usar la alerta de inactividad	4	Configurar una alerta periódica	12
Activar la alerta de inactividad	5	Configurar el tamaño de piscina	12
Minutos de intensidad	5	Configurar el inicio de la cuenta atrás	12
Obtener minutos de intensidad	5	Personalizar los campos de datos	12
Monitor del sueño	5	Activar el botón de vuelta	12
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado	5	Marcar vueltas por distancia	12
Usar el modo No molestar	5	Utilizar la función Auto Pause®	12
Funciones inteligentes	5	Cambiar la configuración del GPS	12
Funciones de conectividad Bluetooth	5	Personalizar el bucle de widgets	13
Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente	5	Configurar el monitor de actividad	13
Widgets	5	Desactivar el monitor de actividad	13
Visualizar widgets	6	Configuración de la pantalla para el reloj	13
Consultar el menú de controles	6	Personalizar la pantalla del reloj	13
Localizar un dispositivo móvil perdido	6	Descargar funciones de Connect IQ	13
Controlar la reproducción de música en un smartphone conectado	6	Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador	13
Activar notificaciones Bluetooth	6	Configurar el sistema	13
Visualizar las notificaciones	6	Configurar la hora	14
Gestionar las notificaciones	7	Husos horarios	14
Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth	7	Cambiar la configuración de la retroiluminación	14
Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone	7	Configurar los sonidos del dispositivo	14
Sincronizar actividades	7	Bloqueo y desbloqueo del dispositivo	14
Funciones de frecuencia cardiaca	7	Visualizar el ritmo o la velocidad	14
Frecuencia cardiaca a través de la muñeca	7	Cambiar las unidades de medida	14
Frecuencia cardiaca durante la natación	7	Reloj	14
Usar el dispositivo	7	Configurar la hora manualmente	14
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca	7	Sincronizar la hora con el GPS	14
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca	7	Configurar la alarma	14
		Borrar una alarma	14
		Iniciar el temporizador de cuenta atrás	14
		Usar el cronómetro	14
		Información del dispositivo	15

Cargar el dispositivo	15
Consejos para cargar el dispositivo	15
Usar el dispositivo	15
Cuidados del dispositivo	15
Limpieza del dispositivo	15
Cambiar las correas	15
Especificaciones	16
Visualizar la información del dispositivo	16
Solución de problemas	16
Actualizaciones del producto	16
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect	16
Configurar Garmin Express	16
Actualizar el software mediante Garmin Express	16
Más información	16
Monitor de actividad	16
No aparece mi recuento de pasos diario	16
Mi recuento de pasos no parece preciso	16
El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide	16
Mis minutos de intensidad parpadean	16
Adquirir señales de satélite	16
Mejora de la recepción de satélites GPS	17
Reiniciar el dispositivo	17
Restablecer toda la configuración predeterminada	17
Mi dispositivo está en otro idioma	17
¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?	17
No puedo conectar el teléfono al dispositivo	17
¿Puedo utilizar la actividad de cardio al aire libre?	17
Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect	17
Optimizar la autonomía de la batería	17
Apéndice	17
Campos de datos	17
ANT+ Monitor de frecuencia cardiaca	19
Vincular el monitor de frecuencia cardiaca	19
Objetivos de entrenamiento	19
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca	19
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca	19
Definiciones de símbolos	19
Índice	20

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.

Descripción general del dispositivo



① LIGHT	Púlsalo para encender el dispositivo. Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantenlo pulsado para ver el menú de controles.
② START STOP	Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad. Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.
③ BACK LAP	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Púlsalo para registrar una vuelta durante una actividad.
④ DOWN	Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Mantenlo pulsado para abrir los controles de música.
⑤ UP	Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Mantenlo pulsado para ver el menú.

Estado del GPS e iconos de estado

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

GPS	Estado del GPS
	Estado de la batería
	Estado de conexión del smartphone
	Estado de la frecuencia cardíaca

Vincular tu smartphone con el dispositivo

Para utilizar las funciones de conectividad del dispositivo Garmin Swim 2, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect™ y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone.

- Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect.
- Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- Pulsa **LIGHT** para encender el dispositivo.
La primera vez que se enciende el dispositivo, está en modo vinculación.

SUGERENCIA: puedes mantener pulsado **LIGHT** y seleccionar para acceder manualmente al modo de vinculación.

- 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 anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde el menú o , selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Entrenamiento

Nadar en piscina

- Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Nat. piscina**.
- Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- Selecciona **START**.
- Comienza a nadar.



El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.

- Si haces un descanso, selecciona **LAP** para crear un intervalo de reposo.

La pantalla se cambia a texto blanco sobre fondo negro y aparece el resto de la pantalla.



- En reposo, selecciona **LAP** para reanudar la natación y crear un nuevo intervalo de natación.
NOTA: también puedes usar la función de descanso automático para que el dispositivo cree automáticamente intervalo de reposo (*Descanso automático, página 2*).
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- Cuando acabes de nadar, pulsa **STOP** para detener el tiempo de actividad.
- Selecciona una opción:
 - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el tiempo de actividad.
 - Selecciona **Guardar** para guardar la sesión de natación y restablecer el tiempo de actividad. Puedes ver un resumen o pulsar **DOWN** para acceder a más datos.



- Selecciona **Descartar** > **Sí** para borrar la sesión de natación.

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 (*Personalizar tus opciones de natación*, página 11).

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 **LAP** para marcar manualmente el inicio y el final de cada intervalo de reposo.

Registrar la distancia

El dispositivo Garmin Swim 2 mide y registra la distancia por largos completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa (*Configurar el tamaño de piscina*, página 12).

SUGERENCIA: para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el temporizador cuando te detengas para descansar.

SUGERENCIA: para ayudar al dispositivo a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.

SUGERENCIA: cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el temporizador o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica (*Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica*, página 2).

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, selecciona **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.
- 2 Selecciona **LAP** para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.
- 3 Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, selecciona **LAP**.

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, selecciona **LAP**.
- Para iniciar un intervalo de natación, selecciona **UP** o **DOWN** para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.

Configurar una alerta de ritmo de natación

Puedes establecer un ritmo objetivo para la natación en piscina. Una alerta te avisa cada vez que debes dar la vuelta al llegar a la pared de la piscina. Por ejemplo, si estableces un ritmo objetivo de 2 minutos por 100 m, en una piscina de 25 m, la alerta sonará cada 30 segundos.

NOTA: las alertas de ritmo requieren precisión en los intervalos de tiempo. Para obtener resultados más precisos al nadar con una alerta de ritmo, utiliza el botón **LAP** para los intervalos de reposo en lugar de la función de descanso automático.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START** > **Nat. piscina** > **Opciones** > **Alertas conectadas** > **Añadir nueva** > **Ritmo**.
- 2 Establece las unidades en metros o yardas.
- 3 Introduce el tiempo.
El nuevo tiempo de ritmo objetivo aparece en la parte superior de la pantalla.
- 4 Selecciona **START**.
Aparece una pantalla que indica la frecuencia con la que suena la alerta de ritmo en función del tamaño de piscina seleccionado.
- 5 Selecciona **BACK** dos veces para volver a la página del temporizador.

Editar una alerta de ritmo durante la natación en piscina

- 1 Durante la natación en piscina, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Alerta de ritmo**.
- 3 Selecciona **UP** o **DOWN** para ajustar el ritmo.
- 4 Selecciona **✓**.
Aparece el tiempo de ritmo actualizado.
SUGERENCIA: para silenciar la alerta de ritmo, mantén pulsado **UP** y selecciona **Silenciar alerta de ritmo**.

Sesiones de entrenamiento

Tu dispositivo puede guiarte por las sesiones de entrenamiento de varios pasos que incluyen objetivos para cada paso de la sesión, como distancia, repeticiones, tipo de brazada u otras métricas. Puedes crear sesiones de entrenamiento para natación en piscina personalizadas utilizando Garmin Connect y transferirlas a tu dispositivo.

Puedes crear un plan de entrenamiento programado mediante el calendario de Garmin Connect y enviar las sesiones de entrenamiento programadas a tu dispositivo.

Realizar el seguimiento de una sesión de entrenamiento de natación en piscina

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

NOTA: para poder descargar y utilizar una sesión de entrenamiento, debes disponer de una cuenta de Garmin Connect (*Vincular tu smartphone con el dispositivo*, página 1).

- 1 En la esfera del reloj, selecciona **START** > **Nat. piscina** > **Opciones** > **Ses. entrenam.**
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mis sesiones de entrenamiento** para llevar a cabo sesiones descargadas de Garmin Connect.
 - Selecciona **Velocidad crítica de nado** para determinar tu velocidad del umbral anaeróbico.

- Selecciona **Calendario de entrenamiento** para realizar o visualizar tus sesiones de entrenamiento programadas.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Crear una sesión de entrenamiento de natación personalizada en Garmin Connect

Para poder crear una sesión de entrenamiento en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 11).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento > Crear una sesión de entrenamiento**.
- 3 Selecciona **Natación en piscina**.
- 4 Crea tu sesión de entrenamiento personalizada.
- 5 Selecciona **Guardar**.
- 6 Introduce un nombre para la sesión de entrenamiento y selecciona **Guardar**.

La nueva sesión aparecerá en tu lista de sesiones de entrenamiento.

NOTA: puedes enviar esta sesión de entrenamiento al dispositivo ([Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al dispositivo](#), página 3).

Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al dispositivo

Puedes enviar sesiones de entrenamiento personalizadas que hayas creado con la aplicación Garmin Connect al dispositivo ([Crear una sesión de entrenamiento de natación personalizada en Garmin Connect](#), página 3).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento**.
- 3 Selecciona una sesión de entrenamiento de la lista.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona tu dispositivo compatible.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Registrar una prueba de velocidad crítica de nado

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Nat. piscina > Opciones > Ses. entrenam. > Velocidad crítica de nado > Realizar prueba velo. crítica de nado**.
- 2 Selecciona **DOWN** para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona **Prueba > START**.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla. Aparecerá una pantalla con el resultado de la CSS.
- 5 Selecciona **Aceptar** o **Rechazar**.

Editar el resultado de la velocidad crítica de nado

Puedes editar manualmente el valor de velocidad crítica de nado o introducir un nuevo tiempo.

- 1 En la esfera del reloj, selecciona **START > Nat. piscina > Opciones > Ses. entrenam. > Velocidad crítica de nado > CSS**.
- 2 Introduce los minutos.
- 3 Selecciona **START**.
- 4 Introduce los segundos.
- 5 Selecciona **START**.

El nuevo tiempo de velocidad crítica de nado aparecerá en la parte superior de la pantalla.

Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu dispositivo es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en 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 del 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 dispositivo 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.

Ver sesiones de entrenamiento programadas

Puedes ver las sesiones de entrenamiento de natación programadas en tu calendario de entrenamiento e iniciar una sesión de entrenamiento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Nat. piscina > Ses. entrenam. > Calendario de entrenamiento**.

Las sesiones de entrenamiento programadas aparecen ordenadas por fecha.

- 2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para ver los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona **Ver**.
 - Para iniciar la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.

Récords de natación personales

Cuando finalizas una sesión de natación, el dispositivo muestra todos los récords personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen información sobre tus mejores tiempos para varias distancias de carretera habituales y sobre la sesión de natación más larga que hayas realizado.

Visualizar tus récords personales

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

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 4 Selecciona **Anterior > Sí**.

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

Eliminar un récord personal

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona el récord que deseas eliminar.
- 4 Selecciona **Suprimir registro > Sí**.

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

Eliminar todos los récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona **Suprimir todos los registros > Sí**.

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

Nadar en aguas abiertas

Puedes registrar los datos de natación, incluidos la distancia, el ritmo y la velocidad de brazada. Puedes añadir pantallas de datos a la actividad predeterminada de natación en aguas abiertas (*Personalizar los campos de datos*, página 12).

- 1 Pulsa **START** > **Ag. abiertas**.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Comienza a nadar.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 6 Cuando acabes la actividad, selecciona **STOP** > **Guardar**.

Información 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.

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

Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado (*Personalizar los campos de datos*, página 12).

Libre	Estilo libre
Espalda	Estilo espalda
Braza	Estilo braza
Mariposa	Estilo mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios de técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica (<i>Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica</i> , página 2)

Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario). Si dispones de un sensor inalámbrico opcional, puedes vincularlo con el dispositivo Garmin Swim 2 (*Vincular el monitor de frecuencia cardíaca*, página 19).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto.
- 4 Espera hasta que aparezca la barra de estado verde.

El dispositivo estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).

- 5 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.

SUGERENCIA: puedes mantener pulsado **DOWN** mientras realizas una actividad para abrir los controles de música (*Controlar la reproducción de música en un smartphone conectado*, página 6).

Consejos para registrar las actividades

- Carga el dispositivo antes de iniciar la actividad (*Cargar el dispositivo*, página 15).
- Pulsa **LAP** para registrar vueltas.
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos.

Detener una actividad

- 1 Selecciona **STOP**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
 - Para guardar la actividad, selecciona **Guardar**.
 - Para descartar la actividad, selecciona **Descartar** > **Sí**.

Entrenar en interiores

Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para ahorrar batería. Si corres con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del dispositivo. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **Opciones** > **GPS** > **No**.

NOTA: si seleccionas una actividad que normalmente se realiza en interiores, el GPS se desactiva automáticamente.

Monitor de actividad

La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

El número de pasos dados durante el día aparece en el widget de pasos. El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

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

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 los sonidos del dispositivo](#), página 14).

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

Activar la alerta de inactividad

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Monitor act** > **Alerta de inactividad** > **Activado**.

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 dispositivo 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). Puedes entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal participando en al menos 10 minutos consecutivos de actividades de intensidad moderada a fuerte. El dispositivo 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 dispositivo Garmin Swim 2 calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el dispositivo 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.
- Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.
- Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Monitor del sueño

El dispositivo 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, los niveles de sueño y el movimiento durante el 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 ([Usar el modo No molestar](#), página 5).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.
- 2 Carga los datos de seguimiento de las horas de sueño en el sitio de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 11).
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

Usar el modo No molestar

Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar la retroiluminación, los tonos de alerta y las alertas por vibración. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

NOTA: puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes activar la opción Durante el sueño en la configuración

del sistema para acceder automáticamente al modo No molestar durante tus horas de sueño habituales ([Configurar el sistema](#), página 13).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **No molestar**.

Funciones inteligentes

Funciones de conectividad Bluetooth

El dispositivo Garmin Swim 2 te permite utilizar varias funciones de conectividad Bluetooth en tu smartphone compatible a través de la aplicación Garmin Connect.

Carga de actividades: envía automáticamente tu actividad a la aplicación Garmin Connect en cuanto terminas de registrar la actividad.

Buscar mi teléfono: localiza un smartphone perdido que se haya vinculado con el dispositivo Garmin Swim 2 y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

Buscar mi reloj: localiza un dispositivo Garmin Swim 2 perdido que se haya vinculado con tu smartphone y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

Notificaciones del teléfono: muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo Garmin Swim 2.

Interacciones a través de redes sociales: te permite publicar una actualización en tu red social favorita cuando cargas una actividad en la aplicación Garmin Connect.

Actualizaciones de software: te permite actualizar el software del dispositivo.

Actualizaciones meteorológicas: envía a tu dispositivo notificaciones e información sobre las condiciones meteorológicas en tiempo real.

Descargas de sesiones de entrenamiento: te permite buscar sesiones de entrenamiento en la aplicación Garmin Connect y enviarlas inalámbricamente a tu dispositivo.

Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona **↻**.

Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Determinados widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de widgets de forma manual ([Personalizar el bucle de widgets](#), página 13).

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.

Calendario: muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu smartphone.

Calorías: muestra la información sobre calorías del día actual.

Estadísticas de forma física: muestra un resumen dinámico de tus actuales estadísticas de salud. Las medidas incluyen, entre otras, la frecuencia cardíaca, el nivel de Body Battery y de estrés.

Frecuencia cardíaca: muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.

Historial: muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.

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.

Mi día: muestra un resumen dinámico de tu actividad para el día actual. Las métricas incluyen las actividades cronometradas, los minutos de intensidad, los pasos, las calorías quemadas y mucho más.

Notificaciones: te informa de las llamadas y mensajes de texto entrantes, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

Aguas abiertas: muestra un breve resumen de la última actividad de natación en aguas abiertas registrada.

Natación en piscina: muestra un breve resumen de la última actividad de natación en piscina registrada.

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.

El tiempo: muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.

Visualizar widgets

El dispositivo viene con varios widgets preinstalados y, cuando lo vinculas con un smartphone, puedes encontrar algunos widgets más.

- En la pantalla del reloj, selecciona **UP** o **DOWN**.
El dispositivo se desplaza por el bucle de widgets y muestra los datos de resumen de cada widget.
- Selecciona **START** para ver los detalles del widget.
SUGERENCIA: puedes seleccionar **DOWN** para ver más pantallas de un widget.

Acerca de Mi día

El widget Mi día es una instantánea diaria de tu actividad. Se trata de un resumen dinámico que se actualiza a lo largo del día. Las métricas incluyen los datos más recientes de los deportes registrados, los minutos de intensidad de la semana, los pasos, las calorías quemadas, etc. Puedes seleccionar **START** para ver más métricas.

Widget de estadísticas de salud

El widget Estad. físicas te proporciona datos sobre tu salud de un vistazo. Se trata de un resumen dinámico que se actualiza a lo largo del día. Las métricas incluyen tu frecuencia cardíaca, nivel de estrés y nivel de Body Battery. Puedes seleccionar **START** para ver más métricas.

Visualizar el widget del tiempo

La función del tiempo requiere que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget del tiempo.
- 2 Pulsa **START** para ver los datos del tiempo de cada hora.
- 3 Pulsa **DOWN** para ver los datos de tiempo diarios.

Consultar el menú de controles

El menú de controles contiene las opciones, como activar el modo no molestar, bloquear los botones o apagar el dispositivo.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.



- 2 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las opciones.

Localizar un dispositivo móvil perdido

Puedes utilizar esta función para localizar un dispositivo móvil perdido que se haya vinculado mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona

El dispositivo Garmin Swim 2 empezará a buscar el dispositivo móvil vinculado. Tu dispositivo móvil emitirá una alerta sonora y la intensidad de la señal Bluetooth se mostrará en la pantalla del dispositivo Garmin Swim 2. La intensidad de la señal Bluetooth aumentará a medida que te acerques a tu dispositivo móvil.

- 3 Pulsa **BACK** para detener la búsqueda.

Controlar la reproducción de música en un smartphone conectado

- 1 En el smartphone, inicia la reproducción de una canción o una lista.
- 2 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona para reproducir y poner en pausa el archivo de audio actual.
 - Selecciona para pasar a la siguiente pista de música.
 - Selecciona para abrir más controles de música, como el de volumen o la pista anterior.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo Garmin Swim 2 con un dispositivo móvil compatible (*Vincular tu smartphone con el dispositivo, página 1*).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona > **Teléfono** > **Notificaciones** > **Estado** > **Activado**.
- 3 Selecciona **Durante la actividad**.
- 4 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 5 Selecciona una preferencia de sonido.
- 6 Selecciona **No durante la actividad**.
- 7 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 8 Selecciona una preferencia de sonido.

Visualizar las notificaciones

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de notificaciones.
- 2 Selecciona **START**.
- 3 Selecciona una notificación.
- 4 Selecciona **DOWN** para borrar la notificación.
- 5 Selecciona **BACK** para volver a la pantalla anterior.

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu dispositivo Garmin Swim 2.

Selecciona una opción:

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

Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth

1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.

2 Selecciona  para desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth en tu dispositivo Garmin Swim 2.

Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth del dispositivo móvil.

Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone

Puedes configurar el dispositivo Garmin Swim 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 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.

2 Selecciona  > **Teléfono > Alertas conectadas > Activado**.

Sincronizar actividades

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

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.

2 Selecciona  > **Perfil del usuario > Physio TrueUp**.

Al sincronizar el dispositivo con tu smartphone, las actividades recientes del resto de tus dispositivos Garmin aparecerán en el Garmin Swim 2.

Funciones de frecuencia cardíaca

El dispositivo Garmin Swim 2 cuenta con un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca y varias funciones relacionadas con la frecuencia cardíaca disponibles en el bucle de widgets predeterminado.

	Tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm). El widget también muestra un gráfico de tu frecuencia cardíaca en las últimas cuatro horas, que destaca tus frecuencias cardíacas máxima y mínima.
	El nivel de estrés actual. El dispositivo mide la variabilidad de la frecuencia cardíaca mientras permaneces inactivo para realizar una estimación de tu nivel de estrés. Un número más bajo indica un nivel de estrés inferior.
	Tu nivel de energía de Body Battery actual. El dispositivo calculará tus reservas de energía actuales en función de los datos de sueño, estrés y actividad. Cuanto mayor sea el número, mayor será la reserva energética.

Frecuencia cardíaca a través de la muñeca

Frecuencia cardíaca durante la natación

AVISO

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

El dispositivo tiene activado el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca durante las actividades de natación. El dispositivo también es compatible con los accesorios HRM-Pro™, HRM-Swim™ y HRM-Tri™. Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, el dispositivo utilizará los datos del monitor de frecuencia cardíaca para el pecho.

Usar el dispositivo

- Ponte el dispositivo en la muñeca.

NOTA: el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardíaca más precisas, el dispositivo no debe moverse durante la sesión de natación o el ejercicio.



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

- Consulta [Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca, página 7](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del dispositivo, visita www.garmin.com/fitandcare.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardíaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono  se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardíaca antes de empezar la actividad.
NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.
- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

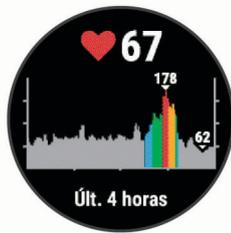
Visualizar el widget de frecuencia cardíaca

El widget muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca durante las últimas 4 horas.

- 1** Desde la pantalla del reloj, selecciona **UP** o **DOWN** para ver el widget de frecuencia cardíaca.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets](#), página 13).

- 2 Selecciona **START** para ver el valor de tu frecuencia cardíaca media en reposo de los últimos 7 días.



Transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca desde el dispositivo Garmin Swim 2 y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados.

NOTA: la transmisión de datos de frecuencia cardíaca reduce la autonomía de la batería.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardíaca, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Opciones de frecuencia cardíaca > Emitir FC**.

El dispositivo Garmin Swim 2 comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardíaca y aparece (❤️).

NOTA: solo puedes ver el widget de frecuencia cardíaca durante la transmisión de datos de frecuencia cardíaca desde este widget.

- 3 Vincula tu dispositivo Garmin Swim 2 con el dispositivo Garmin ANT+® compatible.

NOTA: las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.

SUGERENCIA: para detener la transmisión de datos de frecuencia cardíaca, pulsa cualquier botón y selecciona Sí.

Transmitir datos de frecuencia cardíaca durante una actividad

Puedes configurar el dispositivo Garmin Swim 2 para que transmita tus datos de frecuencia cardíaca automáticamente al iniciar una actividad. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca a un dispositivo Edge mientras pedaleas o una cámara de acción VIRB® durante una actividad.

NOTA: la transmisión de datos de frecuencia cardíaca reduce la autonomía de la batería.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardíaca, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Opciones de frecuencia cardíaca > Transm. en act.**
- 3 Inicia una actividad ([Iniciar una actividad](#), página 4).

El dispositivo Garmin Swim 2 comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardíaca en segundo plano.

NOTA: no se indica que el dispositivo esté transmitiendo datos de frecuencia cardíaca durante la actividad.

- 4 Vincula tu dispositivo Garmin Swim 2 con el dispositivo Garmin ANT+ compatible.

NOTA: las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.

SUGERENCIA: para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardíaca, detén la actividad ([Detener una actividad](#), página 4).

Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala

⚠️ ATENCIÓN

Esta función solo te avisa cuando tu frecuencia cardíaca 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 cardíaca.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardíaca, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Opciones de frecuencia cardíaca > Alerta de frecuencia cardíaca anómala**.
- 3 Selecciona **Alerta alta** o **Alerta baja**.
- 4 Establece el valor del umbral de la frecuencia cardíaca.

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

Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca

El valor predeterminado para el parámetro Frecuencia cardíaca a través de la muñeca es Automático. El dispositivo utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardíaca ANT+ al dispositivo.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardíaca, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Opciones de frecuencia cardíaca > Estado > No**.

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 9) 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 tu frecuencia cardíaca máxima

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial para estimar tu frecuencia cardíaca máxima y determinar tus zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas. La frecuencia cardíaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, debes definir tu frecuencia cardíaca máxima (si la conoces).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **⚙** > **Perfil del usuario** > **Frecuencia cardíaca máxima**.
- 3 Introduce tu frecuencia cardíaca máxima.

Personalizar las zonas de frecuencia cardíaca y la frecuencia cardíaca máxima

Puedes personalizar las zonas de frecuencia cardíaca en función de tus objetivos de entrenamiento. El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial para estimar tu frecuencia cardíaca máxima y determinar tus zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas. La frecuencia cardíaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, debes definir tu frecuencia cardíaca máxima (si la conoces).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **☰** o **⋮**.
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin**.
- 3 Selecciona tu dispositivo.
- 4 Selecciona **Configuración de usuario** > **Zonas de frecuencia cardíaca**.
- 5 Introduce tus valores de frecuencia cardíaca para cada zona.
- 6 Introduce tu frecuencia cardíaca máxima.
- 7 Selecciona **Guardar**.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca

Zona	% de la frecuencia cardíaca 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

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 cardíaca, la duración y la intensidad de la actividad.

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

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

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

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

Variabilidad de la frecuencia cardíaca y nivel de estrés

El dispositivo analiza la variabilidad de la frecuencia cardíaca mientras permaneces inactivo para determinar tu estrés general. El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y el estrés general repercuten en tu nivel de estrés. El rango de nivel de estrés va de 0 a 100. Un nivel de 0 a 25 se considera estado de reposo, de 26 a 50 representa un nivel de estrés bajo, de 51 a 75 equivale a un nivel de estrés medio y de 76 a 100 es un estado de estrés alto. Conocer tu nivel de estrés puede ayudarte a identificar los momentos más estresantes del día. Para obtener los mejores resultados, debes llevar puesto el dispositivo mientras duermes.

Puedes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de estrés durante todo el día, cambios a largo plazo y otros datos.

Usar el widget de nivel de estrés

El widget de nivel de estrés muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico de tu nivel de estrés durante las últimas horas. También te guía durante ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte.

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, selecciona **UP** o **DOWN** para ver el widget de nivel de estrés.
- 2 Selecciona **START**.
 - Si tu nivel de estrés es bajo o medio, aparecerá un gráfico que muestra tu nivel de estrés durante las últimas cuatro horas.

SUGERENCIA: para iniciar una actividad de relajación desde el gráfico, selecciona **DOWN** > **START** e introduce una duración en minutos.
 - Si tu nivel de estrés es alto, aparecerá un mensaje que te pedirá que inicies una actividad de relajación.

3 Selecciona una opción:

- Visualizar el gráfico de tu nivel de estrés.
NOTA: las barras azules indican periodos de descanso. Las barras amarillas indican periodos de estrés. Las barras grises indican las ocasiones en las que tu nivel de actividad era demasiado alto para determinar el nivel de estrés.
- Selecciona **Si** para iniciar la actividad de relajación e introduce una duración en minutos.
- Selecciona **No** para omitir la actividad de relajación y ver el gráfico de nivel de estrés.

Body Battery

El dispositivo 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 dispositivo 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 10*).

Visualizar el widget Body Battery

El widget Body Battery muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel de Body Battery durante las últimas horas.

1 Selecciona **UP** o **DOWN** para ver el widget Body Battery.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets, página 13*).



2 Selecciona **START** para ver un gráfico combinado de la Body Battery y tu nivel de estrés.

Las barras azules indican periodos de descanso. Las barras naranjas indican periodos de estrés. Las barras grises indican las ocasiones en las que tu nivel de actividad era demasiado alto para determinar el nivel de estrés.



3 Selecciona **DOWN** para ver tus datos de Body Battery desde medianoche.



Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Tu nivel de Body Battery se actualiza cuando sincronizas el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.
- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el dispositivo mientras duermes.
- Descansar y dormir bien permite que el indicador de energía Body Battery se recargue.
- Las actividades intensas, los niveles altos de estrés y la falta de sueño pueden agotar el indicador de energía Body Battery.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

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.

Historial de natación

El dispositivo almacena los detalles y el resumen de natación de cada intervalo o vuelta. El historial de natación muestra la distancia, el tiempo, el ritmo, las calorías, las brazadas por largo, la velocidad de brazada y la puntuación swolf. El historial de natación en aguas abiertas muestra la distancia, el tiempo, el ritmo, las calorías, la distancia de brazada y la velocidad de brazada.

Visualizar el historial

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

El dispositivo cuenta con un widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad (*Personalizar el bucle de widgets, página 13*).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Selecciona **Esta semana** o **Semanas anteriores**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Pulsa **DOWN** para ver información adicional sobre la actividad.

Borrar el historial

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
 - 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.

Visualizar los datos totales

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

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

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.

Desconectar el cable USB

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

- 1 Realiza una de las siguientes acciones:
 - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
 - Para ordenadores Apple, selecciona el dispositivo y, a continuación, selecciona **Archivo > Expulsar**.
- 2 Desconecta el cable del ordenador.

Garmin Connect

Tu cuenta de Garmin Connect te proporciona las herramientas necesarias para realizar un seguimiento de tus sesiones de natación, almacenarlas y analizar los datos correspondientes, así como para descargar actualizaciones de software. También puedes personalizar la configuración del dispositivo, como por ejemplo, las pantallas para el reloj, los widgets visibles, las sesiones de entrenamiento y mucho más.

Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect

Tu dispositivo sincroniza de forma automática los datos con la aplicación Garmin Connect periódicamente. También puedes sincronizar los datos manualmente en cualquier momento.

- 1 Coloca el dispositivo a una distancia máxima de 3 m (10 ft) de tu smartphone.
- 2 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 3 Selecciona
- 4 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express™ asocia tu dispositivo 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 dispositivo.

- 1 Conecta el dispositivo 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 **Add Device**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Personalización del dispositivo

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, año de nacimiento, altura, peso y frecuencia cardiaca máxima (*Configurar tu frecuencia cardiaca máxima*, página 8). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos de entrenamiento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona > **Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Opciones de actividad

Las opciones de actividad son un conjunto de parámetros de configuración que te permiten optimizar tu dispositivo en función del uso que estés haciendo de él. Por ejemplo, las pantallas de configuración y de datos son distintas si utilizas el dispositivo para actividades de carrera o de ciclismo.

Cuando utilizas una actividad y cambias la configuración, como los campos de datos o las alertas, los cambios se guardan automáticamente como parte de la actividad.

Personalizar tus opciones de natación

Puedes personalizar la configuración, los campos de datos y mucho más para una actividad de natación.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de natación.
- 3 Selecciona **Opciones**.
- 4 Selecciona una opción:

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

- Selecciona **Ses. entrenam.** para realizar, ver o editar una sesión de entrenamiento (*Realizar el seguimiento de una sesión de entrenamiento de natación en piscina*, página 2).
- Selecciona **Pantallas de datos** para personalizar las pantallas y los campos de datos (*Personalizar los campos de datos*, página 12).
- Selecciona **Alertas conectadas** para personalizar las alertas de entrenamiento (*Configurar una alerta periódica*, página 12).
- Selecciona **Tamaño piscina** para elegir el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado (*Configurar el tamaño de piscina*, página 12).
- Selecciona **Detección de tipo de brazada** para que el dispositivo detecte automáticamente el tipo de brazada durante la natación en piscina.
- Selecciona **Inicio de cuenta atrás** para iniciar la actividad de natación con una cuenta atrás de tres segundos (*Configurar el inicio de la cuenta atrás*, página 12).
- Selecciona **Descanso automático** para que el dispositivo detecte automáticamente si estás descansando y cree un intervalo de reposo (*Descanso automático*, página 2).

- Selecciona **Vueltas** para configurar cómo se activan las vueltas (*Marcar vueltas por distancia, página 12*).
- Selecciona **GPS** para apagar el GPS (*Entrenar en interiores, página 4*) o cambiar la configuración del satélite (*Cambiar la configuración del GPS, página 12*).

Todos los cambios se guardan en la actividad de natación.

Personalizar tus opciones de actividad

Puedes personalizar la configuración, los campos de datos y mucho más para una actividad determinada.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera, Bici o Cardio**.
- 3 Selecciona **Opciones**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pantallas de datos** para personalizar las pantallas y los campos de datos (*Personalizar los campos de datos, página 12*).
 - Selecciona **Vueltas** para configurar cómo se activan las vueltas (*Marcar vueltas por distancia, página 12*).
 - Selecciona **Auto Pause** para cambiar cuando el temporizador introduzca la pausa de forma automática (*Utilizar la función Auto Pause®, página 12*).
 - Selecciona **GPS** para apagar el GPS (*Entrenar en interiores, página 4*) o cambiar la configuración del satélite (*Cambiar la configuración del GPS, página 12*).

Todos los cambios se guardan en la actividad.

Configurar una alerta periódica

Una alerta periódica te avisa cada vez que el dispositivo registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cada 4 largos (100 metros en una piscina de 25 metros).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de natación.
- 3 Selecciona **Opciones > Alertas conectadas > Añadir nueva**.
- 4 Selecciona **Tiempo, Distancia, Ritmo o Velocidad de brazada**.
- 5 Activa la alerta.
- 6 Selecciona o introduce un valor.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configurar los sonidos del dispositivo, página 14*).

Configurar el tamaño de piscina

- 1 En la esfera del reloj, selecciona **START > Nat. piscina > Opciones > Tamaño piscina**.
- 2 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.

Configurar el inicio de la cuenta atrás

Puedes personalizar tu actividad de natación en piscina para que comience con una cuenta atrás de tres segundos.

Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Nat. piscina > Opciones > Inicio de cuenta atrás > Activado**.

SUGERENCIA: para obtener intervalos de tiempo más precisos con el inicio de cuenta atrás, utiliza el botón LAP para los intervalos de reposo en lugar de la función de descanso automático.

Personalizar los campos de datos

Puedes personalizar los campos de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes personalizar los campos de datos para que muestren tu ritmo o tu zona de frecuencia cardíaca durante la vuelta.

- 1 Pulsa **START** y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Opciones > Pantallas de datos**.
- 3 Selecciona una página.
- 4 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

Activar el botón de vuelta

Puedes personalizar BACK para que funcione como botón de vuelta durante actividades cronometradas.

- 1 Pulsa **START** y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Opciones > Vueltas > Botón Lap**.

El botón de vuelta permanecerá activado para el perfil de actividad seleccionado hasta que lo desactives.

Marcar vueltas por distancia

Puedes configurar el dispositivo para usar la función Auto Lap®, que marca automáticamente una vuelta por cada kilómetro o milla. También puedes marcar las vueltas manualmente. Esta característica es útil para comparar tu rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **Opciones > Vueltas > Auto Lap**.

Cada vez que completes una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configurar los sonidos del dispositivo, página 14*). La función Auto Lap permanece activada para el perfil de actividad seleccionado hasta que la desactives.

Si es necesario, puedes personalizar las pantallas de datos para mostrar más datos de las vueltas (*Personalizar los campos de datos, página 12*).

Utilizar la función Auto Pause®

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando dejas de moverte. Esta función resulta útil si la actividad incluye semáforos u otros lugares en los que debes detenerte.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **Opciones > Auto Pause > Cuando me detenga**.

La función Auto Pause permanece activada para la actividad seleccionada hasta que la desactives.

Cambiar la configuración del GPS

De forma predeterminada, el dispositivo utiliza GPS para localizar satélites. Para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **Opciones > GPS**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **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.
 - Selecciona **GPS + GALILEO** (sistema de satélites de la Unión Europea) 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 (*GPS y otros sistemas de satélite*, página 13).

GPS y otros sistemas de satélite

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

El dispositivo puede utilizar los sistemas globales de navegación por satélite (GNSS).

GPS: una constelación de satélites construida por los Estados Unidos.

GLONASS: una constelación de satélites construida por Rusia.

GALILEO: una constelación de satélites creada por la Agencia Espacial Europea.

Personalizar el bucle de widgets

Puedes cambiar el orden de los widgets en el bucle de widgets, así como borrar y añadir nuevos.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **⚙ > Widgets**.
- 3 Selecciona un widget.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del widget en el bucle de widgets.
 - Selecciona **Borrar** para borrar el widget del bucle de widgets.
- 5 Selecciona **Añadir widgets**.
- 6 Selecciona un widget.
El widget se añade al bucle de widgets.

Configurar el monitor de actividad

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP** y selecciona **⚙ > Monitor act**.

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Alerta de inactividad: muestra un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configurar los sonidos del dispositivo*, página 14).

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 y el de minutos de intensidad semanales.

Move IQ: permite que el dispositivo inicie y guarde automáticamente una caminata o actividad de carrera cuando la función Move IQ detecte patrones de movimiento familiares.

Desactivar el monitor de actividad

Al desactivar el monitor de actividad, los pasos, los minutos de intensidad, el seguimiento de las horas de sueño y los eventos de Move IQ no se registran.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **⚙ > Monitor act > Estado > No**.

Configuración de la pantalla para el reloj

Puedes personalizar la apariencia de la pantalla del reloj seleccionando la disposición y el color de resaltado. También puedes descargar pantallas para el reloj personalizadas en la tienda Connect IQ™.

Personalizar la pantalla del reloj

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **START**.
- 5 Selecciona **Color de primer plano** para cambiarlo (opcional).
- 6 Selecciona **Aplicar**.

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el dispositivo Garmin Swim 2 con tu smartphone (*Vincular tu smartphone con el dispositivo*, página 1).

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Connect IQ.
- 2 Si es necesario, selecciona tu dispositivo.
- 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 dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita apps.garmin.com y regístrate.
- 3 Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Configurar el sistema

Mantén pulsado **UP** y selecciona **⚙ > Sistema**.

Idioma: establece el idioma del dispositivo.

Hora: ajusta la configuración de la hora (*Configurar la hora*, página 14).

Retroiluminación: ajusta la configuración de la retroiluminación (*Cambiar la configuración de la retroiluminación*, página 14).

Sonidos: configura los sonidos del dispositivo, tales como los tonos de botones, las alertas y las vibraciones (*Configurar los sonidos del dispositivo*, página 14).

No molestar: activa o desactiva el modo No molestar. Puedes utilizar la opción Durante el sueño para activar el modo no molestar automáticamente durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en tu cuenta de Garmin Connect (*Usar el modo No molestar*, página 5).

Bloqueo automático: permite bloquear automáticamente los botones del dispositivo y evitar pulsarlos de forma accidental (*Bloqueo y desbloqueo del dispositivo*, página 14).

Preferencia de ritmo/velocidad: permite configurar el dispositivo para que muestre la velocidad o el ritmo para carrera, ciclismo u otras actividades. Esta preferencia afecta a varias opciones, historiales y alertas de entrenamiento (*Visualizar el ritmo o la velocidad*, página 14).

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo (*Cambiar las unidades de medida*, página 14).

Actualización de software: te permite instalar las actualizaciones de software descargadas usando Garmin Express o la aplicación Garmin Connect (*Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect*, página 16).

Restablecer: te permite restablecer la configuración y los datos de usuario (*Restablecer toda la configuración predeterminada*, página 17).

Configurar la hora

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado UP y selecciona  > **Sistema** > **Hora**.

Formato horario: configura el dispositivo para que muestre el formato de 12 o de 24 horas.

Ajustar hora: permite configurar la hora manual o automáticamente según el dispositivo móvil vinculado o la ubicación GPS.

Sincronizar con el GPS: te permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que la hora se actualice con el horario de verano.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquiera satélites o se sincronice con tu smartphone, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Cambiar la configuración de la retroiluminación

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Retroiluminación**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Durante la actividad**.
 - Selecciona **No durante la actividad**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Botones** para activar la retroiluminación al pulsar los botones.
 - Selecciona **Alertas conectadas** 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.

Configurar los sonidos del dispositivo

Puedes configurar el dispositivo para que emita un tono o vibre cuando se pulsen los botones o cuando se active una alerta.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Sonidos**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Tonos de botones** para activar o desactivarlos.
 - Selecciona **Tonos de alerta** para activar la configuración de los tonos de alerta.
 - Selecciona **Vibración** para activar o desactivarla.
 - Selecciona **Vibración de botones** para activar la vibración al pulsar un botón.

Bloqueo y desbloqueo del dispositivo

Puedes activar la opción Bloqueo automático para bloquear automáticamente los botones del dispositivo y evitar pulsarlos de forma accidental.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Bloqueo automático**.
- 3 Selecciona una opción.
- 4 Mantén pulsado cualquier botón para desbloquear el dispositivo.

Visualizar el ritmo o la velocidad

Puedes cambiar el tipo de información que aparece en el resumen y el historial de actividad.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Formato** > **Preferencia de ritmo/velocidad**.
- 3 Selecciona una actividad.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Unidades**.
- 3 Selecciona **Estatuto** o **Métrico**.

Reloj

Configurar la hora manualmente

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Hora** > **Ajustar hora** > **Manual**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

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 la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Hora** > **Sincronizar con el GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites (*Adquirir señales de satélite*, página 16).

Configurar la alarma

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Alarma** > **Añadir alarma**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora de la alarma.
- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona cuándo se debe repetir la alarma (opcional).
- 5 Selecciona **Sonidos** y, a continuación, selecciona un tipo de notificación (opcional).
- 6 Selecciona **Retroiluminación** > **Activado** para activar la retroiluminación con la alarma.
- 7 Selecciona **Etiqueta** y selecciona una descripción para la alarma (opcional).

Borrar una alarma

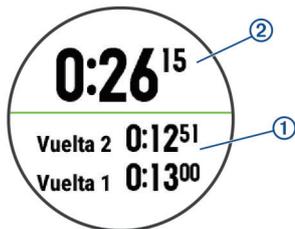
- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Alarma**.
- 3 Selecciona una alarma.
- 4 Selecciona **Borrar**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **Tiempo**.
- 3 Introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, selecciona **Reiniciar** > **Activado** para reiniciar automáticamente el temporizador cuando el tiempo expire.
- 5 Si es necesario, selecciona **Sonidos** y, a continuación, un tipo de notificación.
- 6 Selecciona **Iniciar temporizador**.

Usar el cronómetro

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **Cronómetro**.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa **LAP** para volver a iniciar el temporizador de vueltas .



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

- 5 Pulsa **START** para detener ambos temporizadores.
- 6 Selecciona una opción.
- 7 Guarda el tiempo registrado como una actividad en tu historial (opcional).

Información del dispositivo

Cargar el dispositivo

⚠ 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 (*Limpieza del dispositivo, página 15*).

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



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

Consejos para cargar el dispositivo

- 1 Conecta firmemente el cargador al dispositivo para cargarlo mediante el cable USB (*Cargar el dispositivo, página 15*).
Puedes cargar el dispositivo conectando el cable USB en un adaptador de CA aprobado por Garmin utilizando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador. Una pila totalmente descargada tarda hasta dos horas en cargarse.
- 2 Desconecta el cargador del dispositivo cuando el nivel de carga de la pila llegue al 100 %.

Usar el dispositivo

- Ponte el dispositivo en la muñeca.

NOTA: el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardíaca más precisas, el dispositivo no debe moverse durante la sesión de natación o el ejercicio.



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

- Consulta *Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca, página 7* para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del dispositivo, visita www.garmin.com/fitandcare.

Cuidados del dispositivo

AVISO

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

Aclara con cuidado el dispositivo con agua limpia tras exponerlo a entornos de agua clorada o salada.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

Después de limpiarlo, seca siempre el dispositivo.

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

Limpieza del dispositivo

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

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 Garmin Swim 2.

- 1 Utiliza un destornillador para aflojar los tornillos.



- 2 Retira los tornillos.
- 3 Retira con cuidado las bandas.
- 4 Alinea las bandas nuevas.
- 5 Vuelve a colocar los tornillos con el destornillador.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 7 días en modo reloj, con notificaciones inteligentes, monitor de actividad y frecuencia cardíaca a través de la muñeca Hasta 14 horas en modo GPS con frecuencia cardíaca a través de la muñeca
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a +6 dBm nominales
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹

Visualizar la información del dispositivo

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **⚙** > **Acerca de**.

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
- Carga de datos a Garmin Connect
- Registro del producto

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone con el dispositivo](#), página 1).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente](#), página 5).

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

Configurar Garmin Express

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita www.garmin.com/express.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Actualizar el software mediante Garmin Express

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

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

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

- 3 No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.

Más información

- 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.

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 dispositivo en la muñeca no dominante.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando empujes un cochecito o un cortacésped.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

NOTA: el dispositivo 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 Connect ([Usar Garmin Connect en tu ordenador](#), página 11).
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación móvil Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente](#), página 5).
- 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 Connect, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

Mis minutos de intensidad parpadean

Cuando haces ejercicio a un nivel de intensidad que se ajuste a tu objetivo de minutos de intensidad, los minutos de intensidad parpadean.

Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.

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

Reiniciar el dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

NOTA: al reiniciar el dispositivo, es posible que se borren tus datos o la configuración.

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

Restablecer toda la configuración predeterminada

NOTA: de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **⚙** > **Sistema** > **Restablecer**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información de actividades, selecciona **Restablecer configuración**.
 - Para eliminar todas las actividades de tu historial, selecciona **Borrar todo**.

Mi dispositivo está en otro idioma

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el penúltimo elemento de la lista y selecciónalo.
- 3 Selecciona el primer elemento de la lista.
- 4 Selecciona el idioma.

¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo Garmin Swim 2 es compatible con smartphones mediante la tecnología Bluetooth.

Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre los dispositivos compatibles.

No puedo conectar el teléfono al dispositivo

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

- Apaga y vuelve a encender tu smartphone y el dispositivo.
- Activa la tecnología Bluetooth del smartphone.
- Actualiza la aplicación Garmin Connect a la versión más reciente.

- Borra tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect y desactiva la configuración de Bluetooth en tu smartphone antes de volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo smartphone, elimina tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect en el que smartphone que ya no deseas utilizar.
- Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Connect, pulsa **☰** o **☰** y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** para acceder al modo de vinculación.
- En el dispositivo, selecciona **UP** > **⚙** > **Teléfono** > **Vincular teléfono**.

¿Puedo utilizar la actividad de cardio al aire libre?

Puedes utilizar la actividad de cardio y activar el GPS para su uso al aire libre.

- 1 Selecciona **START** > **Cardio** > **Opciones** > **GPS**.
 - 2 Selecciona una opción.
 - 3 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
 - 4 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.
- El GPS permanece activado para la actividad seleccionada hasta que lo desactives.

Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **☰** o **☰**.
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo**.

Optimizar la autonomía de la batería

Puedes llevar a cabo diversas acciones para aumentar la autonomía de la batería.

- Reduce la duración de la retroiluminación (*Cambiar la configuración de la retroiluminación, página 14*).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando funciones de conexión (*Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth, página 7*).
- Desactivar el monitor de actividad (*Configurar el monitor de actividad, página 13*).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj, página 13*).
- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo (*Gestionar las notificaciones, página 7*).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin, página 8*).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 8*).

NOTA: el control de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.

Apéndice

Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ para mostrar los datos.

- % de FC media máxima:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
- % de FCR de última vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.
- % de frecuencia cardiaca de reserva:** porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
- % FC máx. últ. v.:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
- %FC máxima:** porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
- %FC máxima vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.
- %FCR media:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
- % FCR por vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
- % máx. FCR int.:** porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
- % máximo de máxima en el intervalo:** porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
- % media de FC 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.
- Brazadas:** natación. Número total de paladas durante la actividad actual.
- Brazadas de último largo:** número total de brazadas durante el último largo completado.
- Brazadas en última vuelta:** natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
- Brazadas en vuelta:** natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.
- Brazadas por largo en intervalo:** media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
- Calorías:** cantidad total de calorías quemadas.
- 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 media por brazada:** natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
- Distancia por brazada de vuelta:** natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
- Distancia por brazada en última vuelta:** natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
- Distancia última vuelta:** distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
- 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.
- Frecuencia cardiaca de última vuelta:** frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
- Frecuencia cardiaca máxima en el intervalo:** frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
- Frecuencia cardiaca media:** frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
- Frecuencia cardiaca media en el intervalo:** frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
- Frecuencia cardiaca vuelta:** frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
- Hora del día:** hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
- INTERVALOS:** número de vueltas completadas durante la actividad actual.
- Largos:** número de largos completados en la actividad actual.
- Largos de intervalo:** número de largos completados en el intervalo actual.
- Media de brazadas/largo:** media de brazadas por largo durante la actividad actual.
- Pasos:** el número total de pasos durante la actividad actual.
- Repetir en:** el temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
- Ritmo:** ritmo actual.
- Ritmo de intervalo:** ritmo medio durante el intervalo actual.
- Ritmo de último largo:** el ritmo medio durante el último largo completado.
- Ritmo en última vuelta:** ritmo medio durante la última vuelta completa.
- Ritmo en vuelta:** ritmo medio durante la vuelta actual.
- Ritmo medio:** ritmo medio durante la actividad actual.
- Swolf de intervalo:** puntuación swolf media del intervalo actual.
- SWOLF de última vuelta:** puntuación swolf de la última vuelta completada.
- Swolf de último largo:** puntuación swolf del último largo completado.
- Swolf en vuelta:** puntuación swolf de la vuelta actual.
- Swolf medio:** puntuación swolf media de la actividad actual. La puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (*Terminología de natación, página 4*). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación swolf en 25 metros.
- Temporizador de descanso:** el temporizador para el descanso actual (natación en piscina).
- Tiempo:** tiempo de cronómetro de la actividad actual.
- Tiempo de intervalo:** tiempo de cronómetro del intervalo actual.
- Tiempo de natación:** el tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
- Tiempo de última vuelta:** tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
- Tiempo de vuelta:** tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
- Tiempo en zonas:** tiempo transcurrido en cada zona de potencia o de frecuencia cardiaca.
- Tiempo transcurrido:** tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y nadas 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y nadas durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.
- Tipo de brazada de intervalo:** el tipo de brazada actual para el intervalo.
- Tipo de brazada de último largo:** tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
- Training Effect aeróbico:** el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.

Training Effect anaeróbico: el impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad de brazada: natación. Número de paladas por minuto (ppm).

Velocidad de brazada de última vuelta: natación. Media de paladas por minuto (bpm) durante la última vuelta completa.

Velocidad de brazada en vuelta: natación. Media de paladas por minuto (bpm) durante la vuelta actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad media de brazada: natación. Media de paladas por minuto (bpm) durante la actividad actual.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

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).

ANT+ Monitor de frecuencia cardiaca

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

Vincular el monitor de frecuencia cardiaca

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al dispositivo mediante la tecnología ANT+, tendrás que 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 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca.

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

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

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

3 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado UP.

4 Selecciona > Sensores y accesorios > Añadir FC externa.

Al vincular el sensor con tu dispositivo, aparece un mensaje. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados.

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 9) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma

física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

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

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 **16, 19**
accesos directos **6**
actividad **10**
actividades **4, 12**
 guardar **4**
 iniciar **4**
 personalizar **3**
actualizaciones, software **16**
alarmas **14**
alertas **2, 11–14**
 frecuencia cardiaca **8**
aplicaciones **5**
 smartphone **1**
Auto Lap **12**
Auto Pause **12**

B

batería **15**
 cargar **15**
 optimizar **7**
bloquear, pantalla **14**
Body Battery **6, 7, 10**
borrar
 historial **10**
 récords personales **3**
 todos los datos de usuario **11**
botones **1, 12, 15**
 bloquear **14**
brazadas **4, 11**

C

calendario **3**
campos de datos **11, 12, 14, 17**
cargar **15**
cargar datos **5**
compartir datos **7**
conectar **7**
configurar **7, 13, 14, 17**
 dispositivo **6, 7**
configurar el sistema **13**
Connect IQ **13**
controles de música **6**
correas **15**
cronómetro **14**

D

datos
 almacenar **11**
 cargar **5**
 transferir **11**
datos de usuario, borrar **11**
descanso automático **2**
distancia **2, 10**
 alertas **2, 12**
 medir **14**

E

ejercicio **9**
ejercicios de técnica **2, 4**
el tiempo **6**
entrenamiento **5**
 calendario **3**
 planes **2, 3**
entrenamiento al aire libre **17**
entrenamiento en interiores **4**
especificaciones **16**
estadísticas **10**

F

frecuencia cardiaca **1, 6, 7, 15**
 alertas **8**
 monitor **7, 8, 19**
 vincular sensores **8, 19**
 zonas **8, 9, 11, 19**

G

Galileo **12**

Garmin Connect **1–3, 5, 11, 16**
 almacenar datos **11**
Garmin Express **16**
 actualizar software **16**
GLONASS **12, 13**
GPS **1, 13, 17**
 configurar **12, 14**
 detener **4**
 señal **4, 16, 17**
guardar actividades **1**

H

historial **10, 11**
 borrar **10**
 enviar al ordenador **11**
hora **14**
 alertas **2, 12**
 configurar **14**
hora del día **14**
husos horarios **14**

I

iconos **1**
ID de unidad **16**
idioma **17**
intervalos **1, 2, 4**

L

largos **4**
limpiar el dispositivo **15**

M

menú **1**
menú de controles **6**
menú principal, personalizar **13**
minutos de intensidad **5, 16**
modo reloj **17**
modo sueño **5**
monitor de actividad **4, 5, 7, 11–13**
Move IQ **13**
música, reproducir **6**

N

natación **1–4, 7, 10–12**
nivel de estrés **6, 7, 9, 10**
notificaciones **6, 7**

P

pantalla **14**
pantallas del reloj **13**
perfil del usuario **7, 11**
perfiles **11**
 actividad **11, 12**
 usuario **11**
personalizar el dispositivo **12**
pila, optimizar **17**
puntuación de estrés **10**
puntuación swolf **4**

R

récords personales **3, 10**
 borrar **3**
reloj **1, 14**
resistencia al agua **15**
restablecer el dispositivo **17**
retroiluminación **1, 14**
ritmo **2, 14**

S

sensores ANT+ **19**
 monitor de frecuencia cardiaca **19**
 vincular **19**
señales del satélite **12, 16, 17**
sesiones de entrenamiento **2, 3, 11, 12**
 cargar **3**
 crear **3**
smartphone **5, 7, 13, 17**
 aplicaciones **5**
 vincular **1, 17**
software
 actualizar **16**
 licencia **16**

versión **16**
solución de problemas **7, 10, 15–17**

T

tamaño de piscina **1, 2, 12**
 configuración **2**
tecnología **7**
tecnología Bluetooth **1, 5–7, 17**
temporizador **1**
temporizador de cuenta atrás **14**
tiempo **1, 4, 10**
 cuenta atrás **14**
tonos **14**
Training Effect **9**

U

UltraTrac **12**
unidades de medida **14**
USB **16**
 desconectar **11**

V

velocidad, zonas **14**
vibración **14**
vincular **17**
 Sensores ANT+ **8**
 smartphone **1, 17**
vincular sensores ANT+ **19**
vueltas **1, 10–12**

W

widgets **5–10**

Z

zonas
 frecuencia cardiaca **8, 9, 11**
 hora **14**
 velocidad **14**

