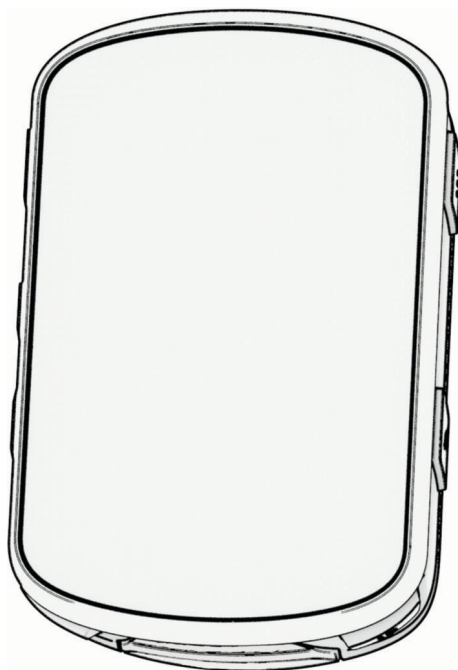


GARMIN®



EDGE® 840

Manual del usuario

© 2023 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®, Forerunner®, inReach® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, HRM-Dual™, HRM-Run™, Rally™, Varia™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. Apple® y Mac® son marcas comerciales de Apple, Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Di2™ y Shimano STEPS™ son marcas comerciales de Shimano, Inc. Shimano® es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peakware, LLC. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. 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.

M/N: A04394

Contenido

Introducción..... 1

Descripción general del dispositivo.....	2
Visualizar widgets.....	3
Ver widgets en un vistazo.....	4
Usar la pantalla táctil.....	4
Bloquear la pantalla táctil.....	5

Entrenamiento..... 5

Realizar un recorrido.....	6
Evaluar una actividad.....	7
Estado de entreno unificado.....	7
Planes de entrenamiento.....	8
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	8
Ver el calendario de entreno.....	9
Guía de potencia.....	10
Crear una guía de potencia.....	11
Iniciar una guía de potencia.....	11
Sesiones de entrenamiento.....	12
Crear una sesión de entrenamiento.....	13
Repetir pasos de la sesión de entrenamiento.....	14
Editar una sesión de entrenamiento.....	14
Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect... ..	15
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	15
Sesiones de entrenamiento diarias recomendadas.....	16
Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	16
Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	16
Iniciar una sesión de entrenamiento.....	17
Detener una sesión de entrenamiento.....	17
Borrando sesiones de entrenamiento.....	18
Segmentos.....	18
Segmentos de Strava™.....	19

Usar el widget Explorador de segmentos de Strava.....	19
Seguir un segmento desde Garmin Connect.....	20
Activar segmentos.....	20
Recorrer un segmento.....	21
Visualizar los detalles del segmento.....	22
Opciones de segmentos.....	22
Borrar un segmento.....	23
Entrenar en interiores.....	23
Uso de un rodillo ANT+.....	24
Ajustar la resistencia.....	24
Ajustar la potencia objetivo.....	25
Sesiones de entrenamiento por intervalos.....	25
Crear una sesión de entrenamiento por intervalos.....	26
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	26
Competir en una actividad anterior.....	27
Entrenar para una competición.....	27
Calendario de carreras y competición principal.....	28
Configurar un objetivo de entrenamiento.....	29

Mis estadísticas..... 29

Medidas de rendimiento.....	30
Niveles de estado de entrenamiento.....	31
Consejos para obtener tu estado de entreno.....	32
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	32
Obtener la estimación del VO2 máximo.....	33
Consejos para la estimación del VO2 máximo para ciclismo.....	34
Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud.....	34
Carga aguda.....	35
Ver la carga aguda.....	36
Foco de carga de entrenamiento.....	37
Consultar el nivel de ciclismo.....	38
Acerca de Training Effect.....	39
Tiempo de recuperación.....	40

Visualizar el tiempo de recuperación.....	40	Visualizar un trayecto en el mapa.....	61
Obtener la carga de ejercicio estimada.....	41	Opciones de trayecto.....	61
Estimar tu FTP.....	42	Cambiar la ruta de un trayecto.....	62
Realizar una prueba de la FTP.....	43	Detener un trayecto.....	62
Calcular automáticamente la FTP.....	43	Borrar un trayecto.....	62
Ver tu resistencia en tiempo real.....	44	Rutas de Trailforks.....	63
Visualizar la puntuación de estrés.....	45	Usar ClimbPro.....	64
Visualizar la curva de potencia.....	46	Usar el widget Explorador de subidas.....	65
Sincronizar actividades y medidas de rendimiento.....	46	Categorías de ascenso.....	66
Desactivar las notificaciones de rendimiento.....	47	Configurar el mapa.....	67
Pausar tu estado de entreno.....	47	Configurar la presentación del mapa.....	67
Reanudar el estado de entreno en pausa.....	48	Cambiar la orientación del mapa.....	68
Consultar tu edad según tu forma física.....	48	Temas de mapa.....	68
Visualizar los minutos de intensidad.....	49	Configurar la ruta.....	69
Récords personales.....	49	Seleccionar una actividad para el cálculo de ruta.....	69
Visualizar tus récords personales.....	49		
Restablecer un récord personal.....	50	Funciones de conectividad.....	70
Borrar un récord personal.....	50	Vincular tu smartphone.....	70
Zonas de entrenamiento.....	50	Funciones de conectividad Bluetooth.....	71
Navegación.....	51	Funciones de seguimiento y seguridad.....	72
Ubicaciones.....	51	Detección de incidentes.....	73
Marcar la ubicación.....	51	Asistencia.....	74
Almacenar ubicaciones desde el mapa.....	52	Añadir contactos de emergencia.....	74
Navegar a una ubicación.....	53	Visualizar los contactos de emergencia.....	75
Navegar de vuelta al inicio.....	54	Solicitar asistencia.....	75
Detener la navegación.....	54	Activar y desactivar la detección de incidencias.....	76
Editar ubicaciones.....	55	Cancelar un mensaje automatizado.....	76
Eliminar una ubicación.....	55	Enviar una actualización de estado después de una incidencia.....	77
Trayectos.....	56	Activar LiveTrack.....	77
Planificar y recorrer un trayecto.....	57	Iniciar una sesión de GroupTrack.....	78
Crear y recorrer un trayecto de ida y vuelta.....	58	Compartir evento en directo.....	79
Crear un trayecto a partir de un recorrido reciente.....	59	Mensajería de espectadores.....	80
Seguir un trayecto desde Garmin Connect.....	59	Configuración de la alarma de bicicleta.....	81
Consejos para recorrer un trayecto.....	60	Reproducir indicaciones de audio en tu smartphone.....	82
Visualizar los detalles del trayecto..	60		

Reproducir música.....	82
Funciones de conectividad Wi-Fi.....	83
Configurar la conectividad Wi-Fi.....	83
Configurar Wi-Fi.....	84

Sensores inalámbricos..... 85

Colocar el monitor de frecuencia cardiaca.....	87
Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	88
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	88
Objetivos de entrenamiento.....	89
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	89
Instalación del sensor de velocidad....	90
Instalación del sensor de cadencia.....	91
Acerca de los sensores de velocidad y cadencia.....	92
Media de datos de cadencia o potencia.....	92
Vincular los sensores inalámbricos.....	93
Autonomía de la batería de los sensores inalámbricos.....	93
Entrenamiento con medidores de potencia.....	94
Configurar las zonas de potencia....	94
Calibrar el medidor de potencia.....	95
Potencia de los pedales.....	95
Dinámica de ciclismo.....	96
Usar la dinámica de ciclismo.....	97
Actualización del software del sistema Rally mediante el ciclocomputador Edge.....	99
Conocer la situación alrededor.....	99
Usar los controles de la cámara Varia.....	100
Activar el tono de nivel de amenaza verde.....	100
Usar sistemas de cambio electrónico.....	101
El ciclocomputador Edge 840 y tu eBike.....	101
Ver detalles del sensor eBike.....	101
mando a distancia para inReach.....	102
Usar el mando a distancia inReach.....	102

Historial..... 103

Visualizar tu recorrido.....	103
Visualizar el tiempo en cada zona de entrenamiento.....	104
Borrar un recorrido.....	104
Visualizar los datos totales.....	105
Borrado de los totales de los datos...	105
Garmin Connect.....	106
Enviar el recorrido a Garmin Connect.....	107
Grabación de datos.....	107
Gestión de datos.....	107
Conectar el dispositivo a un ordenador.....	108
Transferencia de archivos al dispositivo.....	108
Borrar archivos.....	109
Desconectar el cable USB.....	109

Personalización del dispositivo.... 110

Funciones de Connect IQ para descargar.....	110
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	110
Perfiles.....	111
Configurar el perfil del usuario.....	111
Configuración del género.....	112
Configuración de entrenamiento.....	113
Actualizar el perfil de la actividad..	114
Añadir una pantalla de datos.....	115
Editar una pantalla de datos.....	116
Reorganizar las pantallas de datos	116
Configurar alertas y notificaciones	117
Configurar el rango de alertas....	118
Configurar alertas periódicas.....	118
Configurar alertas inteligentes de comida y bebida.....	119
Auto Lap.....	119
Marcar vueltas por posición.....	120
Marcar vueltas por distancia.....	121
Marcar vueltas por tiempo.....	121
Personalizar información de vuelta.....	122
Usar la Suspensión automática.....	122
Usar Auto Pause.....	123
Usar el cambio de pantalla automático.....	123

Iniciar el cronómetro automáticamente.....	124
Cambiar la configuración del satélite.....	124
Configurar el teléfono.....	125
Configurar el sistema.....	125
Configurar la pantalla.....	126
Usar la retroiluminación.....	126
Personalizar los widgets en un vistazo.....	127
Personalizar el bucle de widgets...	127
Configurar la grabación de datos...	128
Cambiar las unidades de medida..	128
Activar y desactivar los tonos del dispositivo.....	128
Cambiar el idioma del dispositivo..	129
Husos horarios.....	129
Configurar el modo pantalla ampliada.....	130
Salir del modo pantalla ampliada..	130

Información del dispositivo..... 131

Cargar el dispositivo.....	131
Acerca de la batería.....	132
Instalar el soporte estándar.....	133
Instalar el soporte frontal.....	135
Desinstalación de la unidad Edge..	136
Instalar el soporte para bicicleta de montaña.....	137
Actualizaciones del producto.....	139
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	139
Actualizar el software mediante Garmin Express.....	140
Especificaciones.....	140
Especificaciones de Edge.....	141
Especificaciones de HRM-Dual.....	141
Especificaciones del sensor de velocidad 2 y el sensor de cadencia 2.....	142
Visualizar la información del dispositivo.....	142
Visualizar la información sobre las normas vigentes y la información de cumplimiento.....	143
Realizar el cuidado del dispositivo....	143
Limpieza del dispositivo.....	144

Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca.....	144
Pilas sustituibles por el usuario.....	145
Sustitución de la batería HRM-Dual.....	146
Sustituir la pila del sensor de velocidad.....	147
Sustituir la pila del sensor de cadencia.....	148
Sustituir la pila del sensor de cadencia.....	149

Solución de problemas..... 150

Restablecer el dispositivo.....	150
Restablecer la configuración predeterminada.....	150
Suprimir la configuración y los datos de usuario.....	151
Optimizar la autonomía de la batería	151
Activar el modo ahorro de energía.	152
No puedo conectar el teléfono al dispositivo.....	152
Consejos para el uso del ciclocomputador Edge 840 Solar.....	153
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	154
Mi dispositivo está en otro idioma....	154
Configurar la altura.....	155
Lecturas de temperatura.....	155
Calibrar el altímetro barométrico.....	156
Calibrar la brújula.....	156
Juntas circulares de recambio.....	157
Más información.....	157

Apéndice..... 157

Campos de datos.....	158
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	168
Clasificación de FTP.....	169
Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.....	170
Tamaño y circunferencia de la rueda	170

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	ES-XM
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	2
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

Introducción

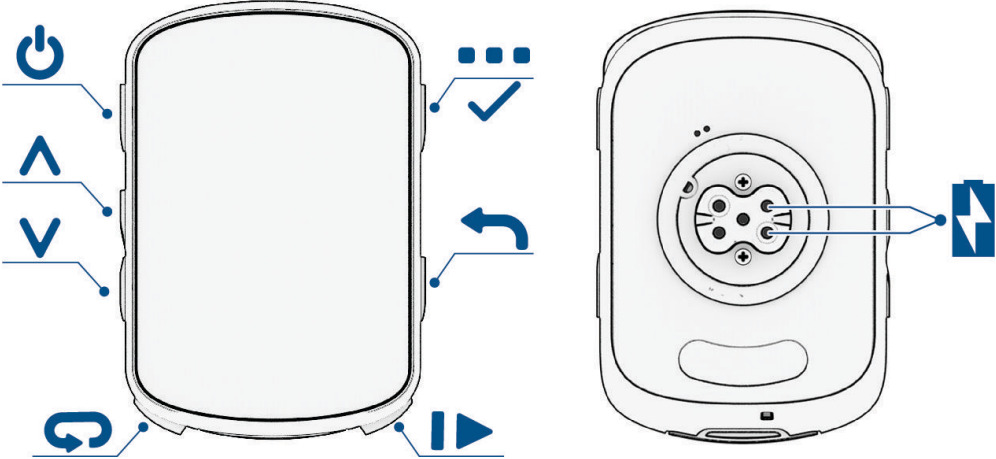
ADVERTENCIA

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.

Title	Device Overview
Identifier	GUID-06C2557A-0D14-4828-A655-456400E03E92
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as. Use with GBQSM overview.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:41
Author	pruekatie

Descripción general del dispositivo



	Púlsalo para poner el dispositivo en el modo suspensión y para salir de él. Mantenlo pulsado para encender o apagar el dispositivo y bloquear la pantalla táctil.
	Púlsalo para desplazarte por las pantallas de datos, las opciones y la configuración. Púlsalo en la pantalla de inicio para ver la página de estado.
	Púlsalo para desplazarte por las pantallas de datos, las opciones y la configuración. En la pantalla de inicio, púlsalo para ver los widgets en un vistazo.
	Pulsa este botón para marcar una nueva vuelta.
	Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad.
	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Mantenlo pulsado para volver a la pantalla de inicio.
	Mantenlo pulsado para abrir el menú principal. Púlsalo para seleccionar.
	Para cargar con un accesorio de alimentación externa.

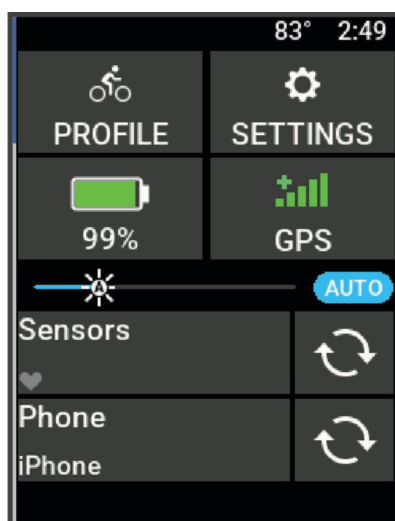
NOTA: visita buy.garmin.com para adquirir accesorios opcionales.

Title	Viewing Widgets (Edge)
Identifier	GUID-E741F23E-5A41-4490-8D17-8CB05FA626CA
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Terminology updates. 1040 going forward.
Status	Released
Last Modified	21/02/2022 15:36:15
Author	mcdanielm

Visualizar widgets

El dispositivo incluye varios widgets preinstalados y, al vincularlo con un smartphone u otro dispositivo compatible, encontrarás algunos más.

- 1 En la pantalla de inicio, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.



Aparece el widget de configuración. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado. Puedes seleccionar cualquier icono para cambiar la configuración.


- 2 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver más widgets.

La próxima vez que deslices el dedo hacia abajo para ver los widgets, aparecerá el último widget que viste.

Title	Viewing Glances
Identifier	GUID-36DD084A-F9BB-4673-A03D-801950834A22
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from 1040
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:46
Author	pruekatie









Ver widgets en un vistazo

Los widgets en un vistazo permiten acceder rápidamente a los datos de salud, la información de las actividades, los sensores integrados y mucho más.

- En la pantalla de inicio, desliza hacia arriba.
El dispositivo se desplaza por los widgets en un vistazo.
- Selecciona una sugerencia rápida para ver información adicional.
- Selecciona  para personalizar los widgets en un vistazo (*Personalizar los widgets en un vistazo, página 127*).

Title	Using the Touchscreen
Identifier	GUID-FA15D546-45B9-405A-BE90-BED318105645
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add menu
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:12
Author	pruekatie



Usar la pantalla táctil

- Cuando el temporizador está en marcha, toca la pantalla para verlo en sobreimpresión.
El temporizador superpuesto te permite volver a la pantalla de inicio durante un recorrido.
- Selecciona  para volver a la pantalla de inicio.
- Desliza el dedo o selecciona las flechas para desplazarte.
- Selecciona  para abrir un menú.
- Selecciona  para volver a la página anterior.
- Selecciona  para guardar los cambios y cerrar la página.
- Selecciona  para cerrar la página y volver a la página anterior.
- Selecciona  para buscar cerca de una ubicación.
- Selecciona  para eliminar un elemento.
- Selecciona  para saber más.

Title	Locking the Touchscreen
Identifier	GUID-017CF5C8-FF88-494C-B2AD-64F59F51B297
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added step for locking during an activity.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:48:17
Author	cozmyer

Bloquear la pantalla táctil

Puedes bloquear la pantalla para evitar que se pulse accidentalmente.

- Mantén pulsado  y selecciona **Bloquear pantalla**.
- Durante una actividad, selecciona .





Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

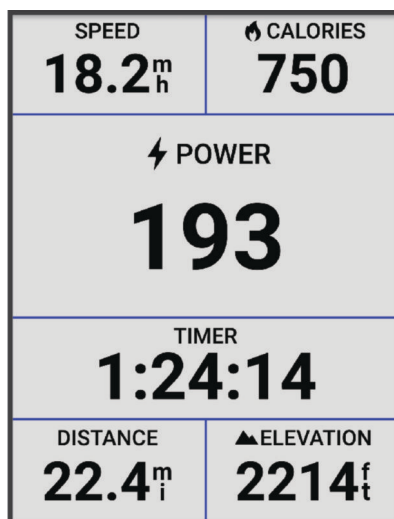
Entrenamiento

Title	Going for a Ride (1040)
Identifier	GUID-23156ED9-5509-4AC5-A873-33B86C5A685E
Language	ES-XM
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Tweaked conditions to include EE2. Feedback from Andy on step 3.
Status	Released
Last Modified	06/05/2022 07:26:44
Author	cozmyer



Realizar un recorrido

Si utilizas un sensor o accesorio inalámbrico, este puede vincularse y activarse durante la configuración inicial ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

- 1 Mantén pulsado  para encender el dispositivo.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
Las barras del satélite cambian a verde cuando el dispositivo está listo.
- 3 En la pantalla de inicio, selecciona  o  para cambiar el perfil de ciclismo.
- 4 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.



NOTA: solo se puede registrar un historial mientras el temporizador de actividad está en marcha.

- 5 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver otras pantallas de datos.
Puedes deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de las pantallas de datos para ver los widgets.
- 6 Si es necesario, toca la pantalla para ver los datos de superposiciones de estado (incluida la autonomía de la batería) o volver a la pantalla de inicio.
- 7 Selecciona  para detener el tiempo de actividad.
SUGERENCIA: antes de guardar este recorrido y compartirlo en tu cuenta de Garmin Connect™, puedes cambiar el tipo de recorrido. Los datos precisos del tipo de recorrido son importantes para crear trayectos adecuados para ir en bicicleta.
- 8 Selecciona **Guardar**.
- 9 Selecciona .

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-A6D466A0-FC75-4B4B-9D98-6B437BDC6D01
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from watch version.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	mcdanielm

Evaluar una actividad

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para los perfiles de actividad ([Configuración de entrenamiento, página 113](#)).

- 1 Cuando acabes la actividad, selecciona **Guardar**.
- 2 Selecciona **+** o **-** para elegir un número que se corresponda con el esfuerzo percibido.
NOTA: puedes seleccionar Omitir para omitir la autoevaluación.
- 3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.
- 4 Selecciona **Aceptar**.

Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect.

Title	Unified Training Status
Identifier	GUID-9AC57AC3-A6C7-425E-98F8-A5B48FB2A158
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Title change, as per Kenny
Status	Released
Last Modified	13/03/2023 13:36:37
Author	wiederan

Estado de entreno unificado

Si utilizas más de un dispositivo Garmin® con tu cuenta de Garmin Connect, puedes elegir qué dispositivo es la principal fuente de datos para el uso diario y el entreno.

En el menú de la aplicación Garmin Connect, selecciona Configuración.

Dispositivo de entreno principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de entreno, como el estado de entreno y el foco de carga.

Wearable principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de salud diaria, como los pasos y el sueño. Debe ser el reloj que uses con más frecuencia.

SUGERENCIA: para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda sincronizarlo con frecuencia con tu cuenta de Garmin Connect.

Title	Training Plans
Identifier	GUID-7C681AA6-5A65-457A-9012-7142DA3C3708
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from Training Calendar (Forerunner 945M).
Status	Released
Last Modified	16/06/2020 16:17:41
Author	pruekatie



Planes de entrenamiento

Puedes configurar un plan de entreno en tu cuenta de Garmin Connect y enviar las sesiones de entrenamiento del plan al dispositivo. Todas las sesiones de entrenamiento programadas que se envían al dispositivo aparecen en el calendario de entrenamiento.

Title	Using Garmin Connect Training Plans - Modern
Identifier	GUID-A2FB338B-0E75-4149-A5EE-BA66064D2ABF
Language	ES-XM
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Use this branch for non-wearables (device, phone)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:50:07
Author	mcdanielm

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect


Para poder descargar y usar un plan de entreno, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 106](#)) y debes vincular el dispositivo Edge con un teléfono compatible.

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

Title	Viewing the Training Calendar
Identifier	GUID-104A175C-4F28-4995-8476-42405A543F11
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add an option for non-touch devices.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	pruekatie

Ver el calendario de entreno

Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario de entreno. También puedes ver los recorridos guardados.

- 1 Selecciona **Entreno > Plan de entreno**.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona un día para ver una sesión de entrenamiento programada o un recorrido guardado.

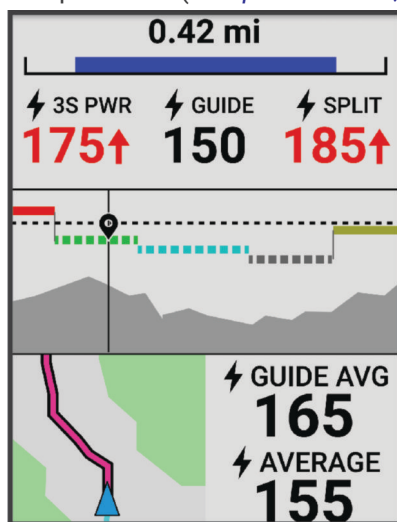
Title	Power Guide
Identifier	GUID-62E9EA93-7721-4ECB-91CE-5900580BB73C
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	24/08/2022 07:32:03
Author	pruekatie

Guía de potencia

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

Uno de los pasos más importantes a la hora de planificar una estrategia de guía de potencia satisfactoria es elegir el nivel de esfuerzo. Si aumentas el nivel de esfuerzo del trayecto se incrementarán las recomendaciones de potencia, mientras que un nivel de esfuerzo menor las reducirá ([Crear una guía de potencia, página 11](#)). El principal objetivo de una guía de potencia es ayudarte a completar el trayecto con base en lo que se conoce de tu nivel, no hacerlo en un tiempo objetivo concreto. El nivel de esfuerzo se puede modificar durante el recorrido.

Las guías de potencia se asocian siempre a un trayecto y no se pueden usar con los segmentos o las sesiones de entrenamiento. Puedes consultar y editar tu estrategia en Garmin Connect y sincronizarla con dispositivos Garmin compatibles. Para poder usar esta función necesitas un potenciómetro vinculado con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)). Una vez que los dispositivos están vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Campos de datos, página 158](#)).



Title	Creating a Power Guide
Identifier	GUID-BF406C8C-55AF-474F-B31B-C6AA53704885
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:47:34
Author	pruekatie

Crear una guía de potencia

Para poder crear una guía de potencia, primero tienes que vincular un potenciómetro con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

- 1 Selecciona **Entreno > Guía de potencia > +**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Usar tray guardado** para usar un trayecto guardado y, luego, selecciona el trayecto.
 - Selecciona **Crear trayecto** para crear un trayecto nuevo y, a continuación, selecciona **⋮ > Crear guía de potencia**.
- 3 Introduce un nombre para la guía de potencia y selecciona **✓**.
- 4 Selecciona una posición sobre la bicicleta.
- 5 Selecciona el peso del equipo.
- 6 Selecciona **Guardar**.

Title	Starting a Power Guide
Identifier	GUID-E12F64BD-E4A6-4BA3-B150-9F614A522147
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:45:09
Author	pruekatie

Iniciar una guía de potencia

Para poder iniciar una guía de potencia, primero tienes que crearla ([Crear una guía de potencia, página 11](#)).

- 1 Selecciona **Entreno > Guía de potencia**.
- 2 Selecciona una guía de potencia.
- 3 Selecciona **Ir**.
- 4 Pulsa **▶** para iniciar el tiempo de actividad.

Title	Workouts
Identifier	GUID-99D42128-10E4-4AA4-B961-58FD70A431A0
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada paso de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connecty transferirlas a tu dispositivo. También puedes crear y guardar una sesión de entrenamiento directamente en tu dispositivo.

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

Title	Creating a Workout
Identifier	GUID-90CE6857-7062-4C21-9577-60156194FD8C
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated workout flow (steps 1, 2)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:45:45
Author	mcdanielm


Crear una sesión de entrenamiento

- 1 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento > +**.
- 2 Selecciona **:** > **Cambiar nombre**, introduce un nombre para la sesión de entrenamiento y selecciona **✓** (opcional).
- 3 Selecciona **Añadir nuevo paso**.
- 4 Selecciona el tipo de paso de la sesión de entrenamiento.
 Por ejemplo, selecciona Descanso para usar el paso como vuelta de descanso.
 Durante una vuelta de descanso, el tiempo de actividad sigue en marcha y se graban datos.
- 5 Selecciona la duración del paso de la sesión de entrenamiento.
 Por ejemplo, selecciona Distancia para finalizar el paso tras una distancia determinada.
- 6 Si es necesario, introduce un valor de duración personalizado.
- 7 Selecciona el tipo de objetivo del paso de la sesión de entrenamiento.
 Por ejemplo, selecciona Zona de frecuencia cardiaca para mantener una frecuencia cardiaca constante durante el paso.
- 8 Si es necesario, selecciona una zona objetivo o introduce un rango personalizado.
 Por ejemplo, puedes seleccionar una zona de frecuencia cardiaca. Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardiaca especificada, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.
NOTA: también puedes seleccionar un objetivo secundario. Por ejemplo, puedes pedalear cinco minutos dentro de una zona de potencia como objetivo principal y usar una cadencia como objetivo secundario.
- 9 Selecciona **✓** para guardar el paso.
- 10 Selecciona **Añadir nuevo paso** para añadir pasos adicionales a la sesión de entrenamiento.
- 11 Selecciona **Añadir nuevo paso > Repetir > ✓** para repetir un paso.
- 12 Selecciona **✓** para guardar la sesión de entrenamiento.

Title	Repeating Workout Steps
Identifier	GUID-138B7254-37CB-49E6-A9D2-CA3F8BAEC4CE
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Remove selecting a step type
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:47:45
Author	cozmyer






Repetir pasos de la sesión de entrenamiento

Antes de repetir un paso de sesión de entrenamiento, debes crear una sesión de entrenamiento con al menos un paso.

- 1 Selecciona **Añadir nuevo paso**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Repetir** para repetir un paso una o más veces. Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 millas diez veces.
 - Selecciona **Repetir hasta** para repetir un paso durante una duración específica. Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 millas durante 60 minutos o hasta que la frecuencia cardíaca alcance las 160 ppm.
- 3 Selecciona **Volver a paso** y selecciona un paso para repetirlo.
- 4 Selecciona  para guardar este paso.

Title	Editing a Workout
Identifier	GUID-BE3886AE-5C0B-40A6-A71C-CA49E9A38616
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Editing workout flow (steps 4, 6)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:44:11
Author	mcdanielm



Editar una sesión de entrenamiento

- 1 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento**.
- 2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona .
- 4 Selecciona un paso.
- 5 Cambia los atributos del paso y selecciona .
- 6 Si es necesario, selecciona  > **Borrar** >  para borrar el paso.
- 7 Selecciona  para guardar la sesión de entrenamiento.

Title	Creating a Custom Workout on Garmin Connect
Identifier	GUID-25FDD387-C59C-4102-8BCA-5F5291B12432
Language	ES-XM
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Edge devices.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 13:07:58
Author	mcdanielm

Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect

Para crear una sesión de entrenamiento en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 106](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno y planificación** > **Sesiones de entrenamiento** > **Crear una sesión de entrenamiento**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 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 ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 15](#)).

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:37:41
Author	mcdanielm

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 106](#)).

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

Title	Daily Suggested Workouts
Identifier	GUID-AFECC098-0B34-4913-9944-66E8DAF64039
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:06
Author	pruekatie

Sesiones de entrenamiento diarias recomendadas

Los entrenos diarios recomendados se recomiendan en función de las actividades anteriores guardadas en tu cuenta de Garmin Connect. Cuando entrenas para un evento de carrera, las sesiones de entrenamiento diarias sugeridas aparecen en el calendario de entrenamiento ([Ver el calendario de entreno, página 9](#)) y se adaptan a la próxima carrera ([Entrenar para una competición, página 27](#)).

NOTA: debes realizar un recorrido con los sensores de frecuencia cardíaca y potencia durante una semana para obtener recomendaciones de entreno.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-2A58899A-882B-4330-AAF2-7AB278818C5B
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change Do Workout to Ride.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 11:12:17
Author	pruekatie

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Debes realizar un recorrido con los sensores de frecuencia cardíaca y potencia durante una semana para obtener recomendaciones de entreno.

- 1 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento > Sesión de entrenamiento diaria recomendada**.
- 2 Selecciona **Ir**.


Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-F72E0C93-2837-437F-8509-52339B28A337
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change menu icon valid and change Enable to Show on Home Screen. Remove context statement to move it to a new concept topic.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:43
Author	pruekatie

Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada

- 1 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento > Sesión de entrenamiento diaria recomendada > ⋮**.
- 2 Selecciona **Mostrar en la pantalla de inicio**.

Title	Starting a Workout
Identifier	GUID-5CA69960-1471-47A1-867E-820FD0B240C8
Language	ES-XM
Description	No English changes. Versioned for IT.
Version	7
Revision	2
Changes	Select to press, removed menu from step 1
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:54
Author	pruekatie







Iniciar una sesión de entrenamiento

- 1 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento**.
- 2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona **Ir**.
- 4 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, el objetivo (si existe) y los datos de sesión de entrenamiento en curso. Se emite una alarma sonora cuando estés a punto de terminar un paso de una sesión de entrenamiento. Aparece un mensaje, en el que se descuenta el tiempo o la distancia que queda para comenzar un nuevo paso.


Title	Stopping a Workout
Identifier	GUID-DA139DEC-5B83-410E-ADF5-51880B22FA4B
Language	ES-XM
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:28
Author	pruekatie

Detener una sesión de entrenamiento

- Pulsa  en cualquier momento para finalizar un paso de la sesión de entrenamiento y comenzar el siguiente.
- En la pantalla de la sesión de entrenamiento, desliza el dedo hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla y selecciona una opción:
 - Selecciona  para poner en pausa el paso de la sesión de entrenamiento actual.
 - Selecciona  para finalizar un paso de la sesión de entrenamiento y repetir el paso anterior.
 - Selecciona  para finalizar un paso de la sesión de entrenamiento y comenzar el siguiente.
- En cualquier momento, pulsa  para detener el tiempo de actividad.
- En cualquier momento, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y, en el widget de controles, selecciona **Detener sesión de entrenamiento > ** para finalizar la sesión de entrenamiento.

Title	Deleting Workouts
Identifier	GUID-00BE36C5-A04E-4E40-B2A8-34282AF340D3
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to also work with 830.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Borrando sesiones de entrenamiento

- 1 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento > ⋮ > Borrar varios.**
- 2 Selecciona una o más sesiones de entrenamiento.
- 3 Selecciona .

Title	Segments
Identifier	GUID-DB903DC9-7CDF-4DFE-921F-E7E1325DEDE7
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	SME comments. Adding segments contained in courses.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:26:00
Author	gerson

Segmentos

Seguimiento de un segmento: puedes enviar segmentos desde tu cuenta Garmin Connect al dispositivo. Después de guardar el segmento en tu dispositivo, puedes seguirlo.

NOTA: al descargar un trayecto de tu cuenta Garmin Connect, todos los segmentos de ese trayecto se descargan automáticamente.

Competición en un segmento: puedes recorrer un segmento e intentar mantener o superar tu récord personal o el de otro ciclista que haya recorrido el mismo segmento.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:18
Author	cozmyer

Segmentos de Strava™

Puedes descargar segmentos de Strava a tu dispositivo Edge 840 . Sigue los segmentos de Strava para comparar tu rendimiento con actividades pasadas, amigos y profesionales que han recorrido el mismo segmento.

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

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

Title	Using the Strava Segment Explore Widget
Identifier	GUID-2E782258-6B57-4E9A-A7E3-96E545E1374E
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for touch and keyed.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Usar el widget Explorador de segmentos de Strava

El widget Explorador de segmentos de Strava te permite ver y recorrer segmentos de Strava cercanos.


- 1 En el widget Explorador de segmentos de Strava, selecciona un segmento.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **★** para destacar el segmento en tu cuenta de Strava.
 - Selecciona **Descargar > Ir** para descargar un segmento en tu dispositivo y recorrerlo.
 - Selecciona **Ir** para recorrer un segmento descargado.
- 3 Selecciona **◀** o **▶** para ver los tiempos de tu segmento, los mejores tiempos de tus amigos y el tiempo del líder del segmento.

Title	Following a Segment From Garmin Connect
Identifier	GUID-760BEC08-CAE9-4B09-B6C4-36C76A41F1A5
Language	ES-XM
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:21
Author	pruekatie

Seguir un segmento desde Garmin Connect

Para poder descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [página 106](#)).

NOTA: si utilizas segmentos de Strava, tus segmentos favoritos se transferirán automáticamente a tu dispositivo cuando se sincronice con la aplicación Garmin Connect.

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona un segmento.
- 3 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 En el ciclocomputador Edge, selecciona **Entreno > Segmentos**.
- 6 Selecciona el segmento.
- 7 Selecciona **Ir**.

Title	Enabling Segments
Identifier	GUID-4C831A86-EF47-4D85-9493-124A0CB3CA30
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	pruekatie

Activar segmentos

Puedes elegir los segmentos cargados actualmente que deseas activar.


- 1 Selecciona **Entreno > Segmentos > Opciones de segmentos > Activar/Desactivar > Editar varios**.
- 2 Selecciona los segmentos que quieres habilitar.

Title	Racing A Segment
Identifier	GUID-3E1F0A4F-721A-4375-9ABB-2039D25D53D1
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:41
Author	pruekatie

Recorrer un segmento

Los segmentos son trayectos de carreras virtuales. Puedes recorrer un segmento y comparar tu rendimiento con actividades pasadas, con el rendimiento de otros ciclistas, con conexiones en tu cuenta Garmin Connect o con otros miembros de la comunidad de ciclistas. Puedes cargar los datos de tu actividad a tu cuenta de Garmin Connect para ver la posición en el segmento.

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

- 1 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad y realizar un recorrido.
Cuando tu ruta se cruza con un segmento activado, puedes recorrer el segmento.
- 2 Empieza a recorrer el segmento.
La pantalla de datos del segmento se muestra automáticamente.



- 3 Si es necesario, utiliza las flechas para cambiar tu objetivo durante el recorrido.
Puedes competir contra el líder del segmento, tus resultados anteriores u otros ciclistas (si procede). El objetivo se ajusta automáticamente en función de tu rendimiento actual.
Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-BE36116B-0613-43D3-8EEB-3BFC19306772
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:38
Author	pruekatie

Visualizar los detalles del segmento

1 Selecciona **Entreno > Segmentos**.

2 Selecciona un segmento.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Mapa** para visualizar el segmento en el mapa.
- Selecciona **Altitud** para ver una gráfica de altura del segmento.
- Selecciona **Clasificación** para ver los tiempos de recorrido y las velocidades medias del líder del segmento, líder del grupo o contrincante, tu mejor tiempo personal y velocidad media, y los de otros ciclistas (si corresponde).

SUGERENCIA: puedes seleccionar una entrada de la clasificación para cambiar el objetivo de la competición en el segmento.

- Selecciona **Activar** para activar competiciones e indicaciones de segmentos que te avisan de los próximos segmentos.

Title	Segment Options
Identifier	GUID-6268F6C5-226E-4B43-A27D-80D6DE83F5F8
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:19
Author	pruekatie

Opciones de segmentos

Selecciona **Entreno > Segmentos > Opciones de segmentos**.

Indicaciones de giros: activa o desactiva las indicaciones de giro.

Selección de esfuerzo automática: activa o desactiva el ajuste automático de objetivos en función de tu rendimiento actual.

Buscar: te permite buscar segmentos guardados por nombre.



Activar/Desactivar: activa o desactiva los segmentos cargados actualmente en el dispositivo.

Prioridad de líder predeterminada: te permite seleccionar el orden de los objetivos mientras recorres un segmento.

Borrar: te permite borrar varios o todos los segmentos guardados del dispositivo.

Title	Deleting a Segment
Identifier	GUID-B3DD8A88-A212-42FB-B729-AF6341759E55
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:30
Author	pruekatie

Borrar un segmento

- 1 Selecciona **Entreno > Segmentos**.
- 2 Selecciona un segmento.
- 3 Selecciona  > .

Title	Training Indoors
Identifier	GUID-FFCC4A60-77F0-4DD8-9302-F78A50FBB0BE
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Changed to a concept topic. See the draft comment.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Entrenar en interiores

El dispositivo incluye un perfil de actividad en interiores en el que se desactiva el GPS. Cuando el GPS está desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor compatible o rodillo ANT+ que envíe los datos de velocidad y distancia al dispositivo.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-8826CB17-DD0D-40F9-89BB-D93C1E8534CF
Language	ES-XM
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Updating for ANT+ technology compliance; added 3 new settings
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	mcdanielm


Uso de un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu dispositivo mediante la tecnología ANT+® ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

Puedes usar el dispositivo con un rodillo ANT+ para simular la resistencia al seguir un trayecto, una actividad o una sesión de entrenamiento. Al utilizar el rodillo, el GPS se apaga automáticamente.






- 1 Selecciona **Entreno > Rodillo ANT+**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Recorrido libre** para ajustar manualmente el nivel de resistencia.
 - Selecciona **Seguir un recorrido** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos, página 56](#)).
 - Selecciona **Seguir una actividad** para seguir un recorrido guardado ([Realizar un recorrido, página 6](#)).
 - Selecciona **Seguir una sesión de entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento guardada ([Sesiones de entrenamiento, página 12](#)).

NOTA: la resistencia del rodillo ANT+ cambia en función de la información del trayecto o el recorrido. Algunos rodillos ANT+ compatibles te permiten establecer la pendiente y la potencia objetivo.

- 3 Selecciona un trayecto, una actividad o una sesión de entrenamiento.
- 4 Selecciona **Ir**.
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

Title	Setting Resistance
Identifier	GUID-F7578263-4E6E-4335-9844-55678250AE10
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Added conditions for EE2.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Ajustar la resistencia


- 1 Selecciona **Entreno > Rodillo ANT+ > Ajustar resistencia**.
- 2 Selecciona  o  para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Si es necesario, selecciona  o  para ajustar la resistencia durante la actividad.

Title	Setting Target Power
Identifier	GUID-52929967-EE45-4851-AA13-6549734A7EB1
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added conditions for EE2.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer



Ajustar la potencia objetivo

1 Selecciona **Entreno > Rodillo ANT+ > Ajustar potencia objetivo**.

2 Ajusta el valor de la potencia objetivo.


3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

La fuerza de resistencia que aplica el rodillo se ajusta para mantener una potencia constante en base a tu velocidad.

4 Si es necesario, selecciona  o  para ajustar la potencia objetivo durante la actividad.






Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-87D67ACB-516B-459B-AC91-8AD7D133A448
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:58
Author	pruekatie

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo. El dispositivo guarda tu sesión de entrenamiento por intervalos personalizada hasta que creas otra. Puedes utilizar intervalos abiertos cuando hagas un recorrido con una distancia determinada. Al seleccionar , el dispositivo registra un intervalo y cambia a un intervalo de descanso.



Title	Creating an Interval Workout
Identifier	GUID-026D9232-D9D6-4AF7-93B8-4E54572332C5
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:26
Author	pruekatie

Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Selecciona **Entreno > Intervalos >  > Intervalos > Tipo de objetivo**.
- 2 Selecciona una opción.
SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el tipo en Abierta.
- 3 Si es necesario, introduce un valor alto o bajo para el intervalo.
- 4 Selecciona **Duración**, introduce un intervalo de tiempo y selecciona .
- 5 Selecciona .
- 6 Selecciona **Descanso > Tipo de objetivo**.
- 7 Selecciona una opción.
- 8 Si es necesario, introduce un valor alto o bajo para el intervalo de descanso.
- 9 Selecciona **Duración**, introduce un intervalo de descanso y selecciona .
- 10 Selecciona .
- 11 Selecciona una o más opciones:
 - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
 - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento > Activado**.
 - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento > Activado**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-DD5C5F40-73C5-4774-AC95-C105B443B2D3
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:27
Author	pruekatie


Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Selecciona **Entreno > Intervalos > Realizar sesión**.
 - 2 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
 - 3 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa  para empezar con el primer intervalo.
 - 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-84B51468-4888-4374-BC94-09B18199CE11
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for EE2 and updated last step.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o un trayecto guardado.

- 1 Selecciona **Entreno > Competir en una actividad**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Competir en una actividad**.
 - Selecciona **Trayectos guardados**.
- 3 Selecciona la actividad o el trayecto.
- 4 Selecciona **Ir**.
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

Title	Training for a Race Event
Identifier	GUID-BB3A08AB-E2EA-4EE5-A067-ABC812F542F5
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	terminology update (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:44
Author	pruekatie

Entrenar para una competición

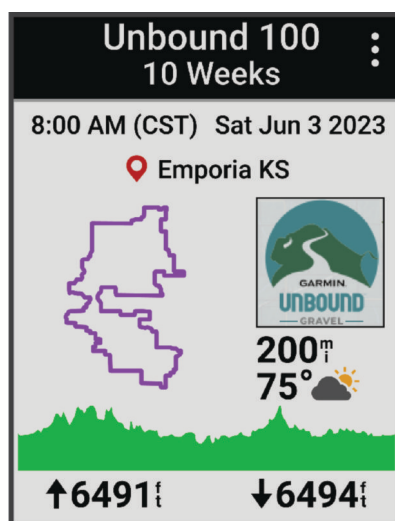
El ciclocomputador Edge puede sugerir sesiones de entrenamiento diarias para ayudarte a entrenar para una competición de ciclismo, si dispones de una estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 32](#)) y realizas recorridos con los sensores de frecuencia cardíaca y potencia durante una semana.

- 1 En el smartphone u ordenador, accede al calendario de Garmin Connect.
- 2 Selecciona el día del evento y añade la competición.
Puedes buscar un evento en tu zona o crear uno propio.
- 3 Añade información sobre la competición y el trayecto si está disponible.
- 4 Sincroniza el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.
- 5 En el dispositivo, dirígete al widget en un vistazo de competición principal y verás una cuenta atrás para la competición principal.

Title	Race Calendar and Primary Event
Identifier	GUID-A96B38CA-F765-4D17-9B66-2A93707EC01C
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Terminology update (device/bike computer), and add condition for 540
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:47:38
Author	pruekatie

Calendario de carreras y competición principal

Cuando añades una competición al calendario de Garmin Connect, puedes verla en el ciclocomputador Edge añadiendo el widget en un vistazo de competición principal ([Personalizar los widgets en un vistazo, página 127](#)). La fecha de la competición debe ser en los próximos 365 días. El dispositivo muestra una cuenta atrás para la competición, la hora y la ubicación, los detalles del trayecto (si están disponibles) y la información meteorológica.



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

En el widget en un vistazo de competición principal, desliza para ver la información del trayecto y los detalles del tiempo. En función de los datos del trayecto disponibles para la competición, puedes ver los datos de altitud, el mapa del trayecto, las exigencias del trayecto y los detalles de las subidas.

Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-A8806E0A-2CAE-4932-BF43-ECCF3E99C957
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated software, removed VP screen (step 5)
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	mcdanielm

Configurar un objetivo de entrenamiento

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


1 Selecciona **Entreno > Establecer un objetivo**.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
- Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
- Selecciona **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de distancia y velocidad.

Aparece la pantalla de objetivo de entrenamiento, que indica el tiempo de finalización estimado. El tiempo de finalización estimado se basa en el rendimiento actual y en el tiempo restante.

3 Selecciona .

4 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

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

Title	My Stats
Identifier	GUID-FA0EA612-B892-4149-BAAC-6A43AD986998
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Add reference to smart trainer. Terminology update (device/bike computer).
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:37
Author	pruekatie

Mis estadísticas

El ciclocomputador Edge 840 puede realizar el seguimiento de tus estadísticas personales y calcular medidas de rendimiento. Las mediciones de rendimiento requieren un monitor de frecuencia cardiaca, un medidor de potencia o un rodillo de entrenamiento inteligente compatibles.

Title	Performance Measurements (Cycling)
Identifier	GUID-1689E760-EE3F-486D-90F8-1151F7C62201
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat. KC: Added condition to Training Status.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Medidas de rendimiento

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

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

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

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

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. El dispositivo muestra los valores de VO2 máximo con las correcciones de calor y de altitud cuando te estás aclimatando a entornos de temperatura elevada o a gran altitud.

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

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

Tiempo de recuperación: el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y en estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento.

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

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

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

Curva de potencia: la curva de potencia muestra la salida de potencia que puedes sostener a lo largo del tiempo. Puedes ver tu curva de potencia del mes anterior o de los últimos tres o doce meses.

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	ES-XM
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branch for non-wearables
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	mcdanielm

Niveles de estado de entrenamiento

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

Sin estado: el dispositivo requiere que registres varias actividades durante dos semanas para determinar tu estado de entreno.

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Tips for Getting Your Training Status (Edge)
Identifier	GUID-F1AFB567-3A50-4861-89B3-C6FE44ED0B4D
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update Physio TrueUp to Primary Training Device
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	pruekatie

Consejos para obtener tu estado de entreno

La función de estado de entreno depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluida al menos una medición de VO2 máximo por semana. La estimación de tu VO2 máximo se actualiza después de realizar recorridos en interiores y exteriores con el sensor de potencia durante los que tu frecuencia cardiaca ha alcanzado al menos el 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante varios minutos.

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

- Al menos una vez por semana, realiza un recorrido con un potenciómetro; deberás alcanzar una frecuencia cardiaca superior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante al menos 10 minutos.
Tras utilizar el dispositivo durante una semana, el estado de entreno debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entreno principal, lo que permite al dispositivo conocer tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 46](#)).

Title	About VO2 Max. Estimates (cycling only)
Identifier	GUID-6731AE5F-8A9A-450D-9BD3-0C2BBA056DA0
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as. Cycling only (running doesn't apply).
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:16:45
Author	gerson

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. Firstbeat proporciona y respalda las estimaciones del VO2 máximo. Puedes utilizar el dispositivo Garmin vinculado con un monitor de frecuencia cardiaca y con un medidor de potencia para que muestre el VO2 máximo estimado para ciclismo.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (cycling only)
Identifier	GUID-E7F8B9B6-ED95-49A6-998F-B21DB8DA4734
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed menu button and condition in step 3
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:18
Author	pruekatie

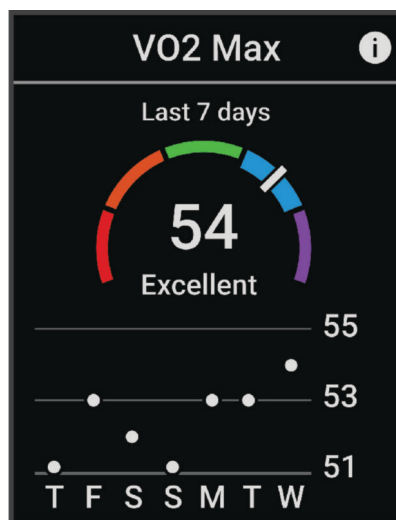
Obtener la estimación del VO2 máximo

Para poder ver la estimación de tu VO2 máximo, debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca, instalar el medidor de potencia y vincularlos con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)). Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 111](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 88](#)).

NOTA: en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

- 1 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo.
- 2 Tras realizar el recorrido, selecciona **Guardar**.
- 3 Selecciona **Mis estadísticas > Estado de entreno**.
- 4 Desliza el dedo para ver tu VO2 máximo.

Tu VO2 máximo estimado representa un número y una posición en el indicador de color.



 Morado	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bueno
 Naranja	Aceptable
 Rojo	Deficiente

Los datos y el análisis del VO2 máximo se proporcionan con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 168*) y visita www.CooperInstitute.org.

Title	Tips for Cycling VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-69FFE8B8-E6A6-4D94-868C-04F0DEC59107
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Forerunner conref, for reuse.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:57:42
Author	gerson

Consejos para la estimación del VO2 máximo para ciclismo

El éxito y la precisión del cálculo del VO2 máximo mejoran cuando, al practicar ciclismo, se realiza un esfuerzo constante y moderado, así como cuando la frecuencia cardíaca y la potencia no presentan grandes variaciones.

- Antes de iniciar el recorrido, comprueba que el dispositivo, el monitor de frecuencia cardíaca y el medidor de potencia funcionen correctamente, estén vinculados y tengan suficiente batería.
- Durante el recorrido de 20 minutos, mantén tu frecuencia cardíaca por encima del 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima.
- Durante el recorrido de 20 minutos, intenta mantener una potencia constante.
- Evita los terrenos irregulares.
- Evita hacer recorridos en grupos en los que se suele ir a rebufo.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	ES-XM
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for non-wearables (device)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:44:30
Author	mcdanielm

Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud

Los factores medioambientales, como temperaturas y altitudes elevadas, afectan a tu entrenamiento y rendimiento. Por ejemplo, el entrenamiento a altitudes elevadas puede tener un impacto positivo en tu condición física, pero es posible que observes un descenso temporal del valor de VO2 máximo al exponerte a dichas altitudes. El dispositivo Edge 840 proporciona notificaciones de aclimatación y correcciones relativas a tu estimación de VO2 máximo y tu estado de entreno cuando la temperatura es superior a 22 °C (72 °F) y la altitud sobrepasa los 800 m (2625 ft).

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

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Renamed as per Joe H and Kerri F. New ratings. No more 7-days, several is ok.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:45
Author	wiederan

Carga aguda

La carga aguda es una suma del exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC) durante los últimos días. El indicador muestra si la carga actual es baja, óptima, alta o muy alta. El intervalo óptimo se basa en tu condición física específica y tu historial de entrenamiento. Este intervalo se ajusta a medida que el tiempo y la intensidad de tu entrenamiento aumentan o disminuyen.


Title	Viewing Your Acute Load (cycling)
Identifier	GUID-E030BD5F-CFA5-43ED-B963-D41AEF7EF473
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from training load topic
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:44
Author	pruekatie

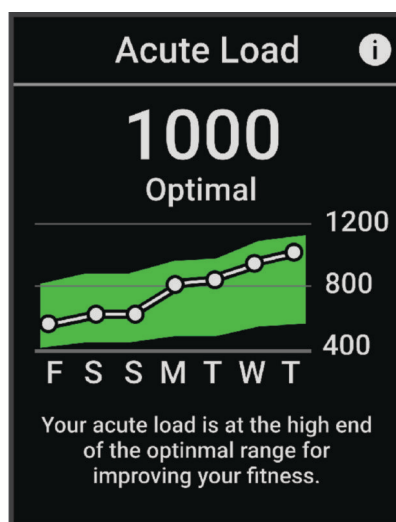
Ver la carga aguda

Para poder ver la estimación de tu carga aguda, debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca, instalar el potenciómetro y vincularlos con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 111](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 88](#)).

NOTA: en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

- 1 Realiza al menos un recorrido al día durante un periodo de siete días.
- 2 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Estado de entreno**.
- 3 Desliza el dedo para ver tu carga aguda.



Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	wiederan

Foco de carga de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Viewing Your Cycling Ability
Identifier	GUID-F06E7A82-09FB-4F48-A5CD-7BBCBA897369
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540--this'll work for 840.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:22
Author	pruekatie

Consultar el nivel de ciclismo

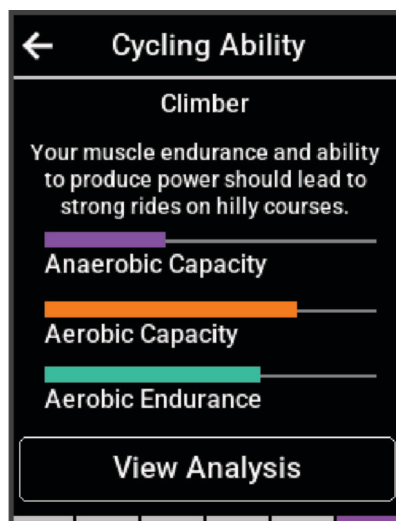
Para poder consultar tu nivel de ciclismo necesitas un historial de entreno de 7 días, datos de VO2 máximo grabados en tu perfil de usuario ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 32](#)) y datos de curva de potencia obtenidos mediante un potenciómetro vinculado ([Visualizar la curva de potencia, página 46](#)).

El nivel de ciclismo mide tu rendimiento en tres categorías: resistencia aeróbica, capacidad aeróbica y capacidad anaeróbica. El nivel de ciclismo incluye el tipo de ciclista que más encaja con tu perfil actual (por ejemplo, escalador). La información que introduzcas en tu perfil de usuario, como tu peso, también contribuye a determinar tu tipo de ciclista ([Configurar el perfil del usuario, página 111](#)).

- 1 En la pantalla de inicio, desliza el dedo para ver el widget en un vistazo del nivel de ciclismo.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo a la pantalla de inicio ([Ver widgets en un vistazo, página 4](#)).

- 2 Selecciona el widget en un vistazo del nivel de ciclismo para ver tu tipo de ciclista actual.



- 3 Selecciona **Ver análisis** para ver un análisis detallado de tu nivel de ciclismo.

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	mcdanielm

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entreno (*Foco de carga de entrenamiento, página 37*). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO₂ máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect.

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

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

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

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

La tecnología Training Effect está proporcionada y respaldada por Firstbeat Analytics. Para obtener más información, visita www.firstbeat.com.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:18
Author	mcdanielm

Tiempo de recuperación

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

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

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

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-4F9277B3-E341-401E-AFF1-5D10A199DFBF
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Access Enable through the upper-right corner menu now.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Visualizar el tiempo de recuperación

Para poder utilizar la función de tiempo de recuperación, debes tener un dispositivo Garmin con sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible vinculado con el dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)). Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 111](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 88](#)).

1 Selecciona  > **Mis estadísticas > Recuperación >  > Activar.**

2 Realiza un recorrido.

3 Tras realizar el recorrido, selecciona **Guardar**.

Aparece el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días y el mínimo de 6 horas.


Title	Getting Your Exercise Load (cycling)
Identifier	GUID-D8CC8DD5-7DA3-4C43-9007-7311C9DCFAA4
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:57
Author	pruekatie

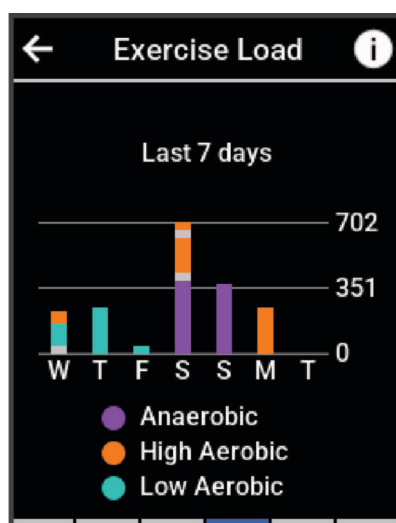
Obtener la carga de ejercicio estimada

Para poder ver la estimación de tu carga de ejercicio, debes colocarte el monitor de frecuencia cardíaca, instalar el potenciómetro y vincularlos con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardíaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 111](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 88](#)).

NOTA: en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

- 1 Realiza al menos un recorrido al día durante un periodo de siete días.
- 2 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Estado de entreno**.
- 3 Desliza el dedo para ver tu carga de ejercicio.



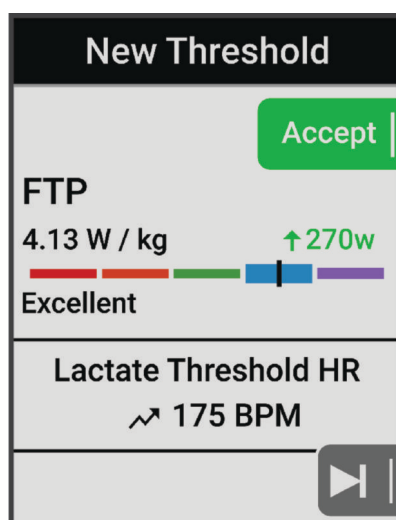
Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-52BC6E7F-5F9E-4919-9AE3-6A865614E748
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Path update. Select Power before viewing FTP.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 11:09:35
Author	pruekatie






Estimar tu FTP

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario desde la instalación inicial para estimar tu potencia de umbral funcional (FTP). Para obtener un valor más preciso de la FTP, puedes realizar una prueba de la FTP utilizando un medidor de potencia y un monitor de frecuencia cardiaca ([Realizar una prueba de la FTP, página 43](#)).

Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Potencia** > **FTP**.

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



	Morado	Superior
	Azul	Excelente
	Verde	Bueno
	Naranja	Aceptable
	Rojo	Principiante

Para más información, consulta el apéndice ([Clasificación de FTP, página 169](#)).

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-4A55785E-248E-46DF-8BDA-7CC563477E6D
Language	ES-XM
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:59
Author	pruekatie

Realizar una prueba de la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes tener un medidor de potencia y un monitor de frecuencia cardiaca vinculados ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

1 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Potencia** > **FTP** >  > **Prueba de FTP** > Ir.

2 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

Después de empezar el recorrido, el dispositivo te mostrará cada etapa de la prueba, el objetivo, y los datos de potencia actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.

3 Selecciona  para detener el tiempo de actividad.

4 Selecciona **Guardar**.

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

Title	Automatically Calculating FTP
Identifier	GUID-FE083050-1431-41B5-AC42-726025B931C1
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Path update. Select Power before FTP. Enable Auto Calc updated to Auto Detect FTP.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:05:40
Author	pruekatie

Calcular automáticamente la FTP

Para que el dispositivo pueda calcular tu umbral de potencia funcional (FTP), debes tener un medidor de potencia y un monitor de frecuencia cardiaca vinculados ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

NOTA: en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

1 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Potencia** > **FTP** >  > **Detectar FTP automáticamente**.

2 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo en exteriores.

3 Tras realizar el recorrido, selecciona **Guardar**.

4 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Potencia** > **FTP**.





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

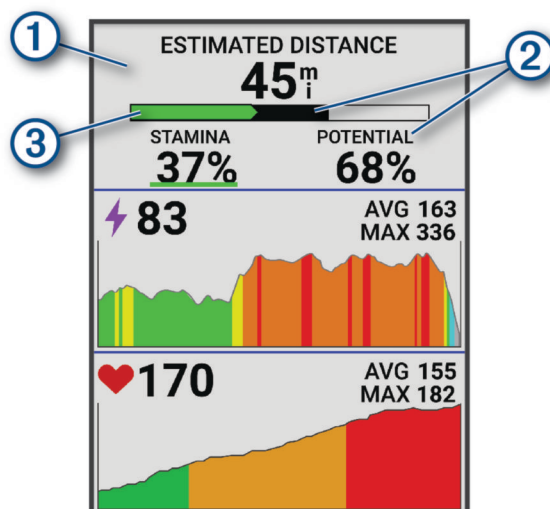
Title	Viewing Your Real-Time Stamina
Identifier	GUID-7AF5563D-FD32-4DB6-94CE-9631E044E3CD
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned statement for 540. Will work as-is for 840.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:29
Author	pruekatie

Ver tu resistencia en tiempo real




El dispositivo puede proporcionar estimaciones de stamina en tiempo real según los datos de frecuencia cardiaca y la estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 32](#)). La intensidad del esfuerzo durante una actividad afecta a la velocidad con la que se consume tu stamina. Para realizar el seguimiento de la stamina en tiempo real se combinan tus métricas fisiológicas con tu historial de actividades recientes y a largo plazo, como la duración del entreno, la distancia recorrida y la carga de entreno acumulada ([Medidas de rendimiento, página 30](#)).

NOTA: para obtener los mejores resultados, registra regularmente actividades de ciclismo de distintos niveles de intensidad y duración durante entre 2 y 3 semanas utilizando un potenciómetro.

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Seleccione un perfil de ciclismo.
- 3 Selecciona **Pantallas de datos > Stamina**.
- 4 Selecciona **Mostrar pantalla** para ver la pantalla de datos durante el recorrido.
- 5 Selecciona **Mostrar esfuerzo actual**.
- 6 Selecciona **Mostrar distancia** o **Mostrar tiempo** como campo de datos principal.
- 7 Selecciona **Disposición y campos de datos**.
- 8 Selecciona  o  para cambiar la disposición.
- 9 Selecciona .
- 10 Realiza un recorrido ([Realizar un recorrido, página 6](#)).
- 11 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver la pantalla de datos.



- 1 Campo de datos de stamina principal. Puedes ver una estimación del tiempo o la distancia que puedes aguantar con el nivel de esfuerzo actual antes de agotarte.

- ② Estimación de la stamina potencial. Piensa en la resistencia potencial como la capacidad máxima de tu depósito de combustible. Disminuirá rápidamente si pedaleas con un nivel de esfuerzo alto. Para que la stamina potencial se agote más lentamente, reduce el nivel de esfuerzo o haz un descanso.
- Estimación de la stamina actual. La stamina actual refleja la cantidad de energía que te queda con el nivel de esfuerzo actual. Esta estimación combina el nivel de fatiga general con las actividades anaeróbicas de ciclismo, como sprints, ascensos y ataques.
- ③  Rojo: la stamina se está agotando.
-  Naranja: la stamina es estable.
-  Verde: la stamina se está recargando.



Title	Viewing Your Stress Score
Identifier	GUID-AEF9FCCD-9056-4C73-BA79-1646A372A2C2
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added menu uicontrol, conditioned
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Visualizar la puntuación de estrés

Para poder ver la puntuación de estrés, debes colocarte un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

La puntuación de estrés es el resultado de una prueba de 3 minutos realizada mientras estás parado en la que el dispositivo Edge analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca para determinar tu estrés general. El entrenamiento, el sueño, la nutrición y el estrés diario pueden afectar al rendimiento del atleta. El rango de la puntuación de estrés es de 1 a 100, en la que 1 indica un estado de estrés bajo y 100 indica un estado de estrés muy alto. Conocer tu puntuación de estrés puede ayudarte a decidir si tu cuerpo está preparado para una sesión de entrenamiento dura o para hacer yoga.

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



- 1 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Puntuación de estrés** > .
- 2 Quédate parado y descansa durante 3 minutos.

Title	Viewing Your Power Curve
Identifier	GUID-8356BE91-D81F-4A38-97B7-2594C4E2436F
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 540/840 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:27
Author	pruekatie

Visualizar la curva de potencia

Para poder ver tu curva de potencia, debes vincular el medidor de potencia con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

La curva de potencia muestra la salida de potencia que puedes sostener a lo largo del tiempo. Puedes ver tu curva de potencia del mes anterior o de los últimos tres o doce meses.

- 1 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Potencia**.
- 2 Desliza hacia la izquierda para ver tu curva de potencia.
- 3 Selecciona  para seleccionar un periodo de tiempo.
- 4 Selecciona un periodo de tiempo.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements (Edge)
Identifier	GUID-662E7A1F-F9F4-46E6-94EA-3C35A3B48536
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Unified training status
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	pruekatie

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu ciclocomputador Edge 840 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 una carrera con un reloj Forerunner®, y ver los detalles de tu actividad y la carga de entreno general en tu ciclocomputador Edge 840 .

Sincroniza tu ciclocomputador Edge 840 y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect.


SUGERENCIA: puedes establecer un dispositivo de entreno principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect ([Estado de entreno unificado, página 7](#)).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el ciclocomputador Edge 840 .

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-6EA21C65-5FA4-4CEE-92D9-52AB3A8E8087
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added menu uicontrol, conditioned
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Desactivar las notificaciones de rendimiento

Las notificaciones de rendimiento se activan de forma predeterminada. Algunas notificaciones de rendimiento son alertas que aparecen tras completar tu actividad. Algunas notificaciones de rendimiento se muestran durante una actividad o cuando se obtiene una nueva medida de rendimiento, como una nueva estimación del VO2 máximo.




- 1 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Notificaciones de rendimiento**.
- 2 Selecciona una opción.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update keyed bullet point--540 doesn't work with a hold. Device to bike computer.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:21
Author	pruekatie

Pausar tu estado de entreno

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

Selecciona una opción:

- En el ciclocomputador Edge, selecciona  > **Mis estadísticas** > **Estado de entreno** >  > **Pausar estado de entreno**.
- En la configuración de Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento** > **Estado de entreno** >  > **Pausar estado de entreno**.




SUGERENCIA: debes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update keyed bullet point--540 doesn't work with a hold. Device to bike computer.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:56
Author	pruekatie

Reanudar el estado de entreno en pausa

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener unos resultados óptimos, necesitas al menos dos medidas de VO2 máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 32](#)).

Selecciona una opción:

- En el ciclocomputador Edge, selecciona  > **Mis estadísticas** > **Estado de entreno** >  > **Reanudar estado de entreno**.
- En la configuración de Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento** > **Estado de entreno** >  > **Reanudar estado de entreno**.

SUGERENCIA: debes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.

Title	Viewing Your Fitness Age (Edge)
Identifier	GUID-05345489-962C-4B94-9446-DEAA016C0F08
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Gender to sex
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	pruekatie

Consultar tu edad según tu forma física

Para que el dispositivo pueda calcular de forma precisa la edad según la forma física, debes completar la configuración del perfil de usuario en la aplicación Garmin Connect.

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

Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Edad según la forma física**.

Title	Viewing Intensity Minutes (Edge)
Identifier	GUID-F19EB7E9-750F-4163-8473-42F7CC888C78
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New topic for Edges. Content pulled from wearable versions.
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:43:38
Author	mcdanielm

Visualizar los minutos de intensidad

Para que el dispositivo calcule tus minutos de intensidad, debes vincular el dispositivo y realizar un recorrido con un monitor de frecuencia cardiaca compatible ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

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 o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta. El dispositivo Edge, al vincularlo con un monitor de frecuencia cardiaca, realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.

Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Minutos de intensidad**.

Title	Personal Records - Edge
Identifier	GUID-B807C007-A3C5-4256-B544-4A9E63D7C23B
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added sentence and condition for power sensor.
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:45:43
Author	mcdanielm

Récords personales

Cuando finalizas un recorrido, el dispositivo muestra cualquier nuevo récord personal que hayas conseguido en ese recorrido. Los récords personales incluyen tu tiempo más rápido sobre una distancia estándar, el recorrido más largo y el mayor ascenso realizado durante un recorrido. Al vincularlo con un medidor de potencia, el dispositivo muestra la lectura de potencia máxima registrada en un periodo de 20 minutos.

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6B123DF1-880C-4131-9A4D-46265A6D92A8
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for 1030
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:48:17
Author	cozmyer



Visualizar tus récords personales

Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Récords personales**.

Title	Reverting a Personal Record
Identifier	GUID-97D3C807-E251-4C10-AB3A-B068571885FA
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for 1030
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:48:17
Author	cozmyer

Restablecer un récord personal




Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Selecciona  > **Mis estadísticas > Récor ds personales.**
- 2 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 3 Selecciona **Registro anterior** > .

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

Title	Deleting a Personal Record
Identifier	GUID-157087E7-CFBD-41C2-9C29-A94343CD7468
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Change delete variable. Trash can instead of word.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:22
Author	pruekatie

Borrar un récord personal

- 1 Selecciona  > **Mis estadísticas > Récor ds personales.**
- 2 Selecciona un récord personal.
- 3 Selecciona  > .

Title	Training Zones - Edge 1000
Identifier	GUID-F1FA2641-90DC-42F6-B859-6C14FC6AD343
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:26:53
Author	gerson

Zonas de entrenamiento

- Zonas de frecuencia cardiaca ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 88)
- Zonas de potencia ([Configurar las zonas de potencia](#), página 94)

Title	Navigation
Identifier	GUID-B7273CEF-4E50-4730-B975-EE84CB5AA5C5
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added conditions for segments.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Navegación

Las funciones y configuración de navegación también se aplican a los trayectos ([Trayectos](#), página 56) y segmentos ([Segmentos](#), página 18).

- Ubicaciones y búsqueda de lugares ([Ubicaciones](#), página 51)
- Planificación de un trayecto ([Trayectos](#), página 56)
- Configuración de ruta ([Configurar la ruta](#), página 69)
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa](#), página 67)

Title	Locations
Identifier	GUID-8BD32AC3-4779-4BA1-B717-ABEEBC7E0145
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:24:46
Author	wiederan

Ubicaciones



Puedes grabar y guardar ubicaciones en el dispositivo.

Title	Marking Your Location
Identifier	GUID-C8B11FFB-D8FB-46E2-8A75-DBD0FC10660D
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new for 820
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:24:55
Author	wiederan

Marcar la ubicación

Para poder marcar una ubicación, debes localizar los satélites.

Si deseas recordar puntos de referencia o volver a un lugar determinado, puedes marcar una ubicación.

- 1 Realiza un recorrido.
- 2 Selecciona **Navegación** >  > **Marcar ubicación** > .

Title	Saving Locations from the Map
Identifier	GUID-B30A1AFD-A4AE-4F9C-876C-5B1238263827
Language	ES-XM
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540. Branched because steps are slightly different from 1040 (no three dots before saving the location)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:04
Author	pruekatie

Almacenar ubicaciones desde el mapa

1 Selecciona **Navegación > Buscar en mapa.**

2 Busca la ubicación en el mapa.

3 Selecciona la ubicación.

La información de ubicación aparece en la parte superior del mapa.

4 Selecciona la información de la ubicación.


5 Selecciona  **> Guardar ubicac. > .**


Title	Navigating to a Location
Identifier	GUID-1208F4B7-1D5F-4771-93AB-2F85BAEFF90D
Language	ES-XM
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Add a conditioned option for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:15
Author	pruekatie

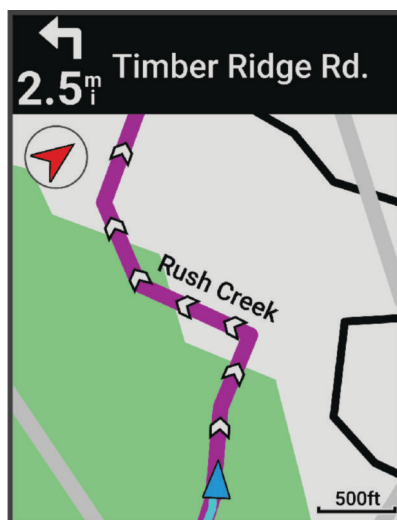
Navegar a una ubicación

SUGERENCIA: puedes usar el widget en un vistazo BÚSQ UBICACIONES para realizar una búsqueda rápida desde la pantalla de inicio. Si es necesario, puedes añadir el widget en un vistazo al bucle ([Personalizar los widgets en un vistazo, página 127](#)).

- 1 Selecciona **Navegación**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar en mapa** para navegar hacia una ubicación en el mapa.
 - Selecciona **Trayectos** para navegar utilizando un trayecto guardado ([Trayectos, página 56](#)).
 - Selecciona **Navegación por rutas para bicicleta de montaña** para ir a una red de rutas para bicicleta de montaña.
 - Selecciona **Buscar** para navegar hacia un punto de interés, ciudad, dirección, cruce o coordenadas conocidas.

SUGERENCIA: selecciona  para introducir información de búsqueda específica.

 - Selecciona **Ubicaciones guardadas** para navegar hacia una ubicación guardada.
 - Selecciona **Recientes** para navegar hacia una de las últimas 50 ubicaciones encontradas.
 - Selecciona  > **Buscar cerca de:** para delimitar el área de búsqueda.
- 3 Selecciona una ubicación.
- 4 Selecciona **Ir**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para llegar a tu destino.



Title	Navigating Back to Start
Identifier	GUID-336FF1AC-A61A-4309-A8E0-7F6CDDDBC268
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:50
Author	pruekatie

Navegar de vuelta al inicio

En cualquier momento del recorrido, puedes volver al punto de inicio.

- 1 Realiza un recorrido.
- 2 En cualquier momento, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y, en el widget de controles, selecciona **Volver al inicio**.
- 3 Selecciona **Por la misma ruta** o **Ruta más directa**.
- 4 Selecciona **Ir**.
El dispositivo te lleva de vuelta al punto de inicio del recorrido.


Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-6ABA2301-2E83-4722-9F5C-9A85BB65488A
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Add conditions + step for 540
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:57
Author	pruekatie

Detener la navegación

- 1 Toca la pantalla.
- 2 Selecciona **Detener navegación** > .


Title	Editing Locations
Identifier	GUID-871EBE1D-8ED7-4A39-A713-8711E5B1B61D
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Select Edit, not select menu icon.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:35
Author	pruekatie

Editar ubicaciones

- 1 Selecciona **Navegación > Ubicaciones guardadas**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.
- 4 Selecciona **Editar**.
- 5 Selecciona una opción.
Por ejemplo, selecciona Cambiar altura para introducir la altitud conocida de una ubicación.
- 6 Introduce la nueva información y selecciona .

Title	Deleting Locations
Identifier	GUID-92F41517-BD38-4147-A730-0E8738DC534B
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from 1040. No menu icon before selecting delete location.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:04
Author	pruekatie

Eliminar una ubicación

- 1 Selecciona **Navegación > Ubicaciones guardadas**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona la información de la ubicación situada en la parte superior de la pantalla.
- 4 Selecciona **Editar > Borrar ubicación > **.

Title	Courses (Edge 1030 Plus)
Identifier	GUID-7416CBA5-CEA0-45A5-B7D8-4D9B36419E6B
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a condition to creating courses on the device.
Status	Released
Last Modified	06/11/2020 14:45:36
Author	cozmyer

Trayectos

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

Puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar en bicicleta. Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente.


Title	Planning and Riding a Course
Identifier	GUID-AB1BC8CE-AD01-40E5-AF83-B1590443166E
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Name the course/check mark between save and ride.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:45
Author	pruekatie

Planificar y recorrer un trayecto

Puedes crear y recorrer un trayecto personalizado. Un trayecto es una secuencia de waypoints o ubicaciones que te llevan a tu destino final.

SUGERENCIA: también puedes crear un trayecto personalizado en la aplicación Garmin Connect y enviarlo al dispositivo (*[Seguir un trayecto desde Garmin Connect, página 59](#)*).

1 Selecciona **Navegación > Trayectos >  > Crear trayecto**.

2 Selecciona  para añadir una ubicación.

3 Selecciona una opción:



- Para seleccionar tu ubicación actual en el mapa, selecciona **Ubicación actual**.
- Para seleccionar una ubicación en el mapa, selecciona **Usar mapa** y, a continuación, selecciona la ubicación.
- Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Guardados y recientes > Ubicaciones guardadas** y, a continuación, selecciona una ubicación.
- Para seleccionar un segmento guardado, selecciona **Guardados y recientes > Segmentos** y, a continuación, selecciona un segmento.
- Para seleccionar una ubicación que hayas buscado recientemente, selecciona **Guardados y recientes > Recientes** y, a continuación, selecciona una ubicación.
- Para buscar y seleccionar un punto de interés, selecciona **Puntos de interés** y, a continuación, selecciona un punto de interés cercano.
- Para seleccionar una ciudad, selecciona **Ciudades** y, a continuación, selecciona una ciudad cercana.
- Para seleccionar una dirección, selecciona **Herramientas de búsqueda > Direcciones** e indica la dirección.
- Para seleccionar un cruce, selecciona **Herramientas de búsqueda > Cruces** e introduce los nombres de las calles.
- Para utilizar coordenadas, selecciona **Herramientas de búsqueda > Coordenadas** e introduce las coordenadas.

4 Selecciona **Añadir al trayecto**.



SUGERENCIA: en el mapa, puedes seleccionar otra ubicación y, a continuación, Añadir al trayecto para continuar añadiendo ubicaciones.

5 Repite los pasos 2 a 4 hasta que hayas seleccionado todas las ubicaciones de la ruta.

6 Si es necesario, selecciona una opción:

- Mantén pulsado  en una ubicación y arrástrala para reordenar la lista.
- Desliza hacia la izquierda y selecciona  para eliminar una ubicación.

7 Selecciona una opción:

- Para calcular la ruta, selecciona **Ver mapa**.
- Para calcular la ruta con la misma ruta de vuelta a la ubicación de inicio, selecciona  > **Ida y vuelta**.
- Para calcular la ruta con una ruta diferente de vuelta a la ubicación de inicio, selecciona  > **Bucle a inicio**.

Aparecerá un mapa del trayecto.

8 Selecciona **Guardar**.

9 Introduce un nombre para el trayecto.

10 Selecciona  > Ir.

Title	Creating and Riding a Round-Trip Course
Identifier	GUID-639476C5-189C-4B79-AC0F-FF74153D0640
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for new products. Tweaked varids to follow newer standards.
Status	Released
Last Modified	06/05/2022 07:26:44
Author	cozmyer

Crear y recorrer un trayecto de ida y vuelta

El dispositivo puede crear un trayecto de ida y vuelta en base a una distancia, ubicación de inicio y dirección de navegación especificadas.

1 Selecciona **Navegación** > **Trayectos** >  > **Trayecto de ida y vuelta**.

2 Selecciona **Distancia** e introduce la distancia total del trayecto.

3 Selecciona **Ubicación de inicio**.

4 Selecciona una opción:

- Para seleccionar la ubicación actual, selecciona **Ubicación actual**.
- Para seleccionar una ubicación en el mapa, selecciona **Usar mapa** y, a continuación, selecciona la ubicación.
- Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Ubicaciones guardadas** y, a continuación, selecciona la ubicación.
- Para seleccionar una ubicación que hayas buscado recientemente, selecciona **Recientes** y, a continuación, selecciona la ubicación.
- Para buscar y seleccionar un punto de interés, selecciona **Puntos de interés** y, a continuación, selecciona un punto de interés cercano.
- Para seleccionar una dirección, selecciona **Herramientas de búsqueda** > **Direcciones** e introduce la dirección.
- Para seleccionar una intersección, selecciona **Herramientas de búsqueda** > **Cruces** e introduce los nombres de las calles.
- Para utilizar coordenadas, selecciona **Herramientas de búsqueda** > **Coordenadas** e introduce las coordenadas.

5 Selecciona **Dirección de inicio** y, a continuación, selecciona un rumbo.

6 Selecciona **Buscar**.

SUGERENCIA: puedes seleccionar  para buscar de nuevo.

7 Selecciona un trayecto para verlo en el mapa.

SUGERENCIA: puedes seleccionar  y  para ver el resto de trayectos.

8 Selecciona **Guardar** > Ir.

Title	Creating a Course from a Recent Ride
Identifier	GUID-429F72DD-926C-4034-9250-20499AA05458
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing menu in favor of glance happy path.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Crear un trayecto a partir de un recorrido reciente

Puedes crear un nuevo trayecto a partir de un recorrido que hayas guardado en este dispositivo Edge .

- 1 Selecciona **Historial > Recorridos**.
- 2 Selecciona un recorrido.
- 3 Selecciona **⋮ > Guardar recorrido como trayecto**.
- 4 Introduce un nombre para el trayecto y selecciona **✓**.

Title	Following a Course From Garmin Connect
Identifier	GUID-3E9F932E-22BF-4454-8520-1EFCA047EF87
Language	ES-XM
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	For newer devices, new courses show up on the home screen. Also updated the steps to stop using "on-screen instructions."
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Seguir un trayecto desde Garmin Connect

Para poder descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 106](#)).


- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Crea un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.
- 3 Selecciona una opción:
 - En la aplicación Garmin Connect, selecciona **⋮ > Enviar a dispositivo**.
 - En el sitio web de Garmin Connect, selecciona **Enviar a dispositivo**.
- 4 Selecciona tu dispositivo Edge.
- 5 Selecciona una opción:
 - Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect.
 - Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Express™.

En el dispositivo Edge, el trayecto aparece en la pantalla de inicio.
- 6 Selecciona el trayecto.

NOTA: si es necesario, puedes seleccionar **Navegación > Trayectos** para seleccionar un trayecto diferente.
- 7 Selecciona **Ir**.

Title	Tips for Riding a Course
Identifier	GUID-E25316A9-AD30-47EC-838C-C34B7A71674C
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Terminology. Press instead of select.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:07
Author	pruekatie

Consejos para recorrer un trayecto

- Utiliza las indicaciones de giros ([Opciones de trayecto, página 61](#)).
- Si incluyes un calentamiento, selecciona  para iniciar el trayecto y calienta de la manera habitual.
- No te acerques al trayecto mientras calientas.
Cuando estés listo para comenzar, dirígete al trayecto. Cuando estés en cualquier parte del trayecto, aparecerá un mensaje.
- Desplázate hasta el mapa para ver el trayecto.
Si te alejas del trayecto, aparece un mensaje.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D8455F12-6A6C-412F-9341-CD6996EF31B9
Language	ES-XM
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Change tap to select for reuse. Climbs is just displayed as a graph, no Climbs string.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:24
Author	pruekatie


Visualizar los detalles del trayecto

- 1 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 2 Selecciona un trayecto.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona el trayecto para verlo en el mapa.
 - Selecciona la gráfica de ascensos para ver los detalles y gráficas de altura de cada ascenso.
 - Selecciona **Resumen** para ver los detalles del trayecto.
 - Selecciona **Exigencias del trayecto** para ver un análisis de tu nivel de ciclismo para el trayecto.
 - Selecciona **Guía de potencia** para ver un análisis de tu esfuerzo para el trayecto.

Title	Displaying a Course on the Map
Identifier	GUID-A90DA84C-389E-4DFA-9A85-CD698C4B4E63
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Saved Courses displayed face up. No need to select Saved Courses. Three dots menu instead of Settings.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Visualizar un trayecto en el mapa

Puedes personalizar cómo aparecen en el mapa los trayectos guardados en el dispositivo. Puedes por ejemplo configurar tu trayecto al trabajo para que siempre aparezca en amarillo en el mapa. Y puedes hacer que el trayecto alternativo aparezca en verde. Esto te permitirá ver los trayectos durante el desplazamiento, pero no seguir o navegar un trayecto en concreto.

- 1 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 2 Selecciona el trayecto.
- 3 Selecciona .
- 4 Selecciona **Mostrar siempre** para que el trayecto aparezca en el mapa.
- 5 Selecciona **Color**, y, a continuación, selecciona un color.
- 6 Selecciona **Puntos del trayecto** para incluir puntos de trayecto en el mapa.

En la siguiente ocasión que te desplaces cerca de ese trayecto, aparecerá en el mapa.

Title	Course Options
Identifier	GUID-5FB6AF7B-6157-4AFC-B82B-C3AEED568646
Language	ES-XM
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Remove Filter option and Strava.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Opciones de trayecto

Selecciona **Navegación > Trayectos > **.

Indicaciones de giros: activa o desactiva las indicaciones de giro.

Avisos de desvío de trayecto: te alerta si te alejas del trayecto.

Buscar: te permite buscar trayectos guardados por nombre.

Ordenar: permite ordenar los trayectos guardados por nombre, distancia o fecha.

Borrar: te permite borrar varios o todos los trayectos guardados del dispositivo.

Title	Rerouting a Course
Identifier	GUID-62C3249E-F56E-467B-A9DA-83D907CDF4E6
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/06/2020 16:17:41
Author	pruekatie

Cambiar la ruta de un trayecto

Puedes elegir cómo volverá a calcular la ruta el dispositivo cuando te desvías del trayecto.


Si te desvías del trayecto, selecciona una opción:

- Para pausar la navegación hasta que vuelvas al trayecto, selecciona **Pausar navegación**.
- Para elegir una recomendación de cambio de ruta, selecciona **Modificar ruta**.

NOTA: la primera opción de cambio de ruta será la ruta más corta de vuelta al trayecto y comenzará automáticamente en 10 segundos.


Title	Stopping a Course
Identifier	GUID-537E74F4-D39D-4F79-97A0-733ACC3173D0
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add touch/no-touch conditions for 540-840.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:00
Author	pruekatie

Detener un trayecto

- 1 Desplázate hasta el mapa.
- 2 Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y desplázate hasta el widget de controles.
- 3 Selecciona **Detener trayecto** > .

Title	Deleting a Course
Identifier	GUID-C90BB3EE-3655-4502-8140-2BA8DE0B8284
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Remove menu icon, change conditions from Keyed to No Touch
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:47:05
Author	pruekatie

Borrar un trayecto

- 1 Selecciona **Navegación** > **Trayectos**.
- 2 Desliza el dedo hacia la izquierda en un trayecto.
- 3 Selecciona .

Title	Trailforks Routes
Identifier	GUID-81A32A76-71D6-4887-9A33-3C1E55B3B7F9
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Terminology update (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:35
Author	pruekatie

Rutas de Trailforks

Con la aplicación Trailforks, puedes guardar tus senderos de rutas favoritos o buscar rutas cercanas. Puedes descargar rutas de ciclismo de montaña de Trailforks en tu ciclocomputador Edge . Las rutas descargadas aparecen en la lista de trayectos guardados.

Para registrarte y obtener una suscripción a Trailforks, visita www.trailforks.com.

Title	Using ClimbPro
Identifier	GUID-EBAEC138-B55A-4730-8C10-DF21A40302A9
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	ClimbPro 2.0
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:44
Author	pruekatie

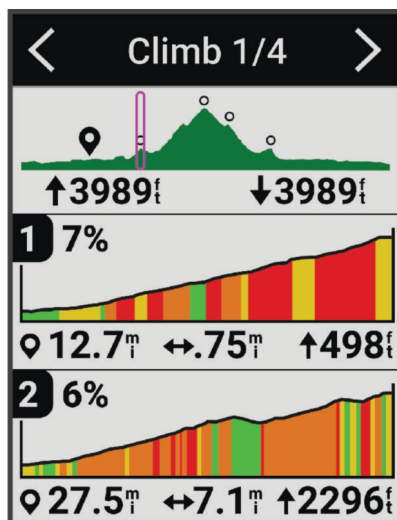
Usar ClimbPro

La función ClimbPro te ayuda a gestionar tu esfuerzo para los próximos ascensos. Puedes ver los detalles de los ascensos, incluyendo dónde están, la pendiente media y el ascenso total. Las categorías de ascenso, basadas en la longitud y el gradiente, se indican por color ([Categorías de ascenso, página 66](#)).

- 1 Activa la función ClimbPro para el perfil de actividad ([Configuración de entrenamiento, página 113](#)).
- 2 Selecciona **Detección de subidas**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **All Climbs** para mostrar los ascensos con una categoría de 1500 o superior.
 - Selecciona **Subidas medias y largas** para mostrar ascensos con una categoría de 3500 o superior.
 - Selecciona **Solo subidas largas** para mostrar ascensos con una categoría de 8000 o superior.
- 4 Seleccionar **Modo**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Durante la navegación** para utilizar ClimbPro solo cuando recorras un trayecto ([Trayectos, página 56](#)) o navegues hacia un destino ([Navegar a una ubicación, página 53](#)).
 - Selecciona **Siempre** para utilizar ClimbPro en todos los trayectos.
- 6 Revisa las subidas en el widget Explorador de subidas.

SUGERENCIA: las subidas también aparecen en los detalles del trayecto ([Visualizar los detalles del trayecto, página 60](#)).
- 7 Realiza un recorrido.

Al comienzo de un ascenso, la pantalla ClimbPro aparece automáticamente.



Después de guardar el recorrido, puedes consultar los tiempos parciales de los ascensos en el historial de recorridos.

Title	Using the Climb Explore Widget
Identifier	GUID-BD29DA4D-9E3B-4C21-BE44-570F5FC52DFB
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:44:51
Author	pruekatie

Usar el widget Explorador de subidas

1 Desplázate hasta el widget Explorador de subidas.

SUGERENCIA: puedes añadir el widget Explorador de subidas al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets, página 127](#)).

2 Selecciona .






3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Radio de búsqueda** para introducir la distancia en la que buscar subidas.
- Selecciona **Dificultad mínima** para establecer la categoría al mínimo ([Categorías de ascenso, página 66](#)).
- Selecciona **Dificultad máxima** para establecer la categoría al máximo ([Categorías de ascenso, página 66](#)).
- Selecciona **Terrain Type** para indicar en el tipo de terreno que harás el recorrido.
- Selecciona **Ordenar por** para ordenar las subidas por distancia, ascenso, longitud o pendiente.
- Selecciona **Ordenación** para ordenar las subidas en orden ascendente o descendente.

Title	Climb Categories
Identifier	GUID-913F9C1F-7348-4BEB-8382-6699DB1E3DE3
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:40
Author	pruekatie

Categorías de ascenso

Las categorías de ascenso se determinan mediante la puntuación de ascenso, que se calcula multiplicando la pendiente por la longitud del ascenso. Un ascenso debe tener una longitud de al menos 500 metros y una pendiente media de al menos un 3 %, o una puntuación de ascenso de 1500, para que se considere ascenso.

Categoría	Puntuación de ascenso	Color
Categoría especial (HC)	Superior a 80 000	
Categoría 1	Superior a 64 000	
Categoría 2	Superior a 32 000	
Categoría 3	Superior a 16 000	
Categoría 4	Superior a 8000	
Sin clasificar	Superior a 1500	

Title	Map Settings
Identifier	GUID-2ADCD0D5-D5CB-4C29-9ACB-EE8BA1FDCC64
Language	ES-XM
Description	
Version	13
Revision	2
Changes	Appearance option added.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Configurar el mapa

Selecciona  > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y, a continuación, selecciona **Navegación > Mapa**.

Orientación: ajusta el modo en que se muestra el mapa en la página.

Zoom automático: selecciona automáticamente el nivel de zoom del mapa. Cuando la opción Desactivado está seleccionada, debes acercar y alejar la imagen manualmente.


Texto guía: configura cuando se muestran las indicaciones de navegación giro a giro (requiere mapas con rutas).

Presentación: personaliza la configuración de presentación del mapa ([Configurar la presentación del mapa, página 67](#)).

Información de mapa: activa o desactiva los mapas cargados actualmente en el dispositivo.

Title	Map Appearance Settings (Edge)
Identifier	GUID-10657BD5-111F-4E99-930C-EBF917DAC2B1
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Configurar la presentación del mapa

Selecciona  > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y selecciona **Navegación > Mapa > Presentación**.

Tema de mapas: ajusta la presentación del mapa en función del tipo de recorrido. ([Temas de mapa, página 68](#))

Mapa de popularidad: resalta las carreteras o los senderos más populares para tu tipo de recorrido. Cuanto más oscura aparezca la carretera o el sendero, más popular será.

Nivel de detalle: permite seleccionar el nivel de detalle del mapa.


Color campo hist.: permite cambiar el color de la línea correspondiente a tu recorrido.

Avanzadas: permite establecer los niveles de zoom y el tamaño del texto, así como activar las curvas de nivel y el relieve sombreado.

Restablecer valores predet mapa: restablece la presentación del mapa a la configuración predeterminada.

Title	Changing the Map Orientation
Identifier	GUID-31DFA9B0-ED18-4F14-86C6-9060F24B198A
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed 3D mode option.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm


Cambiar la orientación del mapa

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Navegación > Mapa > Orientación**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Norte arriba** para mostrar el norte en la parte superior de la página.
 - Selecciona **Track arriba** para mostrar la dirección de desplazamiento actual en la parte superior de la página.

Title	Map Themes
Identifier	GUID-64559AAF-F709-414B-BB7C-7BE447CF0D21
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Extra step in the UI (Appearance).
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Temas de mapa

Puedes cambiar el tema del mapa para ajustar la presentación del mapa según el tipo de recorrido.

Selecciona  > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y, luego, selecciona **Navegación > Mapa > Presentación > Tema de mapas**.

Clásico: utiliza la paleta de colores clásica del mapa Edge , sin aplicar ningún tema adicional.

Contraste alto: configura el mapa para mostrar los datos con mayor contraste para mejorar la visibilidad en entornos difíciles.

Ciclismo de montaña: configura el mapa para optimizar los datos de los senderos en el modo de ciclismo de montaña.

Title	Route Settings
Identifier	GUID-75D72D8E-4D22-41E2-A11A-15250A9CC91D
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Recalc split into Course/Route.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Configurar la ruta

Selecciona  > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y, a continuación, selecciona **Navegación > Rutas**.

Rutas con carreteras populares: calcula rutas en función de los recorridos más populares de Garmin Connect.

Modo de ruta: configura el método de transporte para optimizar tu ruta.

Método de cálculo: permite seleccionar el método empleado para calcular la ruta.

Mostrar en carretera: bloquea el icono de posición, que representa tu posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Configuración de elementos a evitar: establece los tipos de carretera que se deben evitar mientras navegas.


Recálculo de trayecto: recalcula automáticamente la ruta si te desvías del trayecto.

Recálculo de ruta: recalcula automáticamente la ruta si te desvías de ella.

Title	Selecting an Activity for Route Calculation
Identifier	GUID-C9E42384-B252-4742-9975-4D4A77C88CE9
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Seleccionar una actividad para el cálculo de ruta

Puedes configurar el dispositivo para que calcule la ruta en función de un tipo de actividad.

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Navegación > Rutas > Modo de ruta**.
- 4 Selecciona una opción para el cálculo de la ruta.

Por ejemplo, puedes seleccionar Ciclismo en ruta para una navegación segura en carretera o Ciclismo de montaña para una navegación fuera de carretera.

Title	Connected Features
Identifier	GUID-CD909C49-8CD8-4186-BE9C-66D8FE3528C2
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add message/distraction warning per Legal.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:47:08
Author	pruekatie

Funciones de conectividad

ADVERTENCIA


Mientras pedaleas, no interactúes con la pantalla para introducir información o leer o contestar a mensajes, ya que podrías distraerte y provocar un accidente que cause lesiones personales graves o la muerte.

El ciclocomputador Edge dispone de funciones de conectividad cuando se conecta a una red Wi-Fi® o a un smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth®.

Title	Pairing Your Phone
Identifier	GUID-5CAE6B1A-C3A6-411C-8712-DC735FB8A5FA
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Add QR code pairing
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:43:38
Author	pruekatie

Vincular tu smartphone

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

- 1 Mantén pulsado  para encender el dispositivo.

La primera vez que enciendas el dispositivo, deberás seleccionar el idioma del dispositivo. En la siguiente pantalla, se te pedirá que realices la vinculación con tu smartphone.

SUGERENCIA: puedes desplazar la pantalla de inicio hacia abajo para ver el widget de configuración y seleccionar **Teléfono > Vincular smartphone** para acceder manualmente al modo de vinculación.

- 2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

NOTA: en función de tu cuenta y accesorios de Garmin Connect, el dispositivo te sugiere perfiles de actividad y campos de datos durante la configuración. Si has vinculado sensores con tu dispositivo anterior, puedes transferirlos durante la configuración.

NOTA: configura la red Wi-Fi y el uso del modo suspensión del dispositivo para que este se sincronice con todos tus datos, como las estadísticas de entreno, las descargas de trayectos y las actualizaciones de software.

Tras vincularlo correctamente, aparece un mensaje y tu dispositivo se sincroniza automáticamente con tu smartphone.

Title	Bluetooth Connected Features (Edge)
Identifier	GUID-6201FE16-EF74-4550-9C6B-4E207539707D
Language	ES-XM
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	Added music controls, conditioned
Status	Released
Last Modified	06/05/2022 07:26:44
Author	cozmyer

Funciones de conectividad Bluetooth

El dispositivo Edge ofrece diversas funciones de conectividad Bluetooth con tu smartphone compatible a través de las aplicaciones Garmin Connect y Connect IQ™. Visita www.garmin.com/intosports/apps para obtener más información.

Carga de actividades en Garmin Connect: envía tu actividad de forma automática a Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

Indicaciones de audio: permite que la aplicación Garmin Connect reproduzca anuncios de estado en tu smartphone durante un recorrido.

Alarma de bicicleta: te permite activar una alarma que suena en el dispositivo y envía una alerta a tu smartphone cuando el dispositivo detecta movimiento.

Funciones de Connect IQ para descargar: te permite descargar funciones de Connect IQ desde la aplicación Connect IQ.

Descargas de trayectos, segmentos y sesiones de entrenamiento desde Garmin Connect: te permite buscar actividades en Garmin Connect con tu smartphone y enviarlas a tu dispositivo.

Transferencias entre dispositivos: te permite transferir archivos de forma inalámbrica a otro dispositivo Edge compatible.

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

Mensajes: te permite responder a llamadas entrantes o mensajes de texto por medio de un mensaje predeterminado. Esta función está disponible con smartphones Android™ compatibles.

Notificaciones: muestra notificaciones y mensajes del smartphone en tu dispositivo.

Las funciones de seguimiento y seguridad: (*Funciones de seguimiento y seguridad, página 72*)

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

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

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-F319C516-D4CE-471D-8960-919BD3C35116
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for consistency across topics.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Funciones de seguimiento y seguridad

ATENCIÓN

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

AVISO

Para utilizar estas funciones, el dispositivo Edge 840 debe tener el GPS activado y debe estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante la tecnología Bluetooth. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

El dispositivo Edge 840 cuenta con funciones de seguridad y seguimiento que deben configurarse con la aplicación Garmin Connect.

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

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

Detección de incidencias: si el dispositivo Edge 840 detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automatizado, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

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

GroupTrack: te permite realizar el seguimiento de tus contactos utilizando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-F109FB24-B55D-49D2-B388-D042E7FBA965
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Fixing first sentence.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Detección de incidentes

ATENCIÓN

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

AVISO

Para poder activar la detección de incidentes en tu dispositivo, primero debes configurar la información de contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de texto (se aplican las tarifas de mensajería de texto estándar).

Cuando el dispositivo Edge detecta una incidencia y el GPS está activado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

Aparecerá un mensaje en tu dispositivo y en el teléfono vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 30 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

Title	Assistance
Identifier	GUID-5CC8A829-AD59-4A8C-BFC3-11F41BC930CB
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added "if available" for consistency, per Legal.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Asistencia

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

Para poder activar la función de asistencia del dispositivo, primero debes configurar la información de los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de texto (se aplican las tarifas de mensajería de texto estándar).



Cuando tu dispositivo Edge con GPS esté conectado a la aplicación Garmin Connect, podrás enviar mensajes de texto automáticos con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

Aparecerá un mensaje en tu dispositivo indicando que se informará a tus contactos una vez finalizada una cuenta regresiva. Si no necesitas asistencia, puedes cancelar el mensaje.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Released
Last Modified	02/09/2022 09:51:42
Author	mcdanielm

Añadir contactos de emergencia

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

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

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

Title	Viewing Your Emergency Contacts
Identifier	GUID-E677A5BC-EA5A-4BF8-92D7-FA9AC2BC404D
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed app name and updated conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Visualizar los contactos de emergencia

Para poder ver tus contactos de emergencia en tu dispositivo, debes configurar la información de ciclista y los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect.

Selecciona  > **Seguridad y seguimiento** > **Contactos de emergencia**.



Aparecerán el nombre y el número de teléfono de tus contactos de emergencia.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-11A071F8-B487-4E55-98DC-9AF0BC08521C
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Prereq updates from Legal.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Solicitar asistencia

AVISO


Para poder solicitar asistencia, debes activar el GPS en el dispositivo Edge y configurar la información de los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado  durante cinco segundos para activar la función de asistencia.
El dispositivo emitirá un pitido y enviará el mensaje al terminar la cuenta regresiva de cinco segundos.
SUGERENCIA: puedes seleccionar  antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.
- 2 Si es necesario, selecciona **Enviar** para que el mensaje se envíe de inmediato.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-1EA3620E-3C99-49FF-A485-B5F082C5CB2F
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Prereq updates from Legal
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Activar y desactivar la detección de incidencias

NOTA: el teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

- 1 Selecciona  > **Seguridad y seguimiento** > **Detección de incidencias**.
- 2 Selecciona el perfil de actividad para activar la detección de incidencias.

NOTA: la detección de incidencias está activada de forma predeterminada para algunas actividades al aire libre. En función del terreno y del estilo de conducción, pueden producirse falsos positivos.

Title	Cancelling an Emergency Message
Identifier	GUID-F12143AB-71C6-4F38-90A1-83C0EFC16498
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated the cancel button name.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Cancelar un mensaje automatizado

Cuando el dispositivo detecta un incidente, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado en el dispositivo o en el smartphone vinculado antes de que se envíe a los contactos de emergencia.

Antes de que termine la cuenta atrás de 30 segundos, mantén pulsado **Mantén pulsado para cancelar**.

Title	Sending a Status Update to Your Emergency Contacts
Identifier	GUID-9F6540B4-2D71-4FAF-BE24-E96AAA0C41FE
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed connections screen to controls widget
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:48:17
Author	cozmyer

Enviar una actualización de estado después de una incidencia

Para poder enviar una actualización de estado a tus contactos de emergencia, el dispositivo debe detectar una incidencia y enviar un mensaje de emergencia automatizado a tus contactos de emergencia.

Puedes enviar una actualización de estado a tus contactos de emergencia para informarles de que no necesitas ayuda.

1 Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y deslízalo hacia la derecha o la izquierda para ver el widget de controles.

2 Selecciona **Incidencia detectada > Estoy bien**.

Se envía un mensaje a todos los contactos de emergencia.

Title	Turning On LiveTrack
Identifier	GUID-5B654CCE-ADFB-4886-879A-75FDE6D154FE
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Add messaging option to step 2
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	mcdanielm

Activar LiveTrack

Antes de poder iniciar la primera sesión de LiveTrack, tienes que configurar los contactos en la aplicación Garmin Connect.

1 Selecciona  > **Seguridad y seguimiento > LiveTrack**.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Inicio automático** para que se inicie una sesión de LiveTrack cada vez que empieces este tipo de actividad.
- Selecciona **Nombre de LiveTrack** para actualizar el nombre de la sesión de LiveTrack. El nombre predeterminado es la fecha actual.
- Selecciona **Destinatarios** para ver los destinatarios.
- Selecciona **Uso compartido del trayecto** si deseas que los destinatarios vean el trayecto.
- Selecciona **Mensajería de espectadores** si deseas permitir que los destinatarios te envíen mensajes de texto durante la actividad de ciclismo ([Mensajería de espectadores, página 80](#)).
- Selecciona **Ampliar LiveTrack** para ampliar 24 horas la visualización de la sesión de LiveTrack.

3 Selecciona **Iniciar LiveTrack**.






Los destinatarios pueden ver tus datos en directo en una página de seguimiento de Garmin Connect.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-0C183A1A-233D-4C26-ABEA-8DFBF6E2A57A
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	terminology updates (device/bike computer, smartphone/phone)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:02
Author	pruekatie

Iniciar una sesión de GroupTrack

Para poder iniciar una sesión de GroupTrack, debes tener un smartphone con la aplicación Garmin Connect vinculado a tu dispositivo ([Vincular tu smartphone, página 70](#)).

Durante un recorrido, verás a los ciclistas de tu sesión de GroupTrack en el mapa.

- 1 En el ciclocomputador Edge , selecciona  > **Seguridad y seguimiento** > **GroupTrack** para activar la visualización de las conexiones en la pantalla del mapa.
- 2 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 3 Selecciona **Seguridad y seguimiento** > **LiveTrack** >  > **Configuración** > **GroupTrack** > **Todas las conexiones**.
- 4 Selecciona **Iniciar LiveTrack**.
- 5 En el ciclocomputador Edge , pulsa  y realiza un recorrido.
- 6 Desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.



Puedes tocar un icono en el mapa para ver la información de ubicación y rumbo de otros ciclistas en la sesión de GroupTrack.



- 7 Desplázate hasta la lista de GroupTrack.

Puedes seleccionar un ciclista de la lista para que aparezca centrado en el mapa.

Title	Tips for Grouptrack Rides
Identifier	GUID-3F668630-89EC-4576-ACFD-EF88D433D94F
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology update
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Consejos para las sesiones de GroupTrack

La función GroupTrack te permite realizar el seguimiento de otros ciclistas de tu grupo utilizando LiveTrack directamente en la pantalla. Todos los ciclistas del grupo deben formar parte de tus contactos en tu cuenta de Garmin Connect.

- Realiza un recorrido fuera utilizando el GPS.
- Vincula el dispositivo Edge 840 con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth.
- En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o  y selecciona **Conexiones** para actualizar la lista de ciclistas de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus conexiones vinculan sus smartphones e inicia una sesión de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.
- Asegúrate de que todos tus contactos se encuentran en el área de alcance (40 km o 25 mi).
- Durante una sesión de GroupTrack, desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.
- Detente antes de intentar ver la información de ubicación y rumbo de otros ciclistas en la sesión de GroupTrack.

Title	Live Event Sharing
Identifier	GUID-A947FCBC-08BD-4B1D-B67C-4896AB70244C
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Joe asked for a concept topic, similar to the description in the safety and tracking features topic.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:48:34
Author	wiederan

Compartir evento en directo

La función de compartir eventos en directo te permite enviar mensajes a tus amigos y familiares durante un evento, a la vez que ofrece actualizaciones en tiempo real, como el tiempo acumulado y el tiempo de la última vuelta. Puedes personalizar la lista de destinatarios y el contenido de los mensajes antes del evento desde la aplicación Garmin Connect.

Title	Turning on Live Event Sharing (Edge)
Identifier	GUID-67CDDEF0-6E86-47BE-B105-56B4B6BD2780
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology updates (device)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:23
Author	pruekatie

Activar Compartir eventos en directo

Para poder compartir eventos en directo, debes configurar la función LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.

NOTA: las funciones LiveTrack estarán disponibles cuando el dispositivo se conecte a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth con un smartphone Android compatible.

- 1 Enciende tu ciclocomputador Edge.
- 2 En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Seguridad y seguimiento > Compartir evento en directo**.
- 3 Selecciona **Dispositivos** y, a continuación, tu ciclocomputador Edge.
- 4 Selecciona el control para activar **Compartir evento en directo**.
- 5 Selecciona **Hecho**.
- 6 Selecciona **Destinatarios** para añadir tus contactos.
- 7 Selecciona **Opciones de mensajes** para personalizar los activadores y las opciones de los mensajes.
- 8 Sal al exterior y selecciona un perfil de ciclismo con GPS en el ciclocomputador Edge 840 .

La opción de compartir eventos en directo se activará durante 24 horas.

Title	Spectator Messaging
Identifier	GUID-15C677ED-45FE-4B70-A016-BA5BBF1D2059
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from FR955
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:43:38
Author	pruekatie

Mensajería de espectadores

NOTA: el teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

La mensajería de espectadores es una función que permite a tus seguidores de LiveTrack enviarte mensajes de texto durante las actividades de ciclismo. Puedes configurar esta función en la configuración de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.

Title	Blocking Spectator Messages
Identifier	GUID-3F5856BB-8407-446A-9EDE-BA9170D9E725
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from FR945LTE.
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:43:38
Author	pruekatie

Bloquear mensajes de los espectadores


Si deseas bloquear los mensajes de los espectadores, Garmin recomienda desactivarlos antes de iniciar la actividad.

Selecciona  > **Seguridad y seguimiento** > **LiveTrack** > **Mensajería de espectadores**.

Title	Setting the Bike Alarm
Identifier	GUID-29606AC4-632A-4182-B35C-15ABB5F076C7
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Terminology update
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Configuración de la alarma de bicicleta

Puedes activar esta alarma cuando estés lejos de tu bicicleta, por ejemplo, en una parada durante un recorrido largo. Puedes controlar la alarma de bicicleta desde el dispositivo o desde la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Selecciona  > **Seguridad y seguimiento** > **Alarma de bicicleta**.
- 2 Crea o actualiza la contraseña.
Al desactivar la alarma de bicicleta desde el dispositivo Edge , se te pedirá que introduzcas la contraseña.
- 3 Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y, en el widget de los controles, selecciona **Establecer alarma de bicicleta**.



Si el dispositivo detecta movimiento, emite una alarma y envía una alerta al smartphone conectado.

Title	Playing Audio Prompts on your Smartphone (Cycling)
Identifier	GUID-01956CF5-CF67-40C2-9AB5-E6B8913B544B
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology update, GCM menu path update in step 4
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Reproducir indicaciones de audio en tu smartphone

Para poder configurar las indicaciones de audio, debes tener un smartphone con la aplicación Garmin Connect vinculada a tu dispositivo Edge .

Puedes configurar la aplicación Garmin Connect para que reproduzca mensajes de estado motivadores en tu smartphone durante un recorrido u otra actividad. Las indicaciones de audio incluyen datos como el número y tiempo de vuelta, la navegación, la potencia, el ritmo, la velocidad y la frecuencia cardíaca. Durante la indicación de audio, la aplicación Garmin Connect silencia el audio principal del smartphone para reproducir el mensaje. Puedes personalizar los niveles de volumen en la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin**.
- 3 Selecciona tu dispositivo.
- 4 Selecciona **Indicaciones de audio**.

Title	Listening to Music (Edge)
Identifier	GUID-64B3B953-D536-41DE-B476-94A632225F60
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:26
Author	pruekatie

Reproducir música

ADVERTENCIA

No escuches música mientras pedaleas por carreteras públicas, ya que podrías distraerte y provocar un accidente que cause lesiones personales o la muerte. Es responsabilidad del usuario conocer y comprender las leyes y normativas locales relacionadas con el uso de auriculares durante la práctica de ciclismo.

- 1 Realiza un recorrido.
- 2 Mientras no pedaleas, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de las pantallas de datos para ver los widgets.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver el widget de los controles de música.
NOTA: puedes añadir opciones al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets, página 127](#)).
- 4 Empieza a escuchar música en el smartphone vinculado.

Podrás controlar la reproducción de música del teléfono desde el ciclocomputador Edge .

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-E17F9BDA-E382-414B-8198-7ED9C12BF63E
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to align with and get off of using the Forerunner topic
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:32
Author	pruekatie

Funciones de conectividad Wi-Fi

Carga de actividades en tu cuenta de Garmin Connect: envía tu actividad de forma automática a tu cuenta de Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

Actualizaciones de software: puedes descargar e instalar el software más reciente.

Sesiones y planes de entrenamiento: puedes buscar y seleccionar sesiones y planes de entrenamiento en el sitio web de Garmin Connect. La próxima vez que el dispositivo disponga de conexión Wi-Fi, los archivos se enviarán a tu dispositivo.

Title	Setting Up Wi-Fi Connectivity on Your Edge
Identifier	GUID-E3610E93-2F0E-43A8-9BF8-689021CFE4BA
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	terminology (smartphone/phone)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:03
Author	pruekatie

Configurar la conectividad Wi-Fi

Debes vincular el dispositivo a la aplicación Garmin Connect en tu smartphone o a la aplicación Garmin Express en tu ordenador para poder conectarte a una red Wi-Fi.

1 Selecciona una opción:

- Descarga la aplicación Garmin Connect y vincula tu smartphone ([Vincular tu smartphone, página 70](#)).
- Visita www.garmin.com/express y descarga la aplicación Garmin Express.

2 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para configurar la conectividad Wi-Fi.

Title	Wi-Fi Settings
Identifier	GUID-8F0AA33E-5CD6-4EC5-9C21-B45D13BDBE8D
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues in CZ, ES, FR, IT, NO, PL, PT-BR, SL.
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 14:30:21
Author	pullins

Configurar Wi-Fi

Selecciona  > **Funciones de conectividad** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: activa la tecnología inalámbrica Wi-Fi.

NOTA: otros ajustes de Wi-Fi aparecen solo cuando Wi-Fi está activado.

Carga automática: te permite cargar actividades automáticamente a través de una red inalámbrica conocida.

Añadir red: conecta el dispositivo a una red inalámbrica.

Title	Wireless Sensors (Cycling)
Identifier	GUID-09801A97-361B-4675-AD3A-6ACE25854DB3
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix ANT+ noun for trademark compliance
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	wiederan

Sensores inalámbricos

El ciclocomputador Edge puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos ANT+ o Bluetooth ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Añadir una pantalla de datos, página 115](#)). Si tu dispositivo incluía un sensor, ya están vinculados.

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

Tipo de sensor	Descripción
eBike	Puedes utilizar el dispositivo con tu eBike y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y el cambio de marchas, durante tus recorridos (Ver detalles del sensor eBike, página 101).
Mando a distancia Edge	Puedes controlar el ciclocomputador Edge con el mando a distancia Edge, como iniciar el tiempo de actividad, marcar vueltas y desplazarte por las pantallas de datos.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj Garmin compatible en un ciclocomputador Edge compatible durante un recorrido o triatlón.
Frecuencia cardíaca	Puedes utilizar un sensor externo, como el monitor de frecuencia cardíaca HRM-Pro™ o HRM-Dual™, para ver los datos de la frecuencia cardíaca durante las actividades.
Mando inReach	La función de mando a distancia inReach® te permite controlar el dispositivo de comunicación por satélite inReach mediante el ciclocomputador Edge (Usar el mando a distancia inReach, página 102).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor.
Potencia	Puedes usar los potenciómetros para pedales de bicicleta Rally™ o Vector™ para ver los datos de potencia en el dispositivo. Puedes adaptar las zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (Configurar las zonas de potencia, página 94) o utilizar alertas de rango para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada (Configurar el rango de alertas, página 118).
Radar	Puedes utilizar un radar de visión trasera para bicicletas Varia para mejorar la percepción de la situación y enviar alertas sobre los vehículos que se aproximan. Con un radar con cámara y luz trasera Varia también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto (Usar los controles de la cámara Varia, página 100).
Cambio	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El dispositivo Edge 840 muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Shimano Di2	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico Shimano® Di2™ para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El dispositivo Edge 840 muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Shimano STEPS	Puedes utilizar el dispositivo con tu eBike Shimano STEPS™ y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y el cambio de marchas, durante tus recorridos (Ver detalles del sensor eBike, página 101).
Rodillo inteligente	Puedes utilizar el dispositivo con un rodillo ANT+ inteligente para simular la resistencia al realizar un trayecto, un recorrido o una sesión de entrenamiento (Uso de un rodillo ANT+, página 24).
Velocidad/ Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda (Tamaño y circunferencia de la rueda, página 170).
Tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe™ a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.
VIRB	La función de mando a distancia para VIRB® te permite controlar la cámara de acción VIRB con tu dispositivo.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-A28A4693-1BA8-405E-B294-7BF250667C57
Language	ES-XM
Description	"No English change. Version to fix Polish"
Version	11
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the LV and ET.
Status	Released
Last Modified	01/11/2022 07:51:51
Author	pullins

Colocar el monitor de frecuencia cardiaca

NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte este paso.

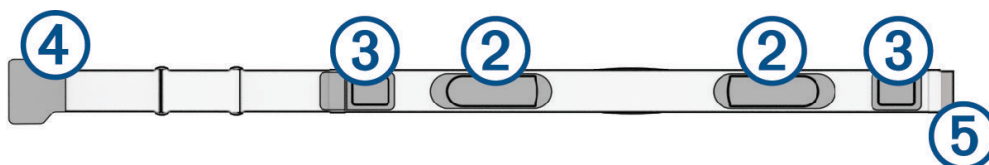
Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

- 1 Conecta el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.

Los logotipos de Garmin del módulo y la correa deben estar colocados hacia arriba en el lado derecho.

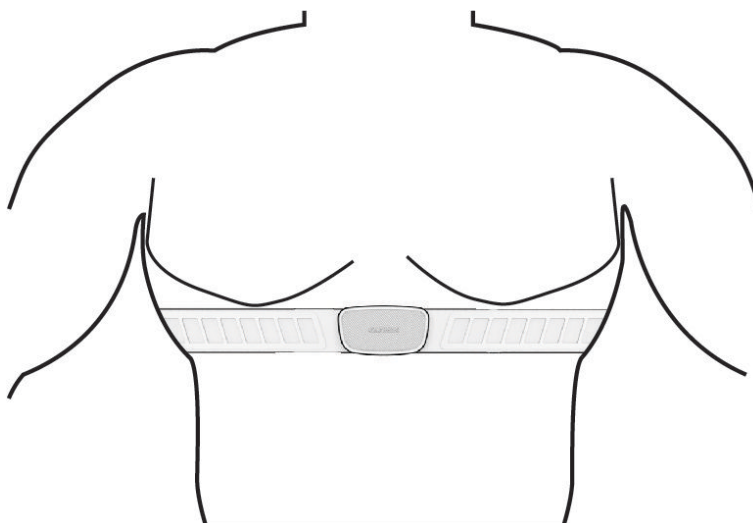


- 2 Humedece los electrodos ② y los parches de contacto ③ de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



- 3 Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al cierre ⑤.

NOTA: la etiqueta de indicaciones de lavado no debe doblarse.



Los logotipos de Garmin deben estar del lado correcto orientados hacia fuera.

- 4 Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft) del monitor de frecuencia cardiaca.


Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o son incorrectos, consulta las sugerencias para resolver problemas ([Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 89](#)).

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-94A5A126-6BB2-47F6-8040-EAD29EC66C2B
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	06/11/2020 14:45:36
Author	pullins

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para determinar tus zonas de frecuencia cardiaca. Puedes ajustar manualmente las zonas de frecuencia cardiaca en función de tus objetivos de entrenamiento (*Objetivos de entrenamiento, página 89*). Para obtener la máxima exactitud en los datos de calorías durante la actividad, debes configurar tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca.

- 1 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Zonas de entreno** > **Zonas de frecuencia cardiaca**.
- 2 Introduce tus valores de frecuencia cardiaca máxima, en reposo, y tu umbral de lactato.
Puedes utilizar la función de detección automática para detectar tu frecuencia cardiaca durante una actividad de manera automática. Los valores de las zonas se actualizan automáticamente, aunque también puedes modificarlos de forma manual.
- 3 Selecciona **Según:**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% máximo** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
 - Selecciona **% FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
 - Selecciona **% de umbral de lactato para frecuencia cardiaca** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:30:10
Author	wiederan

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 170](#)) 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.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:04:51
Author	gerson

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto (si corresponde).
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo ([Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca, página 144](#)).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.

Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.

- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardiaca.

Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

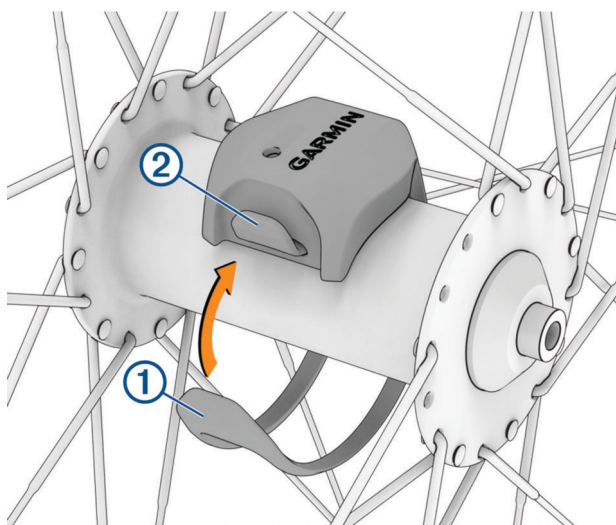
Title	Installing the Speed Sensor
Identifier	GUID-E7E492A5-5342-4B27-875B-0C7B5D5F14E7
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/11/2022 07:55:05
Author	pullins

Instalación del sensor de velocidad

NOTA: si no tienes este sensor, puedes omitir la tarea.

SUGERENCIA: Garmin te recomienda colocar la bici en un soporte durante la instalación del sensor.

- 1 Coloca y sujeta el sensor de velocidad en la parte superior del buje de la rueda.
- 2 Pasa la correa ① alrededor del buje y fíjala en el enganche ② del sensor.



El sensor puede quedar inclinado si se instala en un buje asimétrico. Esto no afecta al funcionamiento.

- 3 Gira la rueda para comprobar si tiene espacio.

El sensor no debe entrar en contacto con ninguna otra parte de la bici.

NOTA: el LED parpadea en verde durante cinco segundos para indicar la actividad al pasar de dos revoluciones.

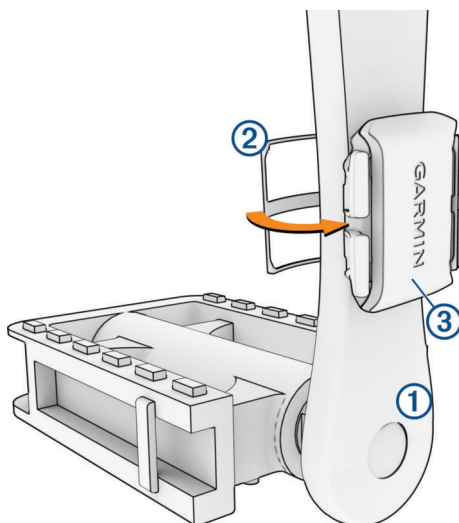
Title	Installing the Cadence Sensor
Identifier	GUID-99C62207-400E-4898-A2F0-AA48A2353599
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME review, additional warning text.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:42
Author	gerson

Instalación del sensor de cadencia

NOTA: si no tienes este sensor, puedes omitir la tarea.

SUGERENCIA: Garmin te recomienda colocar la bici en un soporte durante la instalación del sensor.

- 1 Selecciona la correa del tamaño que mejor se ajuste a la biela **①**.
La correa que elijas debe ser la que más ajustada quede alrededor de la biela.
- 2 Por el lado contrario al piñón, coloca y sujeta la parte plana del sensor de cadencia en la parte interior de la biela.
- 3 Pasa las correas **②** alrededor de la biela y fíjalas a los enganches **③** del sensor.



- 4 Gira la biela para comprobar el espacio libre.
Ni el sensor ni las correas deben entrar en contacto con ninguna parte de la bicicleta ni con el zapato.
NOTA: el LED parpadea en verde durante cinco segundos para indicar la actividad al pasar de dos revoluciones.
- 5 Realiza un recorrido de prueba de 15 minutos y comprueba que el sensor y las correas no resultan dañados.

Title	About the Speed and Cadence Sensors
Identifier	GUID-F7F35127-B97F-4E28-B0A3-E14E6557007B
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:16:45
Author	gerson

Acerca de los sensores de velocidad y cadencia

Los datos del sensor de cadencia se graban siempre. Si no hay ningún sensor de velocidad y cadencia vinculado al dispositivo, se utilizan los datos del GPS para calcular la velocidad y la distancia.

La cadencia es tu ritmo de pedaleo o “giro” medido por el número de revoluciones de la biela por minuto (rpm).

Title	Data Averaging for Cadence or Power
Identifier	GUID-DE8D3DC4-0D32-4A6E-B882-06ED810C62E9
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added xref variable for reuse.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:22:11
Author	gerson

Media de datos de cadencia o potencia

La configuración de media de datos distintos de cero está disponible si estás entrenando con un sensor de cadencia o medidor de potencia opcional. La configuración predeterminada excluye los valores de cero que aparecen cuando no estás pedaleando.

Puedes cambiar el valor de este ajuste ([Configurar la grabación de datos, página 128](#)).

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-E2E2DC23-7B94-43B4-A30D-5FF32270BEC4
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Fix ANT+ nouns for trademark compliance.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	wiederan

Vincular los sensores inalámbricos

Para poder realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardíaca o instalar el sensor.

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

NOTA: si tu dispositivo incluía un sensor, ya están vinculados.

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

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

- 2 Selecciona  > **Sensores** > **Añadir sensor**.

- 3 Selecciona una opción:

- Seleccionar un tipo de sensor.
- Selecciona **Buscar todo** para buscar sensores cercanos.

Aparecerá una lista de los sensores disponibles.

- 4 Selecciona un sensor o más para vincularlo con tu dispositivo.

- 5 Selecciona **Añadir**.

Cuando el sensor está vinculado a tu dispositivo, el estado del sensor es Conectado. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar los datos del sensor.

Title	Wireless Sensor Battery Life
Identifier	GUID-0BA5E931-1E36-4251-8301-BAA575E6098F
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Autonomía de la batería de los sensores inalámbricos

Después de hacer un recorrido, aparecen los niveles de autonomía de la batería de los sensores inalámbricos conectados durante la actividad. La lista se ordena por nivel de la batería.

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	terminology (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:46
Author	pruekatie


Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita www.garmin.com/intosports para obtener una lista de potenciómetros compatibles con tu ciclocomputador Edge (como los sistemas Rally y Vector).
- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.
- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (*Configurar las zonas de potencia, página 94*).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*Configurar el rango de alertas, página 118*).
- Personaliza los campos de datos de potencia (*Añadir una pantalla de datos, página 115*).

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-A0889B67-8402-4D03-A50C-35866AC2B47C
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Add configuration option
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:37
Author	pruekatie

Configurar las zonas de potencia

Los valores de las zonas son valores predeterminados y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o utilizando Garmin Connect. Si conoces tu valor de FTP (umbral de potencia funcional), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente.


- 1 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Zonas de entreno** > **Zonas de potencia**.
- 2 Introduce tu valor de FTP.
- 3 Selecciona **Según:**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
 - Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia funcional.
 - Selecciona **Configuración** para editar el número de zonas de potencia.

Title	Calibrating Your Power Meter
Identifier	GUID-1F1DDABC-9130-4D19-8184-FA0C6981A251
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions.
Status	Released
Last Modified	22/10/2019 12:35:27
Author	cozmyer

Calibrar el medidor de potencia

Para poder calibrar tu medidor de potencia, debes instalarlo, vincularlo con tu dispositivo y comenzar a grabar datos activamente con él.

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

- 1 Selecciona  > **Sensores**.
- 2 Selecciona tu medidor de potencia.
- 3 Selecciona **Calibrar**.
- 4 Mantén activo el medidor de potencia pedaleando hasta que aparezca un mensaje.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Title	Pedal-Based Power
Identifier	GUID-2D6AFD4E-D208-47FC-9EF9-082F5D67B533
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to variable for Rally.
Status	Released
Last Modified	22/06/2021 11:40:40
Author	pruekatie

Potencia de los pedales

Rally mide la potencia de los pedales.

Rally mide la fuerza que aplicas varios cientos de veces por segundo. Rally también mide tu cadencia o velocidad de pedaleo. Al comparar la fuerza, la dirección de la fuerza, la rotación de la biela y el tiempo, Rally puede determinar la potencia (vatios). Dado que Rally mide de forma independiente la potencia de la pierna izquierda y de la derecha, registra el equilibrio de potencia izquierda/derecha.

NOTA: el sistema de detección individual Rally no registra el equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Title	Cycling Dynamics
Identifier	GUID-4FA5F58D-59EE-46E3-8B53-BAB28F8AB27D
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Must be connected via ANT+. Make a condition?
Status	Released
Last Modified	05/04/2021 13:37:12
Author	wiederan

Dinámica de ciclismo

La métrica de la dinámica del ciclismo mide cómo aplicas potencia en la pedalada y dónde la aplicas sobre el pedal, lo que te permite entender tu forma específica de montar. Entender cómo y dónde produces energía te permite entrenar de forma más eficaz y evaluar tu postura en la bicicleta.

NOTA: para utilizar la métrica de la dinámica de ciclismo, se necesita un potenciómetro con detección doble compatible conectado mediante tecnología ANT+.

Para obtener más información, visita www.garmin.com/performance-data.

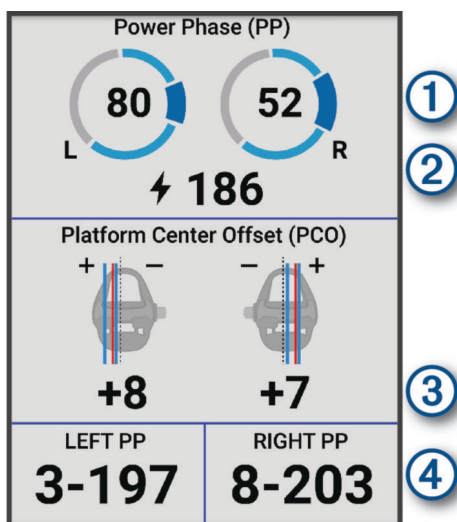
Title	Using Cycling Dynamics
Identifier	GUID-AEA5BC72-9B27-4F4A-8E44-68E24DDC57D0
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	remove "Vector" so it will work with other pubs.
Status	Released
Last Modified	05/04/2021 13:37:12
Author	wiederan

Usar la dinámica de ciclismo

Antes de utilizar la dinámica de ciclismo, debes vincular el potenciómetro con tu dispositivo utilizando la tecnología ANT+ ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).

NOTA: el registro de la dinámica de ciclismo utiliza memoria adicional del dispositivo.

- 1 Realiza un recorrido.
- 2 Desplázate a la pantalla de la dinámica de ciclismo para ver los datos sobre las fases de potencia ①, la potencia total ② y la plataforma de compensación de pedaleo ③.



- 3 Si es necesario, mantén pulsado un campo de datos ④ para cambiarlo ([Añadir una pantalla de datos, página 115](#)).

NOTA: se pueden personalizar los dos campos de datos en la parte inferior de la pantalla.

Puedes enviar el recorrido a la aplicación Garmin Connect para ver datos adicionales de la dinámica de ciclismo ([Enviar el recorrido a Garmin Connect, página 107](#)).

Title	Power Phase Data
Identifier	GUID-576EE16F-43DC-49A8-B501-C6D4719C6426
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:25:37
Author	wiederan

Datos de la fase de potencia

La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal (entre el comienzo y el final del ángulo de la biela) en la que se genera una potencia positiva.

Title	Platform Center Offset
Identifier	GUID-932298C9-1264-4B08-8A10-8F5A5CE8EDE1
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:25:26
Author	wiederan


Desviación del centro de la superficie

La desviación del centro de la superficie es el lugar de la plataforma del pedal dónde aplicas fuerza.

Title	Customizing Vector Features
Identifier	GUID-BB022366-F479-40B6-92DB-AB2CFFEE69F6
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Don't duplicate home screen apps/app drawer.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:54:49
Author	pruekatie

Personalización de las funciones de dinámica de ciclismo

Para poder personalizar las funciones de Rally, debes vincular el potenciómetro Rally con tu dispositivo.

- 1 Selecciona  > **Sensores**.
- 2 Selecciona el potenciómetro Rally.
- 3 Selecciona **Detalles del sensor** > **Dinámica de ciclismo**.
- 4 Selecciona una opción.
- 5 Si es necesario, selecciona el interruptor para activar o desactivar la efectividad del par, la sensibilidad de los pedales y las dinámicas de ciclismo.

Title	Updating Your Vector
Identifier	GUID-8262D3A1-403B-46B8-A481-2ED05F9B457A
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology - device to bike computer
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:32
Author	pruekatie

Actualización del software del sistema Rally mediante el ciclocomputador Edge

Para poder actualizar el software, debes vincular tu ciclocomputador Edge con tu sistema Rally.

- 1 Envía tus datos de recorrido a tu cuenta de Garmin Connect ([Enviar el recorrido a Garmin Connect, página 107](#)).

Garmin Connect busca actualizaciones de software de forma automática y las envía a tu ciclocomputador Edge .

- 2 Coloca el ciclocomputador Edge a menos de 3 m de los potenciómetros.
- 3 Gira la biela varias veces. El ciclocomputador Edge te solicitará que instales todas las actualizaciones de software pendientes.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	terminology updates (device)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:55
Author	pruekatie

Conocer la situación alrededor

ADVERTENCIA

La gama Varia de productos de señalización de ciclistas puede mejorar el conocimiento del entorno. No son un sustituto de la atención ni del criterio del ciclista. Estate siempre atento al entorno y conduce la bicicleta de forma segura. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte.

El ciclocomputador Edge se puede utilizar con la gama Varia de productos de señalización de ciclistas ([Sensores inalámbricos, página 85](#)). Consulta el manual del usuario del accesorio para saber más.



Title	Using the Varia Camera Controls (Edge)
Identifier	GUID-DDC1971D-F5F9-4CBB-BDD6-74902E9A4BF2
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:52:48
Author	pruekatie

Usar los controles de la cámara Varia

AVISO

Algunas jurisdicciones pueden prohibir o regular la grabación de vídeo, audio o fotografías, o pueden requerir que todas las partes tengan conocimiento de la grabación y den su consentimiento. Es responsabilidad del usuario conocer y cumplir con las leyes, normativas y otras restricciones que sean de aplicación en las jurisdicciones cuando se disponga a utilizar este dispositivo.

Para poder utilizar los controles de la cámara Varia, primero debes vincular el accesorio con tu ciclocomputador ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)).


- 1 Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para abrir los widgets.
- 2 Desplázate hasta el widget de controles de la cámara Varia y selecciona una opción:
 - Selecciona **Radar con cámara** para ver la configuración de la cámara.
 - Selecciona  para capturar una foto.
 - Selecciona  para guardar un clip.

Title	Enabling the Green Threat Level Tone
Identifier	GUID-A0F3DA56-9149-4F1D-B6D7-062E793FA10D
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	04/01/2022 16:12:09
Author	burzinskititu

Activar el tono de nivel de amenaza verde

Para activar el tono de nivel de amenaza verde, debes vincular el dispositivo con un radar de visión trasera Varia compatible y activar los tonos.

Puedes activar un tono que se reproduzca cuando el radar pase al nivel de amenaza verde.

- 1 Selecciona  > **Sensores**.
- 2 Selecciona tu dispositivo de radar.
- 3 Selecciona **Detalles del sensor** > **Configuración de alertas**.
- 4 Selecciona la tecla de activación y desactivación **Tono de nivel de amenaza verde**.

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	terminology update (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:26
Author	pruekatie

Usar sistemas de cambio electrónico

Para poder utilizar sistemas de cambio electrónico compatibles, como los sistemas de cambio Shimano Di2, debes vincularlos con tu ciclocomputador Edge ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)). Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Añadir una pantalla de datos, página 115](#)). El ciclocomputador Edge muestra los valores de ajuste actuales cuando los sistemas de cambio se encuentran en el modo de ajuste.



Title	Using an Ebike
Identifier	GUID-2EB021C1-8EF0-4416-81AF-94F62AB73C86
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology update (bike/computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:39
Author	pruekatie

El ciclocomputador Edge 840 y tu eBike

Para poder utilizar una eBike compatible, como una eBike Shimano STEPS, debes vincularlo con tu ciclocomputador Edge ([Vincular los sensores inalámbricos, página 93](#)). Puedes personalizar la pantalla de datos opcional de eBike y los campos de datos ([Añadir una pantalla de datos, página 115](#)).

Title	Viewing Ebike Sensor Details
Identifier	GUID-65F27F17-A77E-4F6B-BA2C-A894B72B77F9
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions.
Status	Released
Last Modified	22/10/2019 12:35:27
Author	cozmyer

Ver detalles del sensor eBike

- 1 Selecciona  > **Sensores**.
 - 2 Selecciona tu eBike.
 - 3 Selecciona una opción:
 - Para ver los detalles de la eBike, como el cuentakilómetros o la distancia de viaje, selecciona **Detalles del sensor > Detalles de eBike**.
 - Para ver los mensajes de error de la eBike, selecciona .
- Consulta el manual del usuario de la eBike para obtener más información.


Title	inReach Remote (Cycling)
Identifier	GUID-F0D6DCEC-357C-435F-97FE-CD9D5E47FDC0
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	For Edges because of the trademark noun, xref variable too.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:37
Author	wiederan

mando a distancia para inReach

La función del mando a distancia de inReach te permite controlar un dispositivo de comunicación por satélite inReach compatible utilizando el ciclocomputador Edge . Visita buy.garmin.com para saber más sobre los dispositivos compatibles.

Title	Using the inReach Remote (cycling)
Identifier	GUID-28070EF5-36E0-4178-9468-B99DB255D256
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Edges only
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:09
Author	wiederan

Usar el mando a distancia inReach

- 1 Enciende el dispositivo de comunicación por satélite inReach.
- 2 En el ciclocomputador Edge , selecciona  > **Sensores** > **Añadir sensor** > **inReach**.
- 3 Selecciona tu dispositivo de comunicación por satélite inReach y, a continuación, **Añadir**.
- 4 En la pantalla de inicio, desliza el dedo hacia abajo y hacia la izquierda o la derecha para ver el widget del mando a distancia inReach.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para enviar un mensaje predeterminado, selecciona **Mensajes de inReach** > **Enviar predeterminado** y elige un mensaje de la lista.
 - Para enviar un mensaje de texto, selecciona **Mensajes de inReach** > **Iniciar conversación**, elige los contactos del mensaje e introduce el mensaje de texto o selecciona una opción de texto rápido.
 - Para ver el temporizador y la distancia recorrida durante una sesión de seguimiento, selecciona **Rastreo de inReach** > **Iniciar seguimiento**.
 - Para enviar un mensaje SOS, selecciona **SOS**.

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

Title	History
Identifier	GUID-D59411F0-644D-4112-9955-44FCB5B1F2D5
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	terminology update (ANT+)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:30
Author	pruekatie

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altitud e información opcional sobre sensores con tecnología ANT+.

NOTA: el historial no se graba mientras el tiempo de actividad se encuentra detenido o en pausa.

Cuando la memoria del dispositivo esté llena, se mostrará un mensaje. El dispositivo no borra ni sobrescribe automáticamente el historial. Sube el historial a tu cuenta de Garmin Connect periódicamente para realizar un seguimiento de todos los datos de tus recorridos.

Title	Viewing Your Ride
Identifier	GUID-37464889-F849-46CA-86EA-61038D12EA82
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removing menu for glance happy path instead.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Visualizar tu recorrido

- 1 Selecciona **Historial > Recorridos**.
- 2 Selecciona un recorrido.
- 3 Selecciona una opción.

Title	Viewing Your Time in Each Training Zone
Identifier	GUID-C8307B3E-4E76-4314-9332-C92FA30E0703
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated menu path
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Visualizar el tiempo en cada zona de entrenamiento

Para poder ver tu tiempo en cada zona de entrenamiento, debes vincular tu dispositivo con un monitor de frecuencia cardíaca o un medidor de potencia compatibles, completar una actividad y guardarla.

La visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca y zona de potencia puede ayudarte a ajustar la intensidad del entrenamiento. Puedes ajustar tus zonas de potencia ([Configurar las zonas de potencia, página 94](#)) y tus zonas de frecuencia cardíaca ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 88](#)) a tus objetivos y necesidades. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar tu tiempo en la zona de entrenamiento durante el recorrido ([Añadir una pantalla de datos, página 115](#)).

- 1 Selecciona **Historial > Recorridos**.
- 2 Selecciona un recorrido.
- 3 Selecciona **Resumen**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Zonas frecuencia cardíaca**.
 - Selecciona **Zonas de potencia**.

Title	Deleting Rides
Identifier	GUID-80169AAA-C553-4E61-8398-2C6109C9E872
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:09
Author	pruekatie

Borrar un recorrido

- 1 Selecciona **Historial > Recorridos**.
- 2 Desliza un recorrido hacia la izquierda y selecciona .

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-7AFA16E3-2B82-4204-8C55-EE77AAAD014B
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Remove menu in favor of glance happy path.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Visualizar los datos totales

Puedes ver los datos acumulados que has guardado en el dispositivo incluyendo el número de recorridos, tiempo, distancia y calorías.


Selecciona **Historial > Totales**.

Title	Deleting Data Totals
Identifier	GUID-8C1268FA-E772-4B49-B6B1-95266862A9F9
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	UI updates.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Borrado de los totales de los datos

1 Selecciona **Historial > Totales**.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona  para borrar todos los datos totales del historial.
- Selecciona un perfil de actividad para borrar los datos totales acumulados para un solo perfil.

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

3 Selecciona .

Title	Garmin Connect OM (Edge)
Identifier	GUID-6DBB2F1B-6E50-43BA-87A3-F5A09D033194
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update GC app name
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones y mucho más.

Puedes crear tu cuenta de Garmin Connect gratuita vinculando el dispositivo con tu teléfono mediante la aplicación Garmin Connect o visitando connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

Title	Sending Your Ride to Garmin Connect
Identifier	GUID-31162405-6133-48D7-BEFA-3489EED25561
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	terminology update (device/smartphone)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:58
Author	pruekatie

Enviar el recorrido a Garmin Connect

- Sincroniza tu ciclocomputador Edge con la aplicación Garmin Connect del teléfono.
- Usa el cable USB suministrado con el ciclocomputador Edge para enviar los datos del recorrido a tu cuenta de Garmin Connect en un ordenador.

Title	Data Recording
Identifier	GUID-D02DD940-1D3F-4527-AFBD-626936926AD8
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	E1040 no longer uses smart recording
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:43:38
Author	mcdanielm

Grabación de datos

El dispositivo graba un punto cada segundo. Graba los puntos clave en los que cambias de dirección, velocidad o frecuencia cardíaca. La grabación de un punto cada segundo proporciona un recorrido extremadamente detallado y utiliza más memoria disponible.

Para obtener más información sobre el promedio de datos de cadencia y potencia, consulta [Media de datos de cadencia o potencia, página 92](#).

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	6
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

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.

Title	Connecting the Device to Your Computer - USB no memcard
Identifier	GUID-B4663AC8-EEF9-4684-883E-3CA79B0351EB
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Generic USB connectors, not large/small.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:44:44
Author	pruekatie

Conectar el dispositivo a un ordenador

AVISO

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto USB, la tapa protectora y la zona que la rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

- 1 Levanta la tapa protectora del puerto USB.
 - 2 Conecta un extremo del cable al puerto USB del dispositivo.
 - 3 Conecta el otro extremo del cable a un puerto USB de un ordenador.
- El dispositivo aparecerá como una unidad extraíble en Mi PC en equipos Windows y como un disco disponible en equipos Mac.

Title	Transferring Files to Your Device (no memcard)
Identifier	GUID-50017E96-C40C-471D-BE61-3A0C09E93916
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as. No memory card.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:26:53
Author	gerson

Transferencia de archivos al dispositivo

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.
En ordenadores Windows, el dispositivo aparece como una unidad extraíble o un dispositivo portátil. En ordenadores Mac el dispositivo aparece como un volumen montado.
NOTA: es posible que algunos ordenadores con varias unidades en red no muestren las unidades del dispositivo adecuadamente. Consulta la documentación del sistema operativo para obtener más información sobre cómo asignar la unidad.
- 2 En el ordenador, abre el explorador de archivos.
- 3 Selecciona un archivo.
- 4 Selecciona **Editar > Copiar**.
- 5 Abre el dispositivo portátil, unidad o volumen correspondiente al dispositivo.
- 6 Ve a una carpeta.
- 7 Selecciona **Editar > Pegar**.
El archivo aparece en la lista de archivos de la memoria del dispositivo.

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:53:09
Author	gerson

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.

Title	Disconnecting the USB Cable
Identifier	GUID-1DD9FEA0-C047-4250-A6DC-E7DCB8896E40
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Apple computer, not Mac.
Status	Released
Last Modified	21/02/2017 07:05:06
Author	wiederan

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.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

Personalización del dispositivo

Title	Connect IQ Downloadable Features
Identifier	GUID-5B6D4B3E-EB70-4869-9D65-3D382A21083A
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from app name.
Status	Released
Last Modified	16/06/2020 16:15:38
Author	mcdanielm

Funciones de Connect IQ para descargar

Puedes añadir funciones Connect IQ al dispositivo de Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Connect IQ.

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

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

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:53
Author	gerson

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.

Title	Profiles - Edge 1000
Identifier	GUID-C7B10489-A77F-454F-82D2-EB2DD309CFB2
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add tip about GCM saving activity profiles, add noun to trademarked features
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:35
Author	pruekatie

Perfiles

Con el ciclocomputador Edge puedes personalizar tu dispositivo de varias formas, por ejemplo, mediante perfiles. Los perfiles son un conjunto de parámetros de configuración que te permiten optimizar tu dispositivo en función de la actividad realizada. Por ejemplo, puedes crear diferentes ajustes y vistas para entrenar o practicar ciclismo de montaña.

Cuando estás utilizando un perfil y cambias la configuración, como los campos de datos o las unidades de medida, los cambios se guardan automáticamente como parte del perfil.

Perfiles de la actividad: puedes crear perfiles de la actividad para cada tipo de ciclismo que practiques.

Por ejemplo, puedes crear un perfil de actividad independiente para los entrenamientos, las carreras o el ciclismo de montaña. El perfil de la actividad incluye las páginas de datos personalizadas, los totales de las actividades, las alertas, las zonas de entreno (como la frecuencia cardíaca y la velocidad), la configuración de entreno (como las funciones Auto Pause® y Auto Lap®) y la configuración de navegación.

SUGERENCIA: al sincronizar, los perfiles de actividad se guardan en tu cuenta de Garmin Connect y se pueden enviar a tu dispositivo en cualquier momento.

Perfil del usuario: puedes actualizar la configuración de sexo, edad, peso y altura. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos del recorrido.

Title	Setting Up Your User Profile - Edge
Identifier	GUID-9FA8C642-3D8A-4D8F-9F3C-91DB959F102A
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Gender to sex
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	pruekatie

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración de sexo, edad, peso y altura. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos del recorrido.

- 1 Selecciona  > **Mis estadísticas** > **Perfil del usuario**.
- 2 Selecciona una opción.

Title	Gender Settings (Non-Wearable)
Identifier	GUID-C2532A70-DA58-4AF6-B4CB-925689C56CDC
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from wearables
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:00
Author	pruekatie

Configuración del género

Al configurar el dispositivo por primera vez, puedes elegir un género. La mayoría de los algoritmos de forma física y entreno son binarios. Para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda seleccionar el sexo asignado al nacer. Después de la configuración inicial, puedes personalizar la configuración del perfil en tu cuenta de Garmin Connect.

Perfil y privacidad: te permite personalizar los datos de tu perfil público.

Configuración de usuario: te permite establecer tu sexo. Si seleccionas No especificado, los algoritmos que requieren una entrada binaria utilizarán el género que especificaste al configurar el reloj por primera vez.

Title	Training Settings
Identifier	GUID-6A366382-8F77-4E4F-BB43-775D927D8CCE
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved activity profile settings here from updating profile topic
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	mcdanielm

Configuración de entrenamiento

Las siguientes configuraciones y opciones te permiten personalizar tu dispositivo en función de las necesidades de entrenamiento. Estas configuraciones se guardan en un perfil de actividad. Por ejemplo, puedes configurar alertas de tiempo para tu perfil de carreras y puedes configurar un activador de posición Auto Lap para tu perfil de ciclismo de montaña.

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los perfiles de actividad a través de la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect.

Selecciona  > **Perfiles de la actividad** y elige un perfil.

Alertas y notificaciones: establece cómo se activan las vueltas y personaliza las alertas de entreno o navegación para la actividad ([Configurar alertas y notificaciones, página 117](#)).

Suspensión automática: permite que el dispositivo entre automáticamente en el modo suspensión tras cinco minutos de inactividad ([Usar la Suspensión automática, página 122](#)).

Ascensos: activa la función ClimbPro y establece los tipos de ascensos que detecta el dispositivo ([Usar ClimbPro, página 64](#)).

Pantallas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad ([Añadir una pantalla de datos, página 115](#)).

MTB/CX: activa el registro de dificultad, fluidez y saltos.

Navegación: establece mensajes de navegación y personaliza la configuración del mapa y las rutas ([Configurar el mapa, página 67](#)) ([Configurar la ruta, página 69](#)).

Nutrición/hidratación: activa el seguimiento del consumo de alimentos y bebidas.

Sistemas de satélites: permite desactivar el GPS ([Entrenar en interiores, página 23](#)) o establecer el sistema de satélite que se usará para la actividad ([Cambiar la configuración del satélite, página 124](#)).

Segmentos: activa los segmentos habilitados ([Activar segmentos, página 20](#)).

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Evaluar una actividad, página 7](#)).



Cronómetro: permite establecer las preferencias del temporizador. La opción Auto Pause te permite establecer cuándo se pausará el temporizador de forma automática ([Usar Auto Pause, página 123](#)). La opción Modo de inicio del temporizador te permite establecer la forma en que el dispositivo detecta el inicio de un recorrido e inicia automáticamente el tiempo de actividad ([Iniciar el cronómetro automáticamente, página 124](#)).

Title	Updating Your Activity Profile
Identifier	GUID-8D902DE5-07A9-49A1-83CB-105479870BE1
Language	ES-XM
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Pulled all settings listed here as options and moved to Training Settings topic
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	pruekatie

Actualizar el perfil de la actividad

Puedes personalizar los perfiles de actividad. Puedes personalizar la configuración y los campos de datos de una actividad o ruta concretas ([Configuración de entrenamiento, página 113](#)).

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los perfiles de actividad a través de la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona un perfil.
 - Selecciona **Crear nuevo** para añadir o copiar un perfil.
- 3 Si es necesario, selecciona  para modificar el nombre, el color y el tipo de recorrido predeterminado del perfil.

SUGERENCIA: tras un recorrido que no es habitual, puedes actualizar manualmente el tipo de recorrido. Los datos precisos del tipo de recorrido son importantes para crear trayectos adecuados para ir en bicicleta.

Title	Adding a Data Screen
Identifier	GUID-58CCEE56-34BF-44F4-ACCF-B81F6D716CA9
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:04
Author	pruekatie

Añadir una pantalla de datos

1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.

2 Selecciona un perfil.


3 Selecciona **Pantallas de datos** > **Añadir pantalla de datos** > **Pantalla de datos**.


4 Selecciona una categoría y uno o varios campos de datos.

SUGERENCIA: para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a ([Campos de datos, página 158](#)).

5 Selecciona .

6 Selecciona una opción:

- Selecciona otra categoría para seleccionar más campos de datos.
- Selecciona .

7 Selecciona  o  para cambiar la disposición.

8 Selecciona .






9 Selecciona una opción:

- Toca un campo de datos y luego otro para reorganizarlos.
- Toca dos veces un campo de datos para cambiarlo.

10 Selecciona .





Title	Editing a Data Screen
Identifier	GUID-1BDAFDBC-FBD8-4466-A4D4-5EEEE600A438
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Fixing choices list punctuation.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Editar una pantalla de datos

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 4 Selecciona una pantalla de datos.
- 5 Selecciona **Disposición y campos de datos**.
- 6 Selecciona  o  para cambiar la disposición.
- 7 Selecciona .
- 8 Selecciona una opción:
 - Toca un campo de datos y luego otro para reorganizarlos.
 - Toca dos veces un campo de datos para cambiarlo.
- 9 Selecciona .

Title	Rearranging Data Screens
Identifier	GUID-11302AD8-1E32-41DD-9F20-AF3EAF2641C9
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Fix conditions
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:54
Author	pruekatie

Reorganizar las pantallas de datos

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Pantallas de datos** >  > **Reordenar**.
- 4 Mantén pulsado  en una pantalla de datos y arrástralo a una nueva ubicación.
- 5 Selecciona .

Title	Alerts
Identifier	GUID-423EF83B-CF83-45E5-A6A6-FB02DAFB50A2
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved alert settings here from Updating Activity Profile topic
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	mcdanielm

Configurar alertas y notificaciones

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardíaca, cadencia y potencia. También puedes configurar alertas de navegación. La configuración de alertas se guarda con el perfil de actividad ([Configuración de entrenamiento, página 113](#)).

Selecciona  > **Perfiles de la actividad**, elige un perfil y selecciona **Alertas y notificaciones**.

Avisos de curva pronunciada: activa los mensajes de advertencia de seguridad para los giros difíciles.

Advert carretera mucho tráfico: activa los mensajes de advertencia de seguridad para zonas con mucho tráfico.

Alertas de objetivo de entrenamiento: activa una alerta cuando alcanzas un objetivo durante la sesión de entrenamiento.

Vuelta: establece cómo se activan las vueltas ([Marcar vueltas por posición, página 120](#)).

Alerta de tiempo: establece una alerta para un tiempo especificado ([Configurar alertas periódicas, página 118](#)).

Alerta de distancia: establece una alerta para una distancia especificada ([Configurar alertas periódicas, página 118](#)).

Alerta de calorías: establece una alerta que te avisa cuando se ha quemado un número determinado de calorías.

Alerta de frecuencia cardíaca: configura el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca esté por encima o por debajo de una zona objetivo ([Configurar el rango de alertas, página 118](#)).

Alerta de cadencia: configura el dispositivo para que te avise cuando la cadencia esté por encima o por debajo de un intervalo personalizado de repeticiones por minuto ([Configurar el rango de alertas, página 118](#)).

Alerta de potencia: configura el dispositivo para que te avise cuando tu umbral de potencia esté por encima o por debajo de una zona objetivo ([Configurar el rango de alertas, página 118](#)).

Alerta dar vuelta: establece una alerta que te indica cuándo debes dar la vuelta durante el recorrido.

Alerta de comida: establece una alerta para avisarte de que comas a una hora, una distancia o un intervalo estratégico específicos durante el recorrido ([Configurar alertas inteligentes de comida y bebida, página 119](#)).


Alerta de bebida: establece una alerta para avisarte de que bebas a una hora, una distancia o un intervalo estratégico específicos durante el recorrido ([Configurar alertas inteligentes de comida y bebida, página 119](#)).

Alertas de Connect IQ: activa las alertas que se han configurado en las aplicaciones de Connect IQ.

Title	Setting Range Alerts
Identifier	GUID-15AC749A-87FA-43B3-B443-22629A981BB3
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated condition on menu path, removed unnecessary step 5.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Configurar el rango de alertas

Si tienes un monitor de frecuencia cardiaca opcional, sensor de cadencia o medidor de potencia, puedes configurar alertas de escala. Una alerta de escala te avisa si la medición del dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para alertarte cuando tu cadencia sea inferior a 40 rpm y superior a 90 rpm. También puedes utilizar una zona de entrenamiento para la alerta de escala ([Zonas de entrenamiento, página 50](#)).



- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Alertas y notificaciones**.
- 4 Selecciona **Alerta de frecuencia cardiaca, Alerta de cadencia, o Alerta de potencia**.
- 5 Selecciona los valores mínimo y máximo o selecciona las zonas.

Cada vez que superas el límite superior o inferior del rango especificado, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles ([Activar y desactivar los tonos del dispositivo, página 128](#)).

Title	Setting Recurring Alerts
Identifier	GUID-3ED6529C-FED2-4D3C-8126-9AFC22836DFE
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Configurar alertas periódicas

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 30 minutos.


- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Alertas y notificaciones**.
- 4 Selecciona un tipo de alerta.
- 5 Activa la alerta.
- 6 Introduce un valor.
- 7 Selecciona .

Cada vez que alcanzas un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles ([Activar y desactivar los tonos del dispositivo, página 128](#)).

Title	Setting Smart Eat and Drink Alerts
Identifier	GUID-E5AEF3C5-2139-42FF-8E5E-069D09D1D80D
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Configurar alertas inteligentes de comida y bebida

Una alerta inteligente te notifica que debes comer o beber a intervalos estratégicos según las condiciones del recorrido en un momento determinado. Las estimaciones de alertas inteligentes para un recorrido se basan en los datos de temperatura, aumento de elevación, velocidad, duración, frecuencia cardíaca y potencia (si corresponde).

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Alertas y notificaciones**.
- 4 Selecciona **Alerta de comida** o **Alerta de bebida**.
- 5 Activa la alerta.
- 6 Selecciona **Tipo > Inteligente**.

Cada vez que alcances un valor estimado de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles ([Activar y desactivar los tonos del dispositivo, página 128](#)).






Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	ES-XM
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps by Position
Identifier	GUID-24EB7772-9FBE-448F-842B-799CF200895E
Language	ES-XM
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Changed select to press and fixed a tagging error.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Marcar vueltas por posición



Puedes usar la función Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta en una posición específica. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, un largo ascenso o un sprint de entrenamiento). Durante los trayectos, puedes utilizar la opción Por posición para activar vueltas en todas las posiciones de vueltas guardadas en el recorrido.

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Alertas y notificaciones** > **Vuelta**.
- 4 Activa la alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecciona **Activar Auto Lap** > **Por posición**.
- 6 Selecciona **Vuelta en**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Sólo Lap** para activar el contador de vueltas cada vez que pulses  y cada vez que vuelvas a pasar por cualquiera de esas ubicaciones.
 - Selecciona **Inicio y Lap** para activar el contador de vueltas en la ubicación GPS al pulsar  y en cualquier otra ubicación durante el recorrido al pulsar .
 - Selecciona **Marcar y Lap** para activar el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes del recorrido, y en cualquier ubicación durante el recorrido al pulsar .
- 8 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta ([Añadir una pantalla de datos, página 115](#)).

Title	Marking Laps by Distance
Identifier	GUID-E71D1A4D-AA75-4F24-A1B4-7FFC503FBC92
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixed a tagging error.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Marcar vueltas por distancia





Puedes usar la función Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta en una distancia específica. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, cada 10 millas o 40 kilómetros).

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Alertas y notificaciones** > **Vuelta**.
- 4 Activa la alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecciona **Activar Auto Lap** > **Por distancia**.
- 6 Selecciona **Vuelta en**.
- 7 Introduce un valor.
- 8 Selecciona .
- 9 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta ([Añadir una pantalla de datos, página 115](#)).

Title	Marking Laps by Time
Identifier	GUID-76BF5963-988E-47EB-88E9-0E18781152B5
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Tweaked step 7 and fixed a tagging error.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Marcar vueltas por tiempo


Puedes usar la función Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta en un tiempo específico. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, cada 20 minutos).

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Alertas y notificaciones** > **Vuelta**.
- 4 Activa la alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecciona **Activar Auto Lap** > **Por tiempo**.
- 6 Selecciona **Vuelta en**.
- 7 Selecciona el valor de horas, minutos o segundos.
- 8 Selecciona  o  para introducir un valor.
- 9 Selecciona .
- 10 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta ([Añadir una pantalla de datos, página 115](#)).

Title	Customizing the Lap Banner
Identifier	GUID-3D4795E9-DF0F-4BCB-9C52-C0DCA65AF0C2
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Personalizar información de vuelta

Puedes personalizar los campos de datos que aparecen en la información de vuelta.


- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Alertas y notificaciones** > **Vuelta**.
- 4 Activa la alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecciona **Personalizar información de vuelta**.
- 6 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

Title	Using Auto Sleep
Identifier	GUID-4F33550E-15E1-42DF-B4E3-E0CD301E2555
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add nouns to trademarks
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:11
Author	pruekatie

Usar la Suspensión automática

Puedes utilizar la función Suspensión automática para entrar automáticamente en modo suspensión tras cinco minutos de inactividad. Durante el modo suspensión, la pantalla se apaga y los sensores, la tecnología Bluetooth y GPS se desactivan.

Wi-Fi sigue funcionando mientras el dispositivo está en suspensión.


- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Suspensión automática**.

Title	Using Auto Pause
Identifier	GUID-C5E73CA9-B524-41D7-8D78-1114D9C35274
Language	ES-XM
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Auto Pause is located under Timer instead of Auto Features.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Usar Auto Pause

Puedes utilizar Auto Pause para pausar el cronómetro automáticamente cuando te detengas o cuando la velocidad caiga por debajo de un valor especificado. Esta función resulta útil si el recorrido incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.



NOTA: el historial no se graba mientras el tiempo de actividad se encuentra detenido o en pausa.

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Cronómetro > Auto Pause**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el cronómetro automáticamente cuando te detengas.
 - Selecciona **Personalizado** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.
- 5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de tiempo opcionales ([Añadir una pantalla de datos, página 115](#)).

Title	Using Auto Scroll
Identifier	GUID-8CDC63DE-5050-41AB-A023-BAE0E621DB42
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Auto Scroll no longer under Auto Features. Data Screens > Three dots menu.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Usar el cambio de pantalla automático



Puedes usar la función Cambio de pantalla automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos de entrenamiento mientras el temporizador sigue en funcionamiento.

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Pantallas de datos >  > Cambio de pantalla automático**.
- 4 Selecciona una velocidad de visualización.

Title	Starting the Timer Automatically
Identifier	GUID-F2A490BD-1D4B-4BB8-97C5-90B55733092F
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Select Timer before Timer Start Mode.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pruekatie

Iniciar el cronómetro automáticamente


Esta función detecta automáticamente el momento en el que el dispositivo ha adquirido satélites y está en movimiento. Inicia el temporizador de actividad o te recuerda que lo inicies para que puedas registrar los datos del recorrido.

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Cronómetro** > **Modo de inicio del temporizador**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Manual** y, luego,  para iniciar el tiempo de actividad.
 - Selecciona **Notificado** para que se muestre un recordatorio visual cuando alcances la velocidad de notificación de comienzo.
 - Selecciona **Auto** para que se inicie el temporizador de actividad automáticamente cuando alcances la velocidad de comienzo.

Title	Changing the Satellite Setting
Identifier	GUID-A867FC6C-71B2-4E42-8FA5-98568D8705D3
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Added multi-band conditions.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Cambiar la configuración del satélite

Utilizar GPS en combinación con otro satélite hace que la autonomía de la batería sea menor que si se utiliza solo GPS.

- 1 Selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Sistemas de satélites**.
- 4 Selecciona una opción.

Title	Phone Settings
Identifier	GUID-9477205B-4EBA-4E07-9817-2338E8A48A6A
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Terminology updates.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Configurar el teléfono

Selecciona  > **Funciones de conectividad** > **Teléfono**.

Activar: activa Bluetooth.

NOTA: el resto de la configuración de Bluetooth solo se muestra cuando se activa la tecnología Bluetooth.

Nombre descriptivo: permite introducir un nombre descriptivo que identifique tus dispositivos con Bluetooth.

Vincular smartphone: conecta tu dispositivo con un teléfono con Bluetooth compatible. Esta configuración te permite utilizar funciones de conexión Bluetooth, en las que se incluyen LiveTrack y la carga de actividades en Garmin Connect.

Sincronizar ahora: permite sincronizar el dispositivo con un teléfono compatible.

Notificaciones inteligentes: permite activar las notificaciones procedentes de tu teléfono compatible.

Notificaciones pendientes: muestra las notificaciones de teléfono pendientes de tu teléfono compatible.

Firma en respuestas por mensaje de texto: habilita las firmas en tus respuestas por mensaje de texto. Esta función está disponible con smartphones Android compatibles.

Title	System Settings
Identifier	GUID-6BE879DB-763B-4392-B7A4-3AC4D77C6489
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Configurar el sistema

Selecciona  > **Sistema**.

- Configuración de la pantalla ([Configurar la pantalla](#), página 126)
- Configuración de widgets ([Personalizar el bucle de widgets](#), página 127)
- Configuración de grabación de datos ([Configurar la grabación de datos](#), página 128)
- Configuración del dispositivo ([Cambiar las unidades de medida](#), página 128)
- Configuración del tono ([Activar y desactivar los tonos del dispositivo](#), página 128)
- Configuración del idioma ([Cambiar el idioma del dispositivo](#), página 129)

Title	Display Settings
Identifier	GUID-0222B83B-39C2-4537-9A4D-AD8688F2CD26
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a condition to auto brightness, and added a bit more to screen capture.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Configurar la pantalla

Selecciona  > **Sistema** > **Pantalla**.

Brillo automático: ajusta automáticamente el brillo de la retroiluminación en función de la luz ambiental.

Brillo: permite configurar el brillo de la retroiluminación.

Duración de la retroiluminación: permite definir el tiempo que pasa hasta que la retroiluminación se desactiva.

Modo de color: permite configurar el dispositivo para mostrar colores de día o de noche. Puedes seleccionar la opción Auto para permitir que el dispositivo configure los colores de día o de noche de forma automática según la hora del día.


Captura de pantalla: te permite guardar la imagen de la pantalla del dispositivo al pulsar .

Title	Using the Backlight
Identifier	GUID-38BBF113-CD1F-448B-BAF7-5F802FA0814F
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Slider bar added to Edge 830.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:47:45
Author	cozmyer

Usar la retroiluminación




Puedes tocar la pantalla táctil para activar la retroiluminación.

NOTA: puedes ajustar la duración de la retroiluminación ([Configurar la pantalla, página 126](#)).

- 1 En la pantalla de inicio o una pantalla de datos, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para ajustar manualmente el brillo, selecciona  y utiliza el control deslizante.
 - Para permitir que el dispositivo ajuste el brillo automáticamente en función de la luz ambiental, selecciona **Auto**.

Title	Customizing Glances
Identifier	GUID-17971DEF-A99C-4F5D-84D0-D37C03D5E5F3
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned steps for 540
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:40
Author	pruekatie




Personalizar los widgets en un vistazo

- 1 Desplázate a la parte inferior de la pantalla de inicio.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir vistazos** para añadir un widget en un vistazo al bucle.
 - Selecciona  para arrastrar el widget en un vistazo hacia arriba o hacia abajo para cambiar su ubicación en el bucle de widgets en un vistazo.
 - Desliza a la izquierda una sugerencia rápida y selecciona  para eliminar el widget en un vistazo del bucle de widgets en un vistazo.

Title	Customizing the Widget Loop (Edge)
Identifier	GUID-8932D61A-C839-4704-BB71-3C2383B43A54
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:45
Author	pruekatie

Personalizar el bucle de widgets

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

- 1 Selecciona  > **Sistema** > **Widgets**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir widgets** para añadir un widget al bucle.
 - Selecciona  para arrastrar el widget hacia arriba o hacia abajo y cambiar su ubicación en el bucle de widgets.
 - Desliza hacia la izquierda en un widget y selecciona  para eliminarlo del bucle de widgetst.

Title	Data Recording Settings
Identifier	GUID-5BF2156B-9740-47F1-A564-FA22D55FDEB1
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated software removed recording interval option
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	mcdanielm

Configurar la grabación de datos

Selecciona  > **Sistema > Grabación de datos.**

Media de cadencia: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de cadencia que aparecen cuando no estás pedaleando ([Media de datos de cadencia o potencia, página 92](#)).


Media de potencia: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de potencia que aparecen cuando no estás pedaleando ([Media de datos de cadencia o potencia, página 92](#)).

Registro de VFC: configura el dispositivo para registrar la variabilidad de tu frecuencia cardiaca durante una actividad.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-85D46B74-3838-4BFE-A891-B9BA73D7262B
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer


Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, velocidad, altura, temperatura, peso, formato de posición y formato de hora.

- 1 Selecciona  > **Sistema > Unidades.**
- 2 Selecciona un tipo de medida.
- 3 Selecciona una unidad de medida para la configuración.

Title	Turning the Device Tones On and Off
Identifier	GUID-90DFA9EB-4D43-497A-A50E-08B5D328A461
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:47:45
Author	cozmyer

Activar y desactivar los tonos del dispositivo

Selecciona  > **Sistema > Tonos.**

Title	Changing the Device Language
Identifier	GUID-92DDA79D-786D-42D6-BDBF-67171AC69623
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Cambiar el idioma del dispositivo

Selecciona  > Sistema > Idioma.

Title	Time Zones
Identifier	GUID-15DC4645-CB16-48CF-9447-80058C7DCA83
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology updates. Use this version for handhelds.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm


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.

Title	Setting Up Extended Display Mode
Identifier	GUID-4A07EEE9-5B5A-49B6-BDDE-0068FB5D0A75
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	terminology updates, Connect Watch vs Connect New Watch
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:10
Author	pruekatie

Configurar el modo pantalla ampliada

Puedes usar el ciclocomputador Edge 840 como pantalla ampliada para consultar pantallas de datos de un reloj multideporte Garmin compatible. Por ejemplo, puedes vincular un reloj Forerunner compatible para que se muestren sus pantallas de datos en el ciclocomputador Edge durante un triatlón.

- 1 En el ciclocomputador Edge , selecciona  > **Pantalla ampliada** > **Conectar reloj**.
- 2 En tu reloj Garmin compatible, selecciona **Configuración** > **Sensores y accesorios** > **Añadir** > **Pantalla ampliada** > **Conectar reloj**.
- 3 Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla del ciclocomputador Edge y el reloj Garmin para completar el proceso de vinculación.

Las pantallas de datos del reloj vinculado aparecerán en el ciclocomputador Edge cuando los dispositivos estén vinculados.

NOTA: las funciones habituales de Edge se desactivan al utilizar el modo pantalla ampliada.

Tras vincular el reloj Garmin compatible con el ciclocomputador Edge, se conectarán automáticamente la próxima vez que utilices el modo pantalla ampliada.

Title	Exiting Extended Display Mode
Identifier	GUID-3C2908B7-0059-46BD-BCB6-A76988678F9D
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Replacing check with Yes.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 13:06:41
Author	mcdanielm

Salir del modo pantalla ampliada

Con el dispositivo en modo pantalla ampliada, toca la pantalla y selecciona **Salir del modo de pantalla ampliada** > **Sí**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 09:59:24
Author	wiederan

Información del dispositivo

Title	Charging the Device (generic bike)
Identifier	GUID-CE71E601-BA73-4807-8D30-84EDCC1CCBBA
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	USB-C is a trademark, rework this to be generic
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:40
Author	wiederan

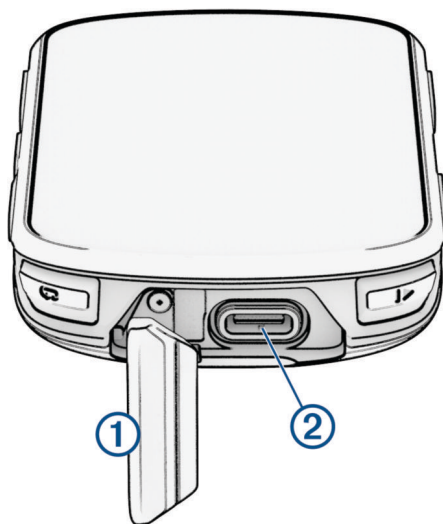
Cargar el dispositivo

AVISO

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto USB, la tapa protectora y la zona que la rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

NOTA: el dispositivo no se cargará si se encuentra fuera del rango de temperatura aprobado (*Especificaciones de Edge, página 141*).

- 1 Levanta la tapa protectora ① del puerto USB ②.



- 2 Conecta el cable al puerto de carga del dispositivo.
- 3 Conecta el otro extremo del cable a un puerto de carga USB.
Cuando conectas el dispositivo a una fuente de alimentación, este se enciende.
- 4 Carga por completo el dispositivo.

Tras cargar el dispositivo, cierra la tapa protectora.

Title	About the Battery - Edge
Identifier	GUID-F70DBCBD-E11C-408F-A2A7-FBF047FCA4AE
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	broken conref.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:16:45
Author	wiederan

Acerca de la batería

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.

Title	Installing the Device
Identifier	GUID-12CE9464-C7D8-4F75-BEAC-7C007FCB6154
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added text from PM about mounting horizontally.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Instalar el soporte estándar

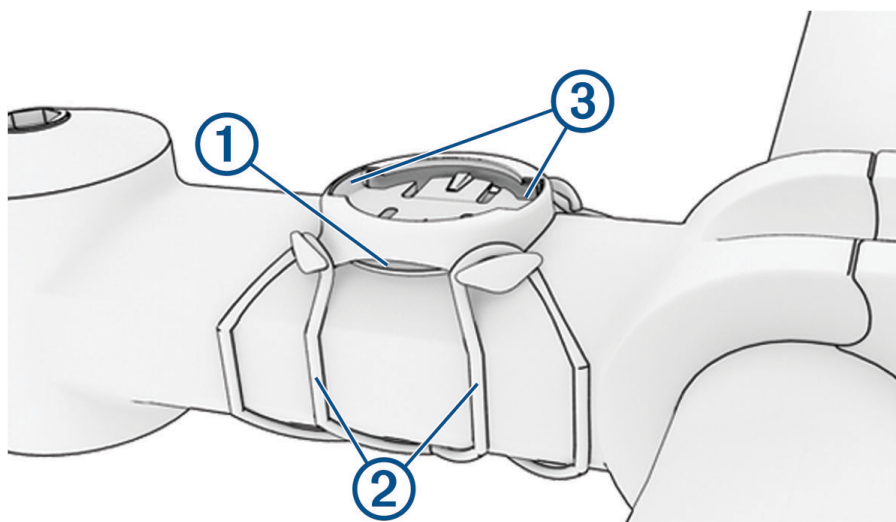
Para obtener la mejor recepción GPS y visibilidad de la pantalla, coloca el soporte para bicicleta de forma que el dispositivo quede en horizontal con respecto al suelo y la parte frontal del dispositivo hacia el cielo. Puedes instalar el soporte para bicicleta en la potencia o en el manillar.

NOTA: si no tienes este soporte, puedes omitir la tarea.

- 1 Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.

- 2 Coloca el disco de goma ① en la parte posterior del soporte para bicicleta.

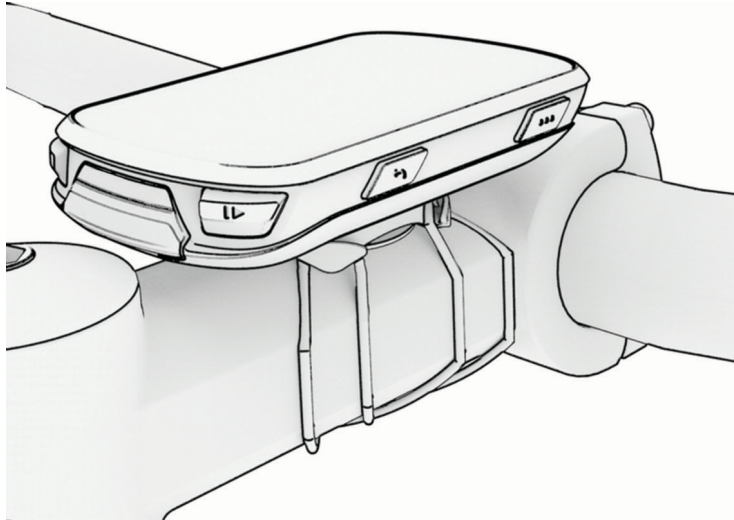
Se incluyen dos discos de goma para que puedas elegir el que mejor se adapte a tu bicicleta. Las pestañas de goma se acoplan a la parte posterior del soporte para bicicleta de modo que quede en su sitio.



- 3 Coloca el soporte para bicicleta en la potencia de la bicicleta.

- 4 Instala el soporte para bicicleta de forma segura con las dos correas ②.

- 5 Alinea las pestañas de la parte posterior del dispositivo con las muescas del soporte para bicicletas ③.
- 6 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

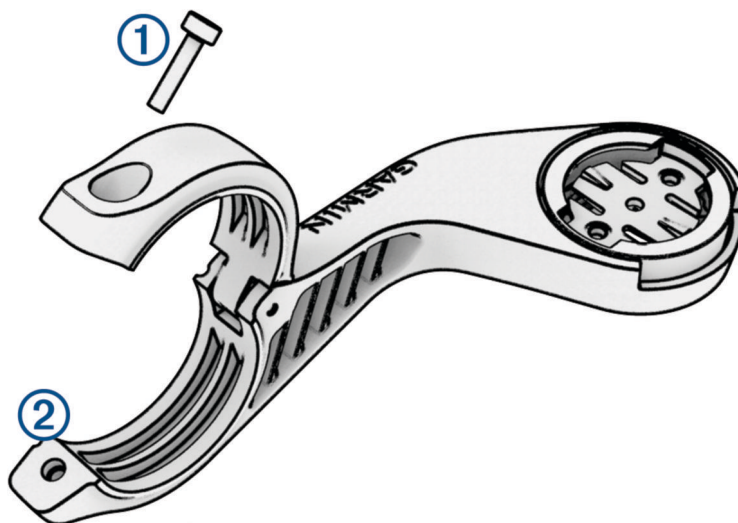


Title	Installing the Out-Front Mount (modular)
Identifier	GUID-B8013AB6-169D-4E92-B28D-72C304390EC2
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	terminology (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:17
Author	pruekatie

Instalar el soporte frontal

NOTA: si no tienes este soporte, puedes omitir la tarea.

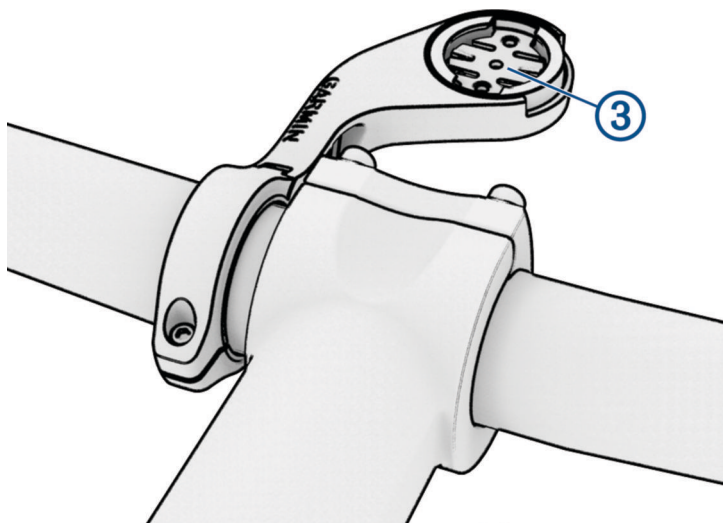
- 1 Selecciona una ubicación segura para instalar el ciclocomputador Edge donde no interfiera con el manejo seguro de la bicicleta.
- 2 Utiliza la llave allen para extraer el tornillo ① del conector del manillar ②.



- 3 Coloca la almohadilla de goma alrededor del manillar:
 - Si el diámetro del manillar es de 25,4 mm o 26 mm, utiliza la almohadilla más gruesa.
 - Si el diámetro del manillar es de 31,8 mm, utiliza la almohadilla más fina.
 - Si el diámetro del manillar es de 35 mm, no utilices ninguna almohadilla de goma.
- 4 Coloca el conector del manillar alrededor de la almohadilla de goma.
- 5 Sustituye y aprieta el tornillo.

NOTA: Garmin recomienda apretar el tornillo con el par de apriete máximo especificado de 0,8 N·m (7 lbf·in) para que el soporte quede bien fijado. Debes comprobar periódicamente que el tornillo esté bien apretado.

- 6 Alinea las pestañas de la parte posterior del ciclocomputador Edge con las muescas del soporte para bicicleta ③.



- 7 Presiona ligeramente hacia abajo y gira el ciclocomputador Edge en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

Title	Releasing the Edge
Identifier	GUID-B8CC570A-3D55-4EDC-BC10-9452D66F50A3
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:25:37
Author	wiederan

Desinstalación de la unidad Edge

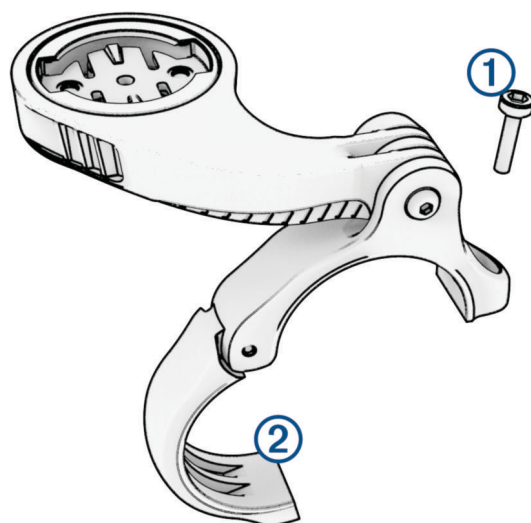
- 1 Gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj para desbloquear el dispositivo.
- 2 Levanta la unidad Edge para separarla del soporte.

Title	Installing the Mountain Bike Mount
Identifier	GUID-DF093A1F-2061-4C89-B565-7E097410033E
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated handlebar sizes.
Status	Released
Last Modified	11/11/2022 07:20:15
Author	mcdanielm

Instalar el soporte para bicicleta de montaña

NOTA: si no tienes este soporte, puedes omitir la tarea.

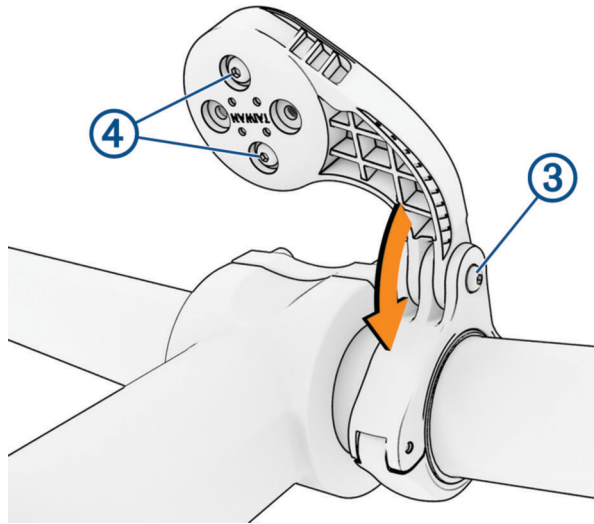
- 1 Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad Edge donde no interfiera con el manejo seguro de la bicicleta.
- 2 Utiliza la llave allen de 3 mm para extraer el tornillo ① del conector del manillar ②.



- 3 Selecciona una opción:
 - Si el diámetro del manillar es de 25,4 mm o 26 mm, coloca la almohadilla más gruesa a su alrededor.
 - Si el diámetro del manillar es de 31,8 mm, coloca la almohadilla más fina alrededor del manillar.
 - Si el diámetro del manillar es de 35 mm, no utilices ninguna almohadilla de goma.
- 4 Coloca el conector del manillar alrededor de este, de manera que el brazo de montaje quede por encima de la potencia de la bicicleta.

- 5 Utiliza una llave allen de 3 mm para aflojar el tornillo ③ del brazo de montaje, coloca el brazo de montaje y aprieta el tornillo.

NOTA: Garmin recomienda apretar el tornillo con el par de apriete máximo especificado de 2,26 N·m (20 lbf·in) para que el brazo de montaje quede bien fijado. Debes comprobar periódicamente que el tornillo esté bien apretado.

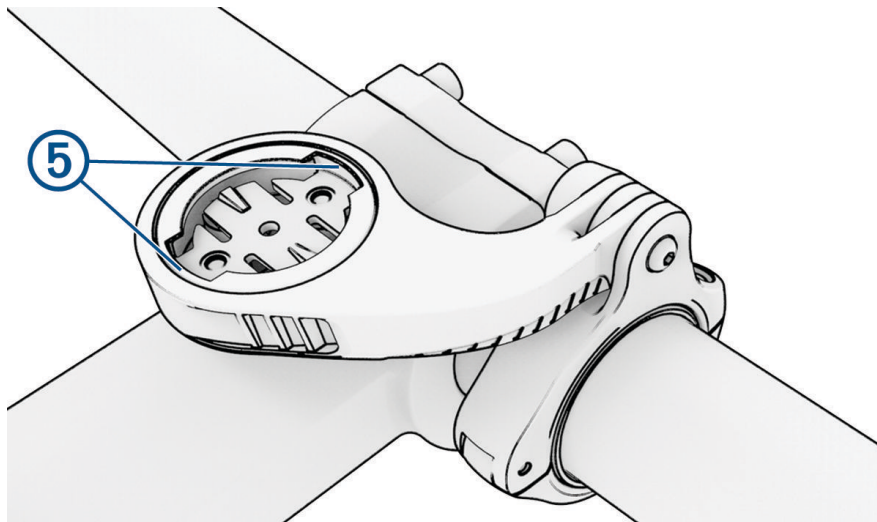


- 6 Si es necesario, utiliza la llave allen de 2 mm para extraer los dos tornillos de la parte posterior del soporte ④, retira y gira el conector, y sustituye los tornillos para cambiar la orientación del soporte.

- 7 Vuelve a colocar el tornillo en el conector del manillar y apriétalo.

NOTA: Garmin recomienda apretar el tornillo con el par de apriete máximo especificado de 0,8 N·m (7 lbf·in) para que el soporte quede bien fijado. Debes comprobar periódicamente que el tornillo esté bien apretado.

- 8 Alinea las pestañas de la parte posterior del dispositivo Edge con las muescas del soporte para bicicleta ⑤.



- 9 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	ES-XM
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Added vault and LTE sub setup
Status	Released
Last Modified	04/01/2023 07:56:09
Author	hizerdanielle

Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando está conectado a Bluetooth o Wi-Fi. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema ([Configurar el sistema, página 125](#)). En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App (Device)
Identifier	GUID-3D8EC560-3F68-45B9-9775-870DF23761B8
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from watches for Edge
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:54
Author	pruekatie

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, página 70](#)).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu dispositivo.

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:48:17
Author	cozmyer

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

NOTA: si ya has configurado el dispositivo con redes Wi-Fi, Garmin Connect puede descargar automáticamente en el mismo las actualizaciones de software disponibles cuando se conecte mediante Wi-Fi.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

Especificaciones

Title	Specifications - Edge 540-840 OM
Identifier	GUID-62D44DE6-9C4D-4834-8267-8B23F891A9F3
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:25
Author	pruekatie

Especificaciones de Edge

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	Edge 840 : hasta 26 h. Edge 840 Solar: hasta 32 h con energía solar ¹
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)
Frecuencias inalámbricas	2,4 GHz a 19,5 dBm máximo
Clasificación de resistencia al agua	IEC 60529 IPX7 ²

Title	Specifications - HRM Dual
Identifier	GUID-ACE86E1D-9499-4D84-9BC2-00C4F06B0614
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated the operating temp. range
Status	Released
Last Modified	23/01/2023 09:39:07
Author	cozmyer

Especificaciones de HRM-Dual

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	Hasta 3,5 años con un uso de 1 hora/día
Rango de temperatura de funcionamiento	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 2 dBm máximo
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM ³ NOTA: este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.

¹ Uso en entornos con 75 000 lux

² El dispositivo resiste la inmersión accidental en el agua a una profundidad de hasta 1 m durante un máximo de 30 minutos. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

³ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 m. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Title	Specifications - Speed Sensor and Cadence Sensor
Identifier	GUID-7D16DEB2-024C-486A-BFCA-A2237FD5A314
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Terminology updates.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:47:07
Author	mcdanielm

Especificaciones del sensor de velocidad 2 y el sensor de cadencia 2

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	Aproximadamente 12 meses con un uso de 1 hora/día
Capacidad del sensor de velocidad	Hasta 300 h de datos de actividad
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 4 dBm máximo
Clasificación de resistencia al agua	IEC 60529 IPX7 ⁴

Title	Viewing Device Information
Identifier	GUID-5B96B8E4-1A8A-498A-B3BA-926D3A40E171
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated the conditions and split regulatory info into a new compliance topic.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:34
Author	cozmyer

Visualizar la información del dispositivo

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

Selecciona  > **Sistema** > **Acerca de** > **Información de copyright**.

⁴ El dispositivo resiste la inmersión accidental en el agua a una profundidad de hasta 1 m durante un máximo de 30 minutos. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Title	Viewing E-Label Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-2C7EEE53-8883-49C9-89C7-E6D4607F9A6C
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	pullins

Visualizar la información sobre las normas vigentes y la información de cumplimiento

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

1 Selecciona .

2 Selecciona **Sistema > Información sobre las normativas vigentes.**

Title	Device Care - handheld
Identifier	GUID-F84C6101-1D4C-4A99-B2F0-079232A26F93
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix FR-FR title.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:29:54
Author	sextona

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

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

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

Evita utilizar productos químicos, disolventes, protección solar e insecticidas que puedan dañar los componentes y los acabados de plástico.

Para evitar daños en el puerto USB no olvides protegerlo firmemente con la tapa protectora.

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

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding conditions for wearables, exposed contacts. Adding link to fit and care url.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:18
Author	gerson

Limpieza del dispositivo

AVISO

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

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

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Run)
Identifier	GUID-8DD459F4-848B-48E7-9AA8-A9791D211310
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Correcting lexicon terms.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:18:39
Author	gerson

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

AVISO

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

Title	User Replaceable Battery
Identifier	GUID-5D44C3FC-E19E-446D-8FCD-B4AD51FA954C
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Because the ISPI has all battery warnings, this topic looks incomplete and has caused issues with the safety lab. Reference to ISPI only.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:48:17
Author	wiederan

Pilas sustituibles por el usuario

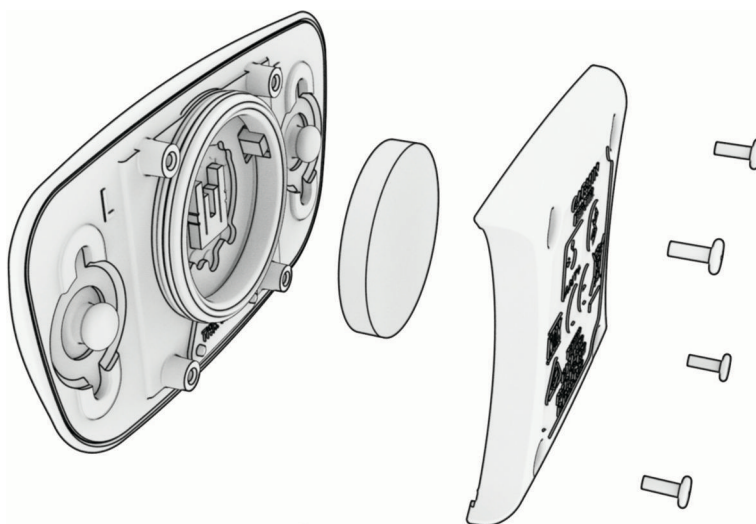
ADVERTENCIA

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.

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery
Identifier	GUID-2C6A3710-FAD1-4F5A-9FAF-A8C9DD7B8685
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Torx T5 screws instead. Ask before using this version. HRM variable too for HRM-Dual bundles.
Status	Released
Last Modified	22/09/2020 11:22:42
Author	wiederan

Sustitución de la batería HRM-Dual

- 1 Utiliza el destornillador (Torx T5) incluido para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
NOTA: los accesorios HRM-Dual fabricados antes de septiembre de 2020 utilizan tornillos Phillips n.º 00.
- 2 Retira la tapa y la pila.



- 3 Espera 30 segundos.
- 4 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.
NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.
- 5 Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.
NOTA: no la aprietes en exceso.

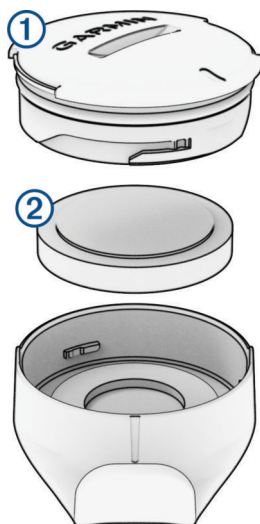
Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

Title	Replacing the Speed Sensor Battery
Identifier	GUID-2A1551EB-30B7-44A0-AABC-37A8CFEAD52B
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added battery type.
Status	Released
Last Modified	21/03/2019 10:54:59
Author	cozmyer

Sustituir la pila del sensor de velocidad

El dispositivo utiliza una pila CR2032. El LED parpadea en rojo para indicar que el nivel de la batería es bajo al pasar de dos revoluciones.

- 1 Localiza la tapa de pilas circular ① en la parte frontal del sensor.



- 2 Gira la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla.
- 3 Retira la tapa y la pila ②.
- 4 Espera 30 segundos.
- 5 Introduce la nueva pila en la tapa, teniendo en cuenta la polaridad.
- 6 Gira la tapa en el sentido de las agujas del reloj, de modo que el marcador de la tapa quede alineado con la marca en la carcasa.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

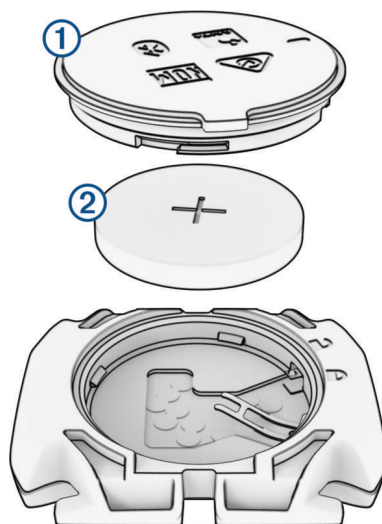
NOTA: el LED parpadea en rojo y verde durante unos segundos tras sustituir la pila. Cuando el LED parpadee en verde y, a continuación, deje de parpadear, el dispositivo estará activo y listo para enviar datos.

Title	Replacing the Cadence Sensor Battery
Identifier	GUID-716D268E-17F3-41BD-A93C-C5E6555584FD
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix DA-DK. Space after glyph.
Status	Released
Last Modified	22/10/2019 12:40:31
Author	pullins

Sustituir la pila del sensor de cadencia

El dispositivo utiliza una pila CR2032. El LED parpadea en rojo para indicar que el nivel de la batería es bajo al pasar de dos revoluciones.

- 1 Localiza la tapa de pilas circular ① en la parte posterior del sensor.



- 2 Gira la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el marcador indique que se ha desbloqueado y la tapa esté lo bastante suelta para extraerla.
- 3 Retira la tapa y la pila ②.
- 4 Espera 30 segundos.
- 5 Introduce la nueva pila en la tapa, teniendo en cuenta la polaridad.
NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.
- 6 Gira la tapa en el sentido de las agujas del reloj hasta que el marcador indique que está cerrada.
NOTA: el LED parpadea en rojo y verde durante unos segundos tras sustituir la pila. Cuando el LED parpadee en verde y, a continuación, deje de parpadear, el dispositivo estará activo y listo para enviar datos.

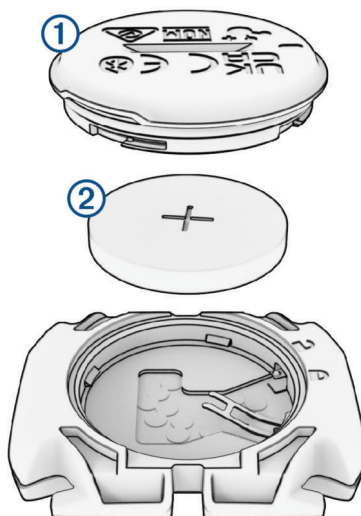
Title	Replacing the Cadence Sensor Battery (Australia)
Identifier	GUID-D889546C-3D56-4C74-A251-DBCBC440ADDB
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 08:38:29
Author	hizerdanielle

Sustituir la pila del sensor de cadencia

NOTA: sigue estas instrucciones para los modelos de producto con una ranura para moneda en la tapa de la pila.

El dispositivo utiliza una pila CR2032. El LED parpadea en rojo para indicar que el nivel de la batería es bajo al pasar de dos revoluciones.

- 1 Localiza la tapa de pilas circular ① en la parte posterior del sensor.



- 2 Gira la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el marcador indique que se ha desbloqueado y la tapa esté lo bastante suelta para extraerla.
- 3 Retira la tapa y la pila ②.
- 4 Espera 30 segundos.
- 5 Introduce la nueva pila en la tapa, teniendo en cuenta la polaridad.
NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.
- 6 Gira la tapa en el sentido de las agujas del reloj hasta que el marcador indique que está cerrada.
NOTA: el LED parpadea en rojo y verde durante unos segundos tras sustituir la pila. Cuando el LED parpadee en verde y, a continuación, deje de parpadear, el dispositivo estará activo y listo para enviar datos.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Solución de problemas

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-46A06A7C-1F46-4DBA-B010-DAD7BA6BE59E
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated the icon to a variable
Status	Released
Last Modified	19/07/2018 07:22:36
Author	mcdanielm

Restablecer el dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

Mantén pulsado  durante 10 segundos.

El dispositivo se restablece y se enciende.

Title	Restoring the Default Settings
Identifier	GUID-34861F59-6CF2-40AE-8DA4-A484AD8655E8
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a condition for workouts.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Restablecer la configuración predeterminada

Puedes restablecer los ajustes de configuración predeterminados y los perfiles de actividad. No se borrará el historial ni los datos de actividad, como los recorridos, las sesiones de entrenamiento y los trayectos.

Selecciona  > **Sistema** > **Restablecimiento del dispositivo** > **Rest. configuración predeterminada** > .

Title	Clearing User Data and Settings
Identifier	GUID-AF7BFED5-CD5E-4547-94AC-71DD8413E2F1
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a condition for workouts.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Suprimir la configuración y los datos de usuario

Puedes suprimir todos los datos de usuario y restablecer el dispositivo a su configuración inicial. Se borrará el historial y los datos, como los recorridos, las sesiones de entrenamiento y los trayectos, y se restablecerá la configuración del dispositivo y los perfiles de actividad. No se borrarán los archivos que hayas añadido al dispositivo desde tu ordenador.

Selecciona  > **Sistema** > **Restablecimiento del dispositivo** > **Borrar datos y restab. configuración** > .

Title	Maximizing Battery Life
Identifier	GUID-83CA3524-0C2B-435C-BC4D-5FAC6E378659
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Remove smart recording
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:32
Author	pruekatie

Optimizar la autonomía de la batería

- Activa **Modo de ahorro de energía** (*Activar el modo ahorro de energía, página 152*).
- Disminuye el brillo de la retroiluminación o reduce su duración (*Configurar la pantalla, página 126*).
- Activa la función **Suspensión automática** (*Usar la Suspensión automática, página 122*).
- Desactiva la función inalámbrica **Teléfono** (*Configurar el teléfono, página 125*).
- Selecciona la configuración de **GPS** (*Cambiar la configuración del satélite, página 124*).
- Quita los sensores inalámbricos que ya no utilices.

Title	Turning On Battery Saver Mode
Identifier	GUID-3DE9F05B-B141-4A8F-A485-A3CF355DFB86
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Major changes to feature functionality.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Activar el modo ahorro de energía

El modo ahorro de energía te permite ajustar la configuración para prolongar la autonomía de la batería en recorridos más largos.

1 Selecciona  > **Modo de ahorro de energía** > **Activar**.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Reducir la retroiluminación** para reducir el brillo de la retroiluminación.
- Selecciona **Ocultar mapa** para ocultar la pantalla del mapa.
NOTA: aunque esta opción esté activada, las indicaciones de giro de la navegación siguen apareciendo.
- Selecciona **Sistemas de satélites** para cambiar la configuración de los satélites.



La autonomía restante de la batería estimada aparece en la parte superior de la pantalla.

Al terminar el recorrido, debes cargar el dispositivo y desactivar el modo ahorro de energía para utilizar todas las funciones del dispositivo.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	ES-XM
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Versioned for non-wearables; split last bullet and added conditions
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

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 teléfono.
- Actualiza la aplicación Garmin Connect a la versión más reciente.
- Borra tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect y de la configuración de Bluetooth de tu smartphone para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo smartphone, borra tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect en el smartphone que ya no desees utilizar.
- Sitúa el teléfono a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- En tu teléfono, abre la aplicación Garmin Connect, selecciona  o  y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- Desplaza la pantalla de inicio hacia abajo para ver el widget de configuración y selecciona **Teléfono** > **Vincular smartphone** para acceder manualmente al modo vinculación.

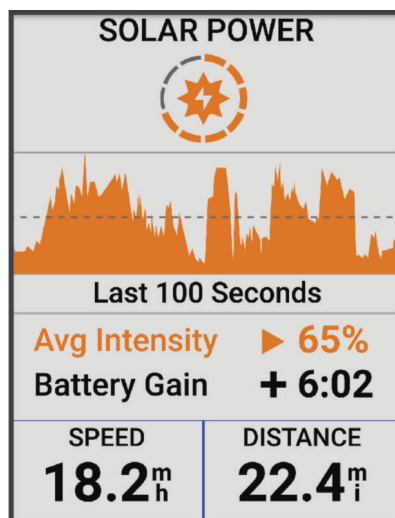
Title	Tips for Using the Edge 1040 Solar
Identifier	GUID-533C1430-2080-4CEF-8437-4D7CC827224D
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	device to bike computer
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:14
Author	pruekatie

Consejos para el uso del ciclocomputador Edge 840 Solar

La carga solar se ha diseñado para optimizar y aumentar la autonomía de la batería del dispositivo. La carga solar continúa incluso cuando el dispositivo está en modo suspensión o apagado.

- Cuando no estés utilizando el dispositivo, dirige la pantalla hacia la luz solar para prolongar la autonomía de la batería.
- Durante una actividad, desplázate a la página de datos solares.

La página de datos solares resalta la intensidad de las condiciones de iluminación actuales y el tiempo acumulado obtenido de la energía solar, teniendo en cuenta el uso actual y el consumo de batería del dispositivo.



Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	ES-XM
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Use this version for non-wearables (device, phone). Sw: Terminology only. Not all topics can manage it this way and we might have to use branches or split off?
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	mcdanielm

Mejora de la recepción de satélites GPS


- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin:
 - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect a través de tu teléfono con Bluetooth.
 - Conecta tu dispositivo a tu cuenta Garmin mediante red inalámbrica Wi-Fi.

Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.

- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

Title	My device is in the wrong language
Identifier	GUID-71AF3E52-C71C-4F57-91EC-29B80D2D74E1
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated System location in step 2
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:12:36
Author	mcdanielm



Mi dispositivo está en otro idioma

- 1 Selecciona .
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el penúltimo elemento de la lista y selecciónalo.
- 3 Desplázate hacia abajo hasta el séptimo elemento de la lista y selecciónalo.
- 4 Selecciona el idioma.

Title	Setting Your Elevation
Identifier	GUID-1833C7CC-667E-48C7-B7D2-7A6041470478
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	remove condition on Navigation/Where To?
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:26:18
Author	wiederan

Configurar la altura

Si dispones de los datos exactos de la altura de tu ubicación actual, puedes calibrar manualmente el altímetro de tu dispositivo.

- 1 Selecciona **Navegación** >  > **Configurar altitud**.
- 2 Introduce la altura y selecciona .

Title	Edge Temperature Readings
Identifier	GUID-0FBC73F5-6726-4886-95CD-4BD4E152178F
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:18
Author	wiederan


Lecturas de temperatura

El dispositivo puede mostrar lecturas de temperatura superiores a la temperatura real del aire si se expone a la luz solar directa, se sujeta en la mano o se carga con un paquete de batería externo. Además, si los cambios de temperatura son considerables, el dispositivo tardará algún tiempo en reflejarlos.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter
Identifier	GUID-4E69C50B-1F18-4D7E-A87B-A11FB9007D5D
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from watches.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:00:07
Author	cozmyer

Calibrar el altímetro barométrico

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

- 1 Selecciona  > **Sistema** > **Calibrar**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para calibrar automáticamente desde tu punto de partida GPS, selecciona **Calibración automática**.
 - Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona **Calibrar** > **Introducir manualmente**.
 - Para introducir la altitud actual desde el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Calibrar** > **Utilizar DEM**.
 - Para introducir la altitud actual desde el punto de partida GPS, selecciona **Calibrar** > **Usar GPS**.


Title	Calibrating the Compass
Identifier	GUID-71115C13-A2F3-4A34-984F-F5A864476677
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/10/2019 12:40:31
Author	cozmyer

Calibrar la brújula

AVISO

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

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

- 1 Selecciona  > **Sistema** > **Calibrar brújula**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Title	Replacement O-rings
Identifier	GUID-42141C89-EEA2-4AE8-94BE-CBAC92FA82CF
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	took out sizes, since there are now multiple rings and mounts. The best thing to do is have them buy parts at Garmin.com
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:25:45
Author	wiederan

Juntas circulares de recambio

Hay disponibles correas (juntas circulares) de recambio para los soportes.

NOTA: usa solo correas de repuesto de caucho de etileno dieno propileno (EPDM). Visita <http://buy.garmin.com> o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	ES-XM
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:42:12
Author	wiederan

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.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:48:04
Author	pullins

Apéndice

Title	Data Fields
Identifier	GUID-53FC7978-187F-4E53-AA33-04853F86B05F
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Update ANT+. MM: Added 4 new fields to eBike, Other, Timer categories
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:30:16
Author	pruekatie

Campos de datos

NOTA: algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios compatibles para mostrar los datos. Algunos campos de datos aparecen en más de una categoría en el dispositivo.

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los campos de datos a través de la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect.

Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	Ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia	Ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
Cadencia (vuelta)	Ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

Campos de dinámica de ciclismo

Nombre	Descripción
Fase pot. izq. máx media	El promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Fase de potencia izquierda media	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Media de PCP	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la actividad actual.
Fase de potencia derecha media	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.
Media fase pot. der. máxima	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.
Fase pot. izq. máx en vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
Fase de potencia izquierda de vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
PCP en vuelta	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la vuelta actual.
Fase pot. der. máx en vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Nombre	Descripción
Fase de potencia derecha en vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.
Tiempo de vuelta sentado	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la vuelta actual.
Tiempo de vuelta de pie	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la vuelta actual.
Fase de potencia izquierda máxima	El ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
Fase de potencia izquierda	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Desviación centro plat.	Desplazamiento del centro de la plataforma. El desplazamiento del centro de la plataforma es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.
Fase de potencia derecha máxima	El ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
Fase de potencia derecha	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Tiempo sentado	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la actividad actual.
Tiempo de pie	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la actividad actual.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distancia	Distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de vuelta	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia de la última vuelta	Distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
Distancia por recorrer	La distancia por delante o por detrás de Virtual Partner.
Cuentakilómetros	Cuenta total de la distancia recorrida en todas las rutas. El total no se suprime al restablecer los datos de la ruta.

eBike

Nombre	Descripción
Modo asistencia	Modo asistencia de eBike actual.
Batería de eBike	Batería restante de la eBike.
Asesoramiento de cambio	Recomendación de aumento o descenso en función de tu esfuerzo actual. La eBike debe estar en modo cambio manual.
Rango de desplazamiento	Distancia calculada que puedes viajar en función de la configuración actual de eBike y la batería restante.
AUTON DESPLAZ INTELIG	La distancia restante estimada que la eBike proporcionará pedaleo asistido en función del terreno local.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Ascenso restante	Durante una sesión de entrenamiento o un trayecto, el ascenso restante cuando has establecido un objetivo de altitud.
Asc.(s) hasta sig. pt. tray.	El ascenso restante hasta el siguiente punto del trayecto.
Altitud	Altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
Pendiente	Cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.
Ascenso total	Distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
Descenso total	Distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.
VAM	Velocidad media de ascenso de la actividad actual.
VAM de 30 s	Promedio de movimiento en 30 segundos de velocidad media de ascenso.
Media de VAM	Velocidad media de ascenso de la actividad actual.
VAM de vuelta	Velocidad media de ascenso de la vuelta actual.

Marchas

Nombre	Descripción
Nivel de batería de Di2	Capacidad restante de la batería de un sensor Di2.
Modo de cambio de Di2	El modo de cambio actual de un sensor Di2.
Marcha delantera	Cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.
Batería de marchas	Estado de la batería de un sensor de posición de marchas.
Combinación de marchas	Combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.
Marchas	Platos y piñones de un sensor de posición de marchas.
Relación de marchas	Número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.
Marcha trasera	Piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

Gráfico

Nombre	Descripción
Cadencia	Ciclismo. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.
Barras de cadencia	Gráfico de barras que muestra tus valores actuales, máximos y el promedio de cadencia de ciclismo de la actividad actual.
Gráfico de cadencia	Gráfico de líneas que muestra tus valores de cadencia de ciclismo de la actividad actual.
Gráfico de altura	Gráfico de líneas que muestra la altura actual, el ascenso total y el descenso total de la actividad actual.
Frecuencia cardíaca	Indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardíaca actual.
Barras de frecuencia cardíaca	Gráfico de barras que muestra tus valores actuales, máximos y el promedio de frecuencia cardíaca de la actividad actual.
Gráfico de frecuencia cardíaca	Gráfico de líneas que muestra tus valores actuales, máximos y el promedio de frecuencia cardíaca de la actividad actual.
Potencia	Indicador de color que muestra tu zona de potencia actual.
Barras de potencia	Gráfico de barras que muestra tus valores actuales, máximos y el promedio de potencia de la actividad actual.
Gráfico de potencia	Gráfico de líneas que muestra tus valores actuales, máximos y el promedio de potencia de la actividad actual.
Velocidad	Indicador de color que muestra tu velocidad actual.
Barras de velocidad	Gráfico de barras que muestra tus valores actuales, máximos y el promedio de velocidad de la actividad actual.
Gráfico de velocidad	Gráfico de líneas que muestra tu velocidad en la actividad actual.

Campos de frecuencia cardiaca

Nombre	Descripción
% de frecuencia cardiaca de reserva	Porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
% de frecuencia cardiaca máxima	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
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.
% medio de FCR	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca media	Frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
% medio frec. cardiaca máx.	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
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).
Gráfico de zona de frecuencia cardiaca	Gráfico de líneas que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual (1 a 5).
% FCR por vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca de vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
% máximo frec. card. por vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca de última vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
Carga	La carga de entreno de la actividad actual. La carga de entreno es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.
Frecuencia respiratoria	Tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de potencia o de frecuencia cardiaca.

Luces

Nombre	Descripción
Estado de la batería	Autonomía restante de la batería de una luz para bicicleta opcional.
Estado del ángulo del haz	Modo del haz de la luz delantera.
Modo de luz	Modo de configuración de la red de luz.
Luces conectadas	Número de luces conectadas.

Rendimiento de bici de montaña

Nombre	Descripción
Flujo en 60 s	Promedio en movimiento de 60 segundos de puntuación de fluidez.
Dificultad en 60 s	Promedio en movimiento de 60 segundos de puntuación de dificultad.
Fluidez	La medida de la consistencia con la que se mantiene la velocidad y la suavidad en los giros en la actividad actual.
Dificultad	La medición de la dificultad para la actividad actual basada en la elevación, la pendiente y los cambios rápidos de dirección.
Fluidez de vuelta	La puntuación global del flujo de la vuelta actual.
Dificultad de vuelta	La puntuación global de dificultad de la vuelta actual.

Campos de navegación

Nombre	Descripción
Ascenso restante	Durante una sesión de entrenamiento o un trayecto, el ascenso restante cuando has establecido un objetivo de altitud.
Asc.(s) hasta sig. pt. tray.	El ascenso restante hasta el siguiente punto del trayecto.
Distancia a punto de trayecto Distancia restante hasta el siguiente punto del trayecto.	Distancia restante hasta el siguiente punto del trayecto.
Ubicación de destino	Posición del destino final.
Distancia al punto	Distancia restante hasta el siguiente punto.
Distancia hasta destino	Distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia hasta siguiente	Distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
ETA a destino	Hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
ETA a siguiente	Hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Rumbo	Dirección en la que te desplazas.
Siguiente waypoint	Siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Tiempo hasta destino	Tiempo restante estimado para llegar al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Tiempo hasta siguiente	Tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Tiempo hasta punto	Tiempo restante hasta el siguiente punto.

Otros campos

Nombre	Descripción
Nivel de la batería	Carga restante de la batería.
Calorías	Cantidad total de calorías quemadas.
Intensidad de la señal GPS	Intensidad de la señal del satélite GPS.
Vueltas	Número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Condición de rendimiento	La puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
Amanecer	Hora a la que amanece según la posición GPS.
Anochecer	Hora a la que anochece según la posición GPS.
Temperatura	Temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor.
Hora del día	Hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
Temperatura mínima en 24 horas	La temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Temperatura máxima en 24 horas	La temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Campos de potencia

Nombre	Descripción
%FTP	Salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.
Equilibrio en 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.
Vatios/kg en 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia en vatios por kilogramo.
Equilibrio en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.
Vatios/kg en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia en vatios por kilogramo.
Equilibrio en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Vatios/kg en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia en vatios por kilogramo.
Equilibrio medio	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
Potencia media	Salida de potencia media durante la actividad actual.

Nombre	Descripción
Media de vatios/kg	Salida de potencia media en vatios por kilogramo.
Equilibrio	Equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
Intensity Factor	Intensity Factor™ durante la actividad actual.
Kilojulios	Trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.
Equilibrio vuelta	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.
NP de vuelta	Promedio de Normalized Power™ durante la vuelta actual.
Potencia de vuelta	Salida de potencia media durante la vuelta actual.
NP de última vuelta	Promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
Potencia de última vuelta	Salida de potencia media durante la última vuelta completa.
Vatios/kg de vuelta	Salida de potencia media en vatios por kilogramo en la vuelta actual.
Potencia máxima de vuelta	Salida de potencia máxima durante la vuelta actual.
Potencia máxima	Salida de potencia máxima durante la actividad actual.
Normalized Power	Normalized Power durante la actividad actual.
Fluidez del pedaleo	Cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
Potencia	Ciclismo. Salida de potencia actual en vatios.
Zona de potencia	Escala actual de la salida de potencia (1 a 7) basada en tu FTP o en la configuración personalizada.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de potencia.
Efectividad del par	El cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
TSS	Training Stress Score™ durante la actividad actual.
Vatios/kg	Cantidad correspondiente a la salida de potencia en vatios por kilogramo.

Rodillo inteligente

Nombre	Descripción
Controles del rodillo	Fuerza de resistencia aplicada por un rodillo ANT+ durante una sesión de entrenamiento.

Campos de velocidad

Nombre	Descripción
Velocidad media	Velocidad media durante la actividad actual.
Velocidad de vuelta	Velocidad media durante la vuelta actual.
Velocidad de última vuelta	Velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad máxima	Velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad	Velocidad de desplazamiento actual.

Campos de Stamina

Nombre	Descripción
Stamina	La stamina restante actual.
Distancia estimada	La distancia de stamina restante en el ejercicio actual.
Potencial	La stamina potencial restante.
Tiempo estimado	El tiempo de stamina restante en el ejercicio actual.

Campos de tiempo

Nombre	Descripción
Tiempo medio de vuelta	Tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
Tiempo total	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el tiempo de actividad y pedaleas 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y pedaleas durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo de vuelta	Tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	Tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
Tiempo	Tiempo actual del temporizador de cuenta atrás.
Tiempo restante	El tiempo por encima o por debajo de Virtual Partner.
TIEMPO DE SEGMENTO	El tiempo dedicado al segmento durante la actividad actual.

Sesiones de entrenamiento

Nombre	Descripción
Calorías restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las calorías restantes cuando has establecido un objetivo de calorías.
Distancia restante	Durante una sesión de entrenamiento o trayecto, la distancia restante cuando has establecido un objetivo de distancia.
Duración	El tiempo restante de la sesión de entrenamiento actual.
Frecuencia cardíaca restante	Durante una sesión de entrenamiento, el número por encima o por debajo respecto al objetivo de la frecuencia cardíaca.
Objetivo principal	Durante una sesión de entrenamiento, el objetivo de la sesión de entrenamiento principal.
Repeticiones restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.
Objetivo secundario	Durante una sesión de entrenamiento, el objetivo de la sesión de entrenamiento secundaria.
Distancia de paso	Durante una sesión de entrenamiento, la distancia del paso actual.
Duración	El tiempo transcurrido de la sesión de entrenamiento actual.
Tiempo restante	Durante una sesión de entrenamiento o un trayecto, el tiempo restante cuando has establecido un objetivo de tiempo.
Comp. sesiones entr.	Un gráfico que compara tu esfuerzo actual con el objetivo de la sesión de entrenamiento.
Paso de sesión de entrenamiento	El paso actual en el que te encuentras respecto al número total de pasos que constituyen una sesión de entrenamiento.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change gender to sex
Status	Released
Last Modified	13/03/2023 13:36:37
Author	wiederan

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del VO2 máximo por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change gender to sex
Status	Released
Last Modified	13/03/2023 13:36:37
Author	wiederan

Clasificación de FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones de las estimaciones del umbral de potencia funcional (FTP) por sexo.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en las investigaciones de Hunter Allen y el Dr. Andrew Coggan, *Entrenar y correr con potenciómetro* (Paidotribo, 2014).

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	ES-XM
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Removing the table for wearables - per Ben Collins. OK to use for Fitness per SW, Silver, Heikes
Status	Released
Last Modified	11/11/2022 09:55:05
Author	tillmonmartha

Tamaño y circunferencia de la rueda

El sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

