



Forerunner® 205/305

entrenador personal

manual de usuario



© 2006 Garmin Ltd. o sus filiales

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey
Park Industrial Estate, Romsey,
SO51 9DL, U.K.

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County, Taiwan

Todos los derechos reservados. Salvo lo expresamente indicado en este documento, no está permitido reproducir, copiar, transmitir, divulgar, descargar ni almacenar este manual, ni total ni parcialmente, en ningún medio de almacenamiento, sea cual sea el propósito, sin contar con el expreso consentimiento previo y por escrito de Garmin. Garmin permite descargar una única copia de este manual en el disco duro u otro medio de almacenamiento electrónico para visualizar e imprimir una única copia de este manual o de cualquier revisión posterior del mismo, a condición de que dicha copia electrónica o impresa contenga íntegramente este aviso de copyright y teniendo en cuenta que cualquier distribución comercial no autorizada de este manual o de cualquier revisión posterior del mismo queda terminantemente prohibida.

La información contenida en este documento está sujeta a cambios sin previo aviso. Garmin se reserva el derecho de modificar o mejorar sus productos y realizar cambios en el contenido, sin estar obligada a notificar dichos cambios o mejoras a ninguna persona u organización. Visite la web de Garmin (www.garmin.com) para obtener las últimas actualizaciones e información complementaria sobre el uso y funcionamiento de este y otros productos Garmin.

Garmin®, Forerunner®, Auto Lap® y Auto Pause® son marcas comerciales registradas y Virtual Partner™ y Garmin Training Center™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus filiales y no se pueden usar sin el permiso expreso de Garmin.



Este producto incluye tecnología propiedad de SiRF Technology, Inc. La tecnología SiRF está protegida por patentes estadounidenses y extranjeras pendientes y emitidas. SiRF, SiRFstar y el logo de SiRF logo son marcas comerciales registradas por SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII y SiRF Powered son marcas comerciales de SiRF Technology, Inc



ÍNDICE DE SECCIONES

Introducción	i	Navegación	33
Ponerse en contacto con		Visualizar el mapa	33
Garmin	ii	Marcar localizaciones	34
Inicio	1	Crear y usar rutas	36
Cargar la batería	1	Visualizar información	
Adquirir la señal de los		del GPS	38
satélites	2	Configuraciones	39
Usar el pulsómetro	3	Configuraciones generales	39
Alargar la correa	5	Grabación de datos	42
Teclas	6	Cambiar las configuraciones de	
Páginas	7	deporte	45
Perfil de usuario	8	Configurar Zonas de	
Entrenamiento	9	ritmo/velocidad	46
Alertas	9	Configurar Zonas de ritmo	
Auto Pause® (Pausa		cardíaco	47
automática)	12	Apéndice	49
Auto Lap® (Vuelta automática)	13	Limpieza y mantenimiento	49
Virtual Partner™	15	Campos de datos	50
Entrenamientos: Rápidos, por inter-		Información sobre el ritmo	
valos y avanzados	16	cardíaco	53
Recorridos	24	Training Center Garmin	57
Entrenamientos multideporte	26	Especificaciones	58
Historial	29	Cumplimiento FCC	59
Ver el historial	30	Advertencia	64
Borrar el historial	32	Precaución	65
		Índice	66

Ponerse en contacto con Garmin

Si experimenta problemas al usar su Forerunner, o tiene preguntas, póngase en contacto con su distribuidor Garmin:

Garmin Iberia, S.A.
c/ Riera Montalegre, 50 (Pomar de Dalt)
08916 Badalona (Barcelona)
Tel. 902 007 097 / Fax 934 294 484
info.spain@garmin.com / www.garmin.es

Registro del producto

Regístrese hoy mismo y podremos ofrecerle un mejor servicio post-venta. Tenga a mano el número de serie de su Forerunner y entre en nuestra página web (<http://www.garmin.es>). En la página de Inicio, busque el enlace al Registro de productos (Product Registration).

Use este espacio para apuntar el número de serie (número de 8 dígitos localizado en la parte posterior de la caja), imprescindible en caso de que pierda su Forerunner, se lo roben o necesite reparación. Guarde la factura en lugar seguro o incluya una fotocopia dentro de este manual.

Número de serie: ____ _

INICIO

Cargar la batería

Cargue el Forerunner durante tres horas antes de usarlo. Cuando la batería se encuentra totalmente cargada, dispone de una autonomía de unas 10 horas. **Para evitar la corrosión, antes de cargar el Forerunner o de conectarlo al ordenador, asegúrese de que está completamente seco.**

Cómo cargar el Forerunner:

1. Enganche el Forerunner en el cargador.
2. Enchufe el extremo pequeño del adaptador A/C en el puerto mini-USB del cargador. Conecte el otro extremo en un enchufe estándar.



NOTA: El Forerunner no cargará fuera de los límites de la escala de temperatura de 0°C–50°C (32°F–122°F).

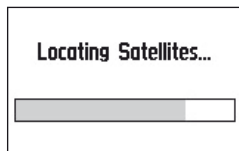
También podrá cargar el Forerunner conectándolo al ordenador con el cable USB que se incluye. Sin embargo, antes de conectarlo al ordenador, deberá instalar el software Garmin Training Center. Consulte la página 57 para más información sobre cómo instalar el Training Center

Adquirir la señal de los satélites

Antes de que comience a usar su Forerunner, deberá adquirir la señal de los satélites. Para que esto suceda, salga al exterior, a un lugar alejado de edificios altos y árboles. La adquisición de la señal puede durar de 30-60 segundos.

Cómo adquirir la señal de los satélites:

Salga al exterior a una zona abierta y pulse la tecla **Encendido**  para encender el Forerunner.



Espere mientras el Forerunner busca la señal de los satélites. Para conseguir la mejor recepción, asegúrese de que la antena GPS está mirando hacia arriba. Mántengase sin moverse en una zona abierta y no comience a andar o correr hasta que haya desaparecido de la pantalla la página Localizando satélites.



La antena GPS se sitúa aquí.

Después de que haya desaparecido la página Localizando satélites.

Para saber cómo apagar el GPS y usar el Forerunner en el interior, consulte la página 40.

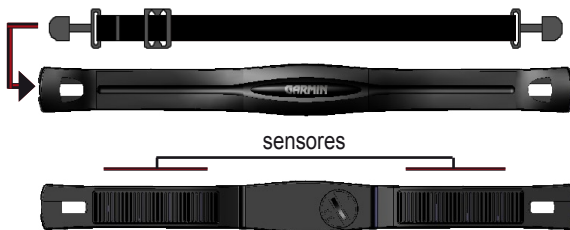
Uso del pulsómetro

NOTA: El pulsómetro no funciona con el Forerunner 205.

Colóquese el pulsómetro directamente sobre la piel, justo debajo del peto. Se debe apretar de manera que no se mueva durante el entrenamiento.

Cómo colocar el pulsómetro:

1. Introduzca una de las pestañas de la correa en una de las ranuras del pulsómetro. Presione hacia abajo la pestaña.



2. Humedezca los dos sensores situados en la parte posterior del pulsómetro para crear una conexión intensa entre su pulso y el transmisor.

INICIO

3. Pase la correa alrededor del pecho y sujétela al otro extremo del pulsómetro.

NOTA: Si experimenta problemas con lecturas erráticas del ritmo cardíaco, colóquese el transmisor en la espalda en vez de en el pecho o inténtelo aplicando gel para electrodos.

4. Encienda el Forerunner y colóquelo dentro del radio de alcance (3 metros) del pulsómetro.

Cuando el Forerunner comience a recibir los datos, el icono del ritmo cardíaco que aparece en la Página de Cronómetro dejará de parpadear y se quedará fijo.



Asegúrese de mantenerse alejado de otros pulsómetros la primera vez que el Forerunner intente “emparejarse” con el pulsómetro. Después de que se hayan emparejado, podrá estar cerca de otros pulsómetros. Para más información sobre emparejamiento y cómo solventar problemas que puedan surgir, consulte las páginas 55-56.

Alargar la correa

Si la correa del Forerunner no es suficientemente larga para su muñeca, podrá cambiarla por la correa de mayor longitud que se incluye con el equipo.

Cómo cambiar la correa:

1. Quite la correa que viene con el equipo (junto con el enganche). Para ello, haga uso de la herramienta que viene dentro de la caja para tirar hacia atrás de uno de los muelles, de manera que salve el borde de la carcasa.
2. Coloque la correa de mayor longitud. Introduzca un extremo del muelle en uno de los agujeros dispuestos a tal efecto.
3. Presione el muelle e introdúzcalo en el otro agujero.



Herramienta para
sacar la correa

Teclas

1 encendido

- Manténgala pulsada para encender/apagar el equipo.
- Púlsela para activar/desactivar la retroiluminación.

2 mode

- Púlsela para ver el Cronómetro o el Menú principal.
- Púlsela para salir de un menú o página.
- Manténgala pulsada para cambiar de deporte.

3 lap/reset

- Púlsela para crear una nueva vuelta.
- Manténgala pulsada para poner a cero el cronómetro.

4 start/stop

Púlsela para iniciar/detener el cronómetro.

5 enter

Púlsela para seleccionar opciones y aceptar mensajes.

6 flechas ▲▼

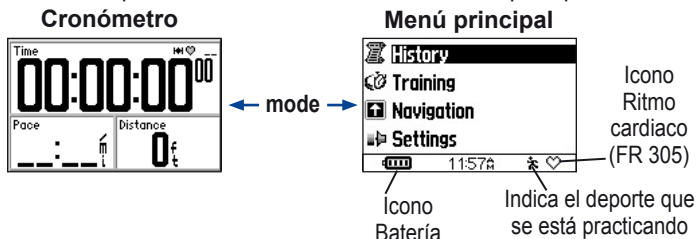
- Púlselas para seleccionar opciones.
- Púlselas para desplazarse por menús y campos de datos.

Nota: Si el equipo no responde cuando se pulsan las teclas, pulse simultáneamente **mode** y **lap/reset** para reiniciar el equipo.



Páginas

Pulse **mode** para cambiar del Cronómetro al Menú principal.



Con el Cronómetro en pantalla, pulse las **flechas ▲▼** para visualizar las otras páginas del Cronómetro. Para desplazarse automáticamente entre estas páginas, consulte la página 41. Para cambiar los campos de datos de estas páginas, consulte la página 39.

Páginas de Cronómetro



Mantenga pulsada **mode** para cambiar de deporte.

Perfil de usuario

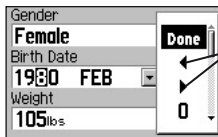
El Forerunner usa, para calcular el consumo de calorías, la información sobre usted mismo que haya introducido en el equipo.

Antes de comenzar a usar su Forerunner, configure su perfil de usuario, de esta manera se asegurará de que los datos se graben de forma precisa.

Cómo configurar el perfil de usuario:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal.
2. Seleccione **Configuraciones** > **General** > **Perfil de usuario**.
3. Use las flechas ▲▼ y **enter** para introducir su sexo, fecha de nacimiento y peso.

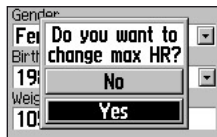
CONSEJO: Pulse **mode** para salir de un menú o página. Pulse **mode** repetidamente para volver a Cronómetro o al Menú principal



Seleccione las flechas para moverse a izquierda o derecha dentro de un campo.

Sólo para el Forerunner 305:

Cuando configure por primera vez el perfil de usuario, en pantalla aparecerá un mensaje sobre el ritmo cardiaco (RC) máximo. Seleccione **Sí** para ajustar su ritmo cardiaco máximo según su perfil de usuario.



ENTRENAMIENTO

NOTA: Consulte siempre a su médico antes de iniciar o modificar un programa de entrenamiento.

Use su Forerunner para configurar metas y alertas, entrenar con un compañero virtual, Virtual Partner™, programar entrenamientos simples o avanzados y planificar recorridos basados en carreras existentes.

Alertas

Use las alertas de su Forerunner para entrenarse para alcanzar ciertas metas por tiempo, distancia, velocidad y ritmo cardiaco. Podrá establecer alarmas separadas para cada modo de deporte.

NOTA: Las alertas no funcionarán durante entrenamientos rápidos, por intervalos o avanzados.

Alertas de tiempo y distancia

Las alertas de tiempo y distancia son útiles en carreras de largo recorrido, cuando desee entrenar durante un cierto intervalo de tiempo o una cierta distancia.

Cuando haya alcanzado la meta establecida, el Forerunner emitirá un pitido y mostrará un mensaje.

Cómo configurar una alerta de tiempo o distancia:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Opciones entrenamiento > Alertas > Alerta tiempo/dist.**
3. En el campo **Alerta de tiempo**, seleccione **Una vez** o **Repetir**.



4. Introduzca un intervalo de tiempo en el campo **Alerta en**.
5. En el campo **Alerta de distancia**, seleccione **Una vez o Repetir**.
6. Introduzca una distancia en el campo **Alerta en**.

CONSEJO: Pulse **mode** repetidamente para salir.

Usar alertas de velocidad/ritmo

Las alertas de ritmo (llamadas alertas de velocidad en modo Ciclismo y Otro) le avisan si ha sobrepasado o no llega a un cierto ritmo.

La alerta de ritmo hacen uso de las zonas de ritmo, que son intervalos de ritmo que podrá guardar en el Forerunner. Para más información sobre cómo configurar las zonas de velocidad/ritmo, consulte la página 46

Cómo configurar una alerta de velocidad/ritmo:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Opciones de entrenamiento > Alertas > Alerta de ritmo (velocidad)**.
3. En el campo **Alerta de ritmo rápido**, seleccione del menú una zona de ritmo o seleccione **Personalizado** para introducir su propio valor para la alerta.
4. Lleve a cabo el mismo procedimiento para configurar la **Alerta de ritmo lento**.

Alertas de ritmo cardiaco

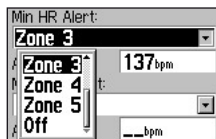
NOTA: Las alertas de ritmo cardiaco son únicamente una función del Forerunner 305.

La alerta de ritmo cardiaco le avisará si su ritmo cardiaco sobrepasa o no llega a un número de pulsaciones por minuto (ppm) especificado.

Las alertas de ritmo cardiaco también le avisan si su ritmo cardiaco sobrepasa o no llega a una cierta zona de ritmo cardiaco—un intervalo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de ritmo cardiaco comúnmente aceptadas pueden ayudarle a establecer la intensidad de su entrenamiento. Para más información, consulte la página 47.

Cómo configurar una alerta de ritmo cardiaco:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Opciones de entrenamiento > Alertas > Alerta RC (ritmo cardiaco)**.
3. En el campo **Alerta RC mín**, seleccione una zona del menú o seleccione **Personalizado** para establecer su propio valor para la alerta.



4. Repita el mismo procedimiento para **Alerta RC máx**. El valor máximo permitido es de 235 ppm.

NOTA: Cuando introduzca valores personalizados para el ritmo cardiaco, deberá configurar las alertas máx. y mín. separadas al menos 5 pulsaciones.

Usar alertas de cadencia

NOTA: Las alertas de cadencia son una función exclusiva del Forerunner 305 y sólo se pueden configurar en modo Ciclismo.

Podrá usar alertas de cadencia, en el caso de que disponga de un sensor de cadencia. La alerta de cadencia le avisa si su cadencia sobrepasa o no llega a un número determinado de revoluciones de la biela por minuto (rpm).

Configurar una alerta de cadencia es parecido a configurar una alerta de ritmo cardiaco. El valor máximo permitido para la cadencia es de 255. Cuando configure una alerta de cadencia, asegúrese de cambiar a modo Ciclismo.

Para más información sobre sensores de cadencia Garmin, entre en www.garmin.com.

Auto Pause®

Podrá configurar su Forerunner para que detenga automáticamente el cronómetro durante la carrera cuando deje de moverse o su ritmo no llegue a un cierto valor especificado. Esta configuración es de gran utilidad si su recorrido incluye paradas o lugares donde debe parar o reducir la velocidad.

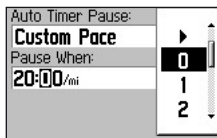
Cuando active Auto Pause, el Forerunner considerará los intervalos de tiempo en los que se ha detenido, como Tiempo de descanso y distancia detenida, como Distancia de descanso. Para añadir estos campos de datos a una página de Cronómetro, consulte la página 39.

NOTA: Tiempo y distancia de descanso para Auto Pause no se guarda en el historial.

NOTA: Auto Pause no funciona durante Entrenamientos avanzados o por intervalos.

Cómo configurar Auto Pause (pausa automática):

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal.
2. Seleccione **Entrenamiento > Opciones de entrenamiento > Pausa automática**.
3. En el campo **Pausa automática del cronómetro**, seleccione **Al detenerse** o seleccione **Ritmo personalizado** para introducir un valor.



CONSEJO: Pulse **mode** repetidamente para salir.

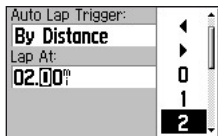
Auto Lap®

Podrá usar la función Auto Lap (Vuelta automática) para iniciar automáticamente una nueva vuelta una vez que haya recorrido una cierta distancia o haya pasado un cierto punto de su recorrido. Esta configuración es de gran utilidad para comparar su rendimiento en distintos tramos de un recorrido (cada milla/kilómetro o cada colina principal, por ejemplo).

NOTA: Auto Lap no funciona durante Entrenamientos rápidos, avanzados o por intervalos.

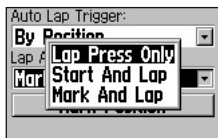
Cómo configurar Auto Lap:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal.
2. Seleccione **Entrenamiento > Opciones entrenamiento > Vuelta automática**.
3. En el campo **Disparador vuelta automática**, seleccione **Por distancia** para especificar valor.



Vuelta automática por distancia

Si ha seleccionado **Por posición**, el Forerunner marcará automáticamente una vuelta cada vez que pase por ciertos lugares durante su recorrido. Elija una de las siguientes opciones:



Vuelta automática por posición

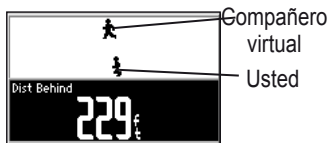
- **Pulsar sólo vuelta**—inicia una nueva vuelta cada vez que se pulsa la tecla **lap** y cada vez que vuelva a pasar por dicha posición.

- **Inicio y vuelta**—inicia una nueva vuelta cada vez que pase por el punto de inicio del recorrido, cada vez que pulse la tecla **lap** y cada vez que vuelva a pasar por dichas posiciones.
- **Marcar y vuelta**—inicia una nueva vuelta en una posición específica que haya marcado antes de iniciar el recorrido, cada vez que pulse la tecla **lap** y cada vez que vuelva a pasar por dichas posiciones.

Si ha seleccionado **Marcar y vuelta**, diríjase al lugar donde desee marcar su primera vuelta. A continuación, seleccione **Marcar posición**. Cuando pase por dicha posición durante el recorrido, el Forerunner iniciará automáticamente una nueva vuelta.

Virtual Partner™

El Virtual Partner  (Compañero virtual) es una herramienta única diseñada para ayudarle a conseguir sus metas de entrenamiento. Cuando se encuentra activado, el Compañero virtual compite con el usuario automáticamente durante entrenamientos y recorridos rápidos. Consulte las páginas siguientes si desea más información sobre estos entrenamientos.



Si se encuentra por delante del Compañero virtual, el fondo del campo inferior aparece en blanco. Si se encuentra por detrás, el fondo será negro, como se muestra en la imagen.

Cómo ver los datos sobre el Compañero virtual:

1. Configure un entrenamiento o recorrido rápido.
2. Pulse **start**.
3. Pulse las **flechas ▲▼** para visualizar todas las páginas de Cronómetro.

Cómo desactivar el Compañero virtual:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal.
2. Seleccione **Entrenamiento > Opciones de entrenamiento > Compañero virtual**.
3. En el campo **Compañero virtual**, seleccione **Deshabilitado**.

Entrenamientos: Rápidos, por intervalos y avanzados

Podrá configurar entrenamientos, rápidos, por intervalos y avanzados en el Forerunner. Si ha configurado un entrenamiento avanzado, podrá guardarlo, editarlo y transferirlo desde su PC al Forerunner usando el Training Center™ de Garmin.

Entrenamientos rápidos

Para entrenamientos rápidos, introduzca metas para tiempo, distancia o ritmo y el Forerunner mostrará el Compañero virtual para ayudarle a conseguirlas.

Distancia y tiempo—introduzca la distancia que desea recorrer y lo que debe durar.

Tiempo y ritmo—introduzca el tiempo que desea entrenar

y la velocidad a la que desea moverse.

Distancia y ritmo—introduzca la distancia que desea recorrer y la velocidad a la que desea moverse.

NOTA: *Auto Lap y alertas no funcionarán durante entrenamientos rápidos.*

Cómo configurar un entrenamiento rápido:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Entrenamiento > Entrenamientos > Entrenamientos rápidos**.
2. Seleccione el tipo de entrenamiento que desea realizar.
3. Introduzca los valores en los dos campos superiores de la página. Podrá seleccionar los valores de la lista o seleccionar **Personalizado** para valores propios

4. Compruebe el tercer campo para asegurarse de que los valores de distancia, tiempo y ritmo parecen adecuados. Si no fuera así, realice los cambios necesarios en los dos campos superiores.

Distance:	3.11 ^m
Time:	00:22:00
Pace:	07:04/mi
Done?	

5. Seleccione **¿Hecho?**
6. Pulse **start** para iniciar el entrenamiento.

Entrenamientos por intervalos

Para los entrenamientos por intervalos, podrá introducir el tiempo o la distancia que desee recorrer durante el entrenamiento y el número de repeticiones que desee completar:

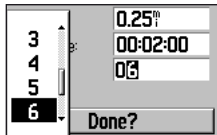
- Recorrer una cierta distancia y descansar durante cierto intervalo de tiempo.
- Recorrer una cierta distancia y descansar una cierta distancia.
- Correr durante cierto intervalo de tiempo y descansar durante cierto intervalo de tiempo.
- Correr durante cierto intervalo de tiempo y descansar durante una cierta distancia.

Cómo crear un entrenamiento por intervalos:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Entrenamientos > Intervalo**.
3. Seleccione una opción de la página Entrenamiento por intervalos de acuerdo a cómo desee configurar los intervalos.



4. Introduzca los valores de la distancia o el tiempo en los campos adecuados.
5. En el campo **Reps**, introduzca el número de veces que desea repetir cada intervalo.



6. Seleccione **¿Hecho?**
7. Pulse **start** para iniciar el entrenamiento.

Cuando se aproxime al final de una vuelta, el equipo emitirá un sonido y aparecerá un mensaje en pantalla, con el tiempo que falta para que comience una nueva vuelta.

NOTA: *Auto Pause, Auto Lap y alertas no funcionan cuando se está realizando un entrenamiento por intervalos.*

Entrenamientos avanzados

Su Forerunner le permitirá crear y guardar entrenamientos avanzados que incluyan metas para cada etapa del entrenamiento y una variedad de distancias, tiempos y vueltas de descanso. Después de que haya creado y guardado un entrenamiento, podrá usar el software Training Center™ de Garmin para programar el entrenamiento para un día concreto. Programar los entrenamientos le permite ahorrar tiempo de configuración al programarlos con antelación y guardarlos en el Forerunner. Para más información sobre cómo instalar el Training Center, consulte la página 57.

Crear entrenamientos avanzados

Garmin le recomienda que use el

software Training Center para crear entrenamientos y transferirlos al Forerunner. Sin embargo, aunque podrá crear entrenamientos avanzados directamente en su Forerunner, tenga en cuenta que no podrá usar el Forerunner para programar entrenamientos, deberá usar el Training Center.

NOTA: Si ha creado un entrenamiento en el Forerunner, asegúrese de transferirlo al Training Center. El entrenamiento quedará borrado del Forerunner si transfiere entrenamientos desde el Training Center.

Cómo crear un entrenamiento avanzado con el Forerunner:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Training**.
2. Seleccione **Entrenamientos > Avanzado > <Crear nuevo>**.
3. En el campo superior introduzca un nombre para el entrenamiento.

4. Seleccione **"1. Abrir no objetivo."** A continuación, seleccione **Editar etapa**.



5. En el campo **Duración**, seleccione cuánto desea que dure la etapa. Si ha seleccionado la opción **Abierto**, podrá finalizar la etapa durante el entrenamiento pulsando la tecla **lap**.
6. Debajo de **Duración**, introduzca el valor donde desee que se detenga la etapa.
7. En el campo **Objetivo**, seleccione su meta durante la etapa (velocidad, ritmo cardiaco, cadencia o ninguno).

NOTA: Los objetivos Ritmo cardiaco y Cadencia son sólo para el Forerunner 305.

8. Debajo de **Objetivo**, introduzca un valor de la meta para esa etapa (si es necesario). Por ejemplo, si su objetivo es el ritmo cardiaco, seleccione una zona de ritmo cardiaco o introduzca un intervalo personalizado.
9. Cuando haya finalizado con esta etapa, pulse **mode**.
10. Para introducir otra etapa, seleccione **<Añadir nueva etapa>**. Entonces, repita los puntos del 5-9.
11. Para marcar cualquier etapa como etapa de descanso, seleccione la etapa. A continuación, seleccione del menú **Marcar como etapa de descanso**. Las etapas de descanso quedan anotadas en el historial del entrenamiento

Cómo repetir etapas:

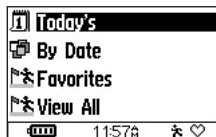
1. Seleccione **<Añadir nueva etapa>**.
2. En el campo **Duración**, seleccione **Repetir**.
3. En el campo **Vuelta a etapa**, seleccione la etapa a la que desee volver.
4. En el campo **Número de repeticiones**, introduzca el número de repeticiones.
5. Pulse **mode** para continuar.

Iniciar entrenamientos avanzados

Cuando haya iniciado un entrenamiento avanzado, el Forerunner mostrará cada etapa del entrenamiento, incluyendo el nombre de la etapa, la meta (si existe alguna) y los datos actuales sobre el entrenamiento.

Cómo iniciar un entrenamiento avanzado:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Entrenamiento > Entrenamientos > Avanzado**.



Aparecerá este menú, si ha descargado entrenamientos del Training Center.

2. Seleccione el entrenamiento que desee iniciar.
3. Seleccione **Hacer entrenamiento**.

Durante el entrenamiento, pulse las **flechas ▲ ▼** para visualizar más páginas de datos.

Sonará una alarma audible cuando esté a punto de finalizar la etapa de un entrenamiento. En pantalla, aparecerá un mensaje con el tiempo o distancia que falta para que comience una nueva etapa.

Para finalizar cualquier etapa de un entrenamiento antes de que finalice y pasar a la etapa siguiente, pulse **lap**.

NOTA: *Auto Pause, Auto Lap y alertas no funcionarán cuando realice un entrenamiento avanzado.*

Los entrenamientos avanzados son específicos para un deporte determinado, esto es, se crean entrenamientos para un deporte concreto y se deben llevar a cabo en dicho deporte. Por ejemplo, si desea crear un entrenamiento avanzado en el Forerunner para Ciclismo, entonces, deberá cambiar a modo Ciclismo.

El Forerunner cambia automáticamente al deporte correcto cuando se selecciona un entrenamiento avanzado. Por ejemplo, si intenta iniciar un entrenamiento de Footing mientras se encuentra en modo Ciclismo, el Forerunner cambiará automáticamente a modo Footing

Editar entrenamientos avanzados

Podrá editar entrenamientos en el Training Center o directamente en el Forerunner. Tenga presente que el Training Center funciona como la “lista maestra” de entrenamientos. Si edita un entrenamiento directamente en el Forerunner, la próxima vez que transfiera entrenamientos del Training Center, los cambios realizados se sobrescribirán. Para realizar cambios permanentes en un entrenamiento, edítelo en el Training Center y, a continuación, transféralo al Forerunner.

Cómo editar un entrenamiento avanzado:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Entrenamiento > Entrenamientos > Avanzado**.

2. Seleccione el entrenamiento que desee modificar. A continuación, seleccione **Editar entrenamiento**.
3. Seleccione la etapa que desee modificar. A continuación, seleccione **Editar etapa**.
4. Realice los cambios que considere necesarios y pulse **mode**.
5. Edite el resto de las etapas como considere necesario.

Cómo borrar un entrenamiento avanzado:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Entrenamiento > Entrenamientos > Avanzado**.
2. Seleccione el entrenamiento que desee borrar. A continuación, seleccione **Borrar entrenamiento**. Seleccione **Sí** para confirmar.

Recorridos

Otra forma de usar el Forerunner para entrenamientos personalizados es crear un recorrido basado en un actividad grabada anteriormente. Entonces, podrá competir contra dicho recorrido, intentar repetir o superar metas establecidas con anterioridad. También podrá usar el Compañero virtual cuando entrene con recorridos. Para información sobre cómo activar el Compañero virtual, consulte la página 15.

Crear recorridos

Garmin recomienda usar el software Training Center para crear recorridos y transferirlos al Forerunner. Sin embargo, si lo desea, podrá crear y guardar un recorrido directamente en el

Forerunner.

Cómo crear un recorrido con el Forerunner:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Entrenamiento > Recorridos > <Crear nuevo>**.
2. Desde la página de Historial, seleccione la entrada en la que desee basar su recorrido.

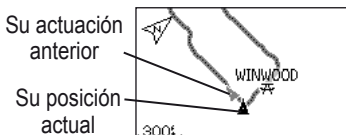
Days		Laps
DEC22	10:12h	1
DEC20	10:19h	3
DEC18	4:05h	1
00:43:48		4,26°
10:17:00		7 14cal

3. En el campo superior introduzca un nombre para el recorrido.
4. Pulse **mode** para salir.

Cómo iniciar un recorrido:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Entrenamiento > Recorridos**.
2. Seleccione el recorrido que desee iniciar.
3. Seleccione **Hacer recorrido**.

Después de que haya iniciado un recorrido, pulse las **flechas ▲▼** para ver todos los datos sobre el recorrido. Pulse **mode** para seguir el recorrido en el mapa.

**Mapa del recorrido****Cómo finalizar un recorrido manualmente:**

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal.

2. Seleccione **Entrenamiento > Detener recorrido**.

Cómo editar el nombre de un recorrido:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Entrenamiento > Recorridos**.
2. Seleccione el recorrido al que desee cambiar el nombre. A continuación, seleccione **Editar recorrido**.
3. Edite el nombre del recorrido.

Cómo borrar un recorrido:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Entrenamiento > Recorridos**.
2. Seleccione el recorrido que desee borrar. A continuación, seleccione **Borrar recorrido**. Seleccione **Sí** para confirmar.

Entrenamientos Multideporte

Participantes de triatlón, duatlón y otros deportistas que participan en competiciones de varios deportes, pueden aprovecharse de los entrenamientos con multideportes del Forerunner. Cuando configure un entrenamiento con multideportes, podrá cambiar de modo deporte y seguir viendo la distancia y el tiempo total para todos los deportes. Por ejemplo, podrá cambiar de modo Ciclismo a modo Footing y ver el tiempo y distancia total para ciclismo y footing durante todo el entrenamiento.

El Forerunner guarda entrenamientos con multideportes en el Historial e incluye el tiempo total, distancia, ritmo cardíaco medio y las calorías para todos los deportes en el entrenamiento

También incluye detalles concretos para cada deporte. Para visualizar los detalles de un deporte en concreto, deberá cambiar el modo deporte. Por ejemplo, para ver los detalles para la parte de Ciclismo de un entrenamiento con multideportes, cambie a modo Ciclismo.

Podrá usar entrenamientos con multideportes manualmente o podrá preconfigurar entrenamientos con multideportes para carreras y otros eventos.

Usar Multideporte manualmente

Podrá crear un entrenamiento con multideportes manual cambiando de modo durante el entrenamiento sin necesidad de poner a cero el cronómetro. Cuando cambie de modo, pulse las flechas ▲▼ para ver la página Cronómetro multideporte.

Cómo crear manualmente un entrenamiento multideporte:

1. Inicie y complete un entrenamiento en cualquier deporte. Pulse **stop** para finalizar el entrenamiento, pero no ponga a cero el cronómetro.
2. Mantenga pulsada la tecla **mode** hasta que aparezca el menú Cambiar deporte.
3. Seleccione otro deporte. Se abrirá una nueva página del cronómetro multideporte.



Página del cronómetro multideporte

4. Pulse **start** para iniciar el entrenamiento en el nuevo deporte.

Entrenamientos multideporte automáticos

Si participa en una carrera o evento deportivo, podrá configurar un entrenamiento multideporte automático que incluya cada uno de los deportes del evento. Podrá incluir incluso un tiempo de transición de un deporte a otro. Cambie de deporte pulsando la tecla **lap**.

Cómo configurar un entrenamiento multideporte automático:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Entrenamiento > Multideporte automático**.
2. Para cambiar un modo deporte en la lista, seleccione el deporte.



3. Seleccione una opción del menú. **Editar tramo** cambia este modo deporte a otro distinto. **Insertar tramo** inserta otro modo deportivo delante de este deporte. **Eliminar tramo** elimina este modo deportivo de la lista.
4. Para añadir un modo deportivo al final de la lista, seleccione **<Añadir deporte>**.
5. Para incluir un tiempo de transición entre cada modo deportivo, seleccione **Incluir transición**.



6. Para iniciar el entrenamiento, seleccione **Iniciar multideporte**.

Para cambiar de un modo deportivo a otro, pulse **lap**. Si ha incluido tiempos de transición, pulse **lap** cuando haya finalizado el entrenamiento con un deporte para iniciar el tiempo de transición. Vuelva a pulsar **lap** para finalizar el tiempo de transición y comenzar con el deporte siguiente.

Cómo detener Multideporte automático:

Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Entrenamiento > Detener multideporte**.

También podrá eliminar un entrenamiento con multideporte manteniendo pulsada la tecla **reset** para poner a cero el cronómetro. Asegúrese de que ha detenido el cronómetro antes de mantener pulsado **reset**.

HISTORIAL

Su Forerunner guarda automáticamente todos los datos sobre el entrenamiento (cuando se ha iniciado el cronómetro) y puede mantener hasta dos años (1000 vueltas) de datos en la memoria. Podrá visualizar los datos en el Forerunner o transferir el historial al software Training Center, donde podrá analizar dichos datos.

Cuando la memoria se haya llenado, el Forerunner comenzará a sobrescribir los datos antiguos. Descargue su historial en el software Training Center periódicamente para llevar un control de todas sus actividades.

Entre los datos del historial se incluyen tiempo, distancia, ritmo medio, mejor ritmo, calorías e información detallada sobre las vueltas. Los datos del historial del

Forerunner incluyen también el ritmo cardíaco. No se guardan datos cuando se detiene el cronómetro.

Acerca de Historial detallado

El Forerunner muestra un historial detallado distinto según el tipo de entrenamiento que haya completado. Los detalles sobre actividades sencillas se muestran resumidas en una página. El historial detallado de entrenamientos rápidos, por intervalos o avanzados aparecerá dividido en pestañas, que organizarán la información en secciones. Para ver la información de las distintas pestañas, pulse las flechas ▲▼.

Total	01:00:29
1005cal	6.30"
Avg	09:36/mi
Max	08:18/mi
View Laps?	

Historial de entrenamiento
por intervalos

Ver Historial

Podrá visualizar el historial por día, por semana o totales.

Cómo visualizar el historial por día:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Historial > Por día**.
2. Pulse **▼** para desplazarse por la lista. A medida que vaya pasando, detalles del resumen aparecerán debajo de la lista.

Days	Laps
DEC20 4:05%	1
DEC19 3:51%	1
DEC18 2:59%	1
00:43:48	4:26"
10:17"/"	7:14:cal

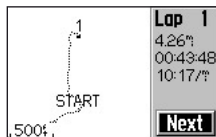
3. Seleccione una entrada para visualizar los detalles. Seleccione **Ver vueltas** para información detallada adicional sobre las vueltas.

Laps	Accrued
Lap 3	00:19:31
↓Lap 4	00:20:01
00:09:21	1:00"
09:22"/"	145:cal
Best: 08:53"/"	

Vueltas de un entrenamiento por intervalos. La flecha indica una vuelta de descanso.

Cómo visualizar vueltas en el mapa:

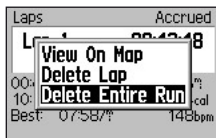
1. Mientras visualiza los detalles para una entrada del historial, seleccione **Ver vueltas**.
2. Seleccione una vuelta de la lista. A continuación, seleccione **Ver en mapa**.



3. Pulse las flechas ▲ y ▼ para acercar y alejar el mapa. Seleccione **Siguiente** para ver la vuelta siguiente.

Cómo borrar vueltas o informes completos del historial:

1. Mientras visualiza detalles sobre una actividad, seleccione **Ver vueltas**.
2. Seleccione la vuelta que desee borrar.
3. Seleccione **Borrar vuelta** o **Borrar toda la carrera**. Seleccione **Sí** para confirmar.



Cómo ver historial por semanas:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Historial > Por semana**.
2. Pulse ▼ para desplazarse por la lista de semanas. Al irse desplazando, debajo de la lista aparecerán los totales para cada semana.
3. Seleccione una semana para visualizar detalles de esa semana por día.

Cómo ver totales del historial:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Historial > Totales del historial**. Los totales aparecerán por distancia, tiempo, y calorías para todas sus actividades guardadas.
2. Seleccione **Ver semanas** para ver una lista de semanas.

Borrar el historial

Después de que haya transferido los datos antiguos del Forerunner al Training Center, puede que desee eliminar el historial del equipo.

Cómo borrar el historial:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Historial > Borrar...**
2. Seleccione **Guardar 1 mes**, **Guardar 3 meses** o **Borrar todo**. Seleccione **Sí** para confirmar.

NAVEGACIÓN

Use las funciones de navegación GPS de su Forerunner para ver su recorrido en el mapa, guardar localizaciones que desee recordar, crear rutas y volver a su punto de inicio.

Visualizar el mapa

Antes de que use las funciones de navegación, puede que desee configurar el Forerunner para que muestre en pantalla la página del mapa.

Cómo añadir la página de mapa:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal.
2. Seleccione **Configuraciones > General > Mapa**.
3. En el campo **Mostrar mapa**, seleccione **Sí**.

Cuando pulse **mode**, verá las páginas de Cronómetro, Mapa y Menú principal. Cuando inicie el cronómetro y comience a moverse, en el mapa aparecerá una delgada línea punteada, que mostrará exactamente adónde se ha desplazado. Para acercar o alejar el mapa, pulse las **flechas ▲▼**. Para cambiar las configuraciones del mapa, consulte la página 43.

Señala hacia el Norte

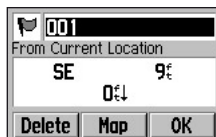


Marcar localizaciones

Una localización es cualquier punto que se guarda en la memoria. Si desea recordar marcas de terreno o volver a cierto lugar, marque allí una localización. La localización aparecerá en el mapa con un nombre y símbolo. Podrá buscar, ver y volver a las localizaciones siempre que lo desee.

Cómo marcar una localización:

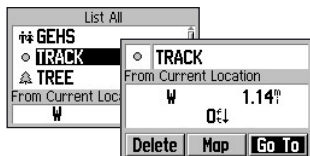
1. Vaya al lugar donde desee marcar una localización.
2. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Navegación > Marcar posición**.



3. Introduzca un nombre en el campo superior derecho. También podrá cambiar el símbolo en el campo superior izquierdo
4. Seleccione **OK**.

Cómo buscar y dirigirse a una localización:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Navegación > Buscar**.
2. Use las flechas **▲▼** para buscar una localización de la lista y pulse **enter** para seleccionarla.



3. Seleccione **Ir a**. Siga la línea que se muestra en el mapa hasta la localización.

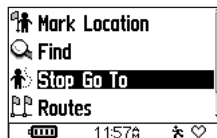
Cuando se dirija hacia una localización, se añadirán automáticamente las páginas de Mapa y Compás. Pulse **mode** para ver estas páginas. En la página de Compás, la flecha señala hacia la localización. Diríjase en la dirección que marca la flecha para llegar a la localización.



Compás

Cómo dejar de ir a un localización:

Pulse **mode** para acceder al Menú principal. Seleccione **Navegación > Detener Ir a**.



Cómo editar o borrar una localización:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Navegación > Buscar**.
2. Seleccione la localización que desee editar.
3. Cambie el nombre y el símbolo si lo considera necesario. Para borrar la localización, seleccione **Borrar**.

Crear y usar rutas

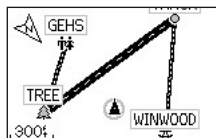
Una ruta es el recorrido en línea recta entre dos o más puntos del mapa. Después de que haya creado localizaciones, podrá usarlas para crear rutas que estén formadas por unos pocos puntos o por muchos. Después, podrá guardar las rutas y usarlas cuando desee.

Cómo crear una ruta:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Navegación > Rutas**.
2. Seleccione **Nuevo**.
3. Seleccione la línea punteada y pulse **enter** para añadir una localización a la ruta.

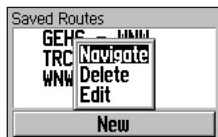


4. Seleccione la localización de la lista y, a continuación, seleccione **Usar**.
5. Repita los puntos 3 y 4 para añadir más localizaciones a la ruta.
6. Cuando haya finalizado de añadir localizaciones, seleccione **Navegar**. La ruta aparecerá en el mapa como una línea oscura que conecta cada localización.



Cómo usar una ruta guardada:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Navegación > Rutas**.
2. Seleccione la ruta que desee seguir. A continuación, seleccione **Navegar**.



Cómo dejar de navegar una ruta:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal.
2. Seleccione **Navegación > Detener ruta**.

Cómo editar o borrar una ruta:

1. Pulse **mode** para acceder al Menú principal. A continuación, seleccione **Navegación > Rutas**.

2. Seleccione la ruta que desee editar. A continuación, seleccione **Editar**. Para borrar la ruta, seleccione **Borrar**.

3. Seleccione un punto para editarlo:

Revisión—para verlo en el mapa.

Insertar—para insertar un punto delante de este.

Eliminar—para eliminarlo de la ruta.

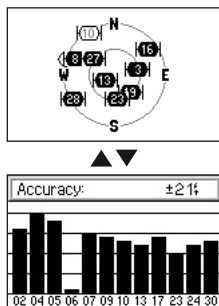
Cambio—para sustituirlo por otro punto.

Mover—para desplazarlo a otro lugar de la ruta.

4. Cuando haya finalizado de realizar los cambios, seleccione **Navegar** o pulse **mode** para salir.

Visualizar información del GPS

La Página de Satélites muestra información sobre las señales GPS que recibe el Forerunner en un momento dado. Desde el Menú principal, seleccione **Navegación > Satélite** para visualizar la Página de Satélites.



Cada satélite GPS que se encuentra en órbita dispone de un número concreto. Los números de varios satélites GPS se muestran en una gráfica circular. El número corresponde a la posición actual de cada satélite en el espacio. Cada número que aparece seleccionado en la gráfica corresponde a un satélite cuya señal está recibiendo el Forerunner en dicho momento.

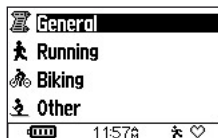
Pulse las **flechas ▲ ▼** en la página de Satélites para visualizar la información sobre la intensidad de la señal. Las barras negras representan la intensidad de la señal recibida de cada satélite (el número del satélite aparece debajo de cada barra).

CONFIGURACIONES

Podrá personalizar las configuraciones generales del Forerunner y las configuraciones de deportes individuales, como las zonas de ritmo cardíaco y las zonas de ritmo/velocidad.

Configuraciones generales

Para cambiar las configuraciones generales, seleccione, del Menú principal **Configuraciones > General**.



Cambiar campos de datos

Podrá cambiar los campos de datos en cualquiera de las páginas de Cronómetro: Principal 1, Principal

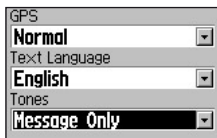
2 y Footing/Ciclismo/Otro. Los cambios que realice en las páginas correspondientes a un deporte, aparecerán sólo en el modo para dicho deporte. Por ejemplo, si cambia la página Ciclismo, dichos campos de datos aparecerán sólo en modo Ciclismo.

Consulte la página 50 para información sobre campos de datos disponibles.

Cómo cambiar campos de datos:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Campos datos**.
2. Seleccione la página que desee cambiar.
3. Seleccione el número de campos de datos que desea ver.
4. Use las flechas **▲▼** y **enter** para cambiar los campos. Pulse **mode** para salir.
5. Répitalo con cada página que desee personalizar.

Cambiar configuraciones del Sistema



Configuraciones del Sistema

Cómo desactivar el GPS para uso en interiores:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Sistema**.
2. Pulse **enter** y, desde el menú **GPS**, seleccione **GPS desactivado**.

NOTA: Cuando el GPS se encuentra desactivado, no se dispone de datos sobre ritmo y distancia. La próxima vez que encienda el Forerunner, volverá a buscar la señal de los satélites

Cómo cambiar el idioma del texto:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Sistema**.
2. Seleccione un idioma del campo **Idioma del texto**.

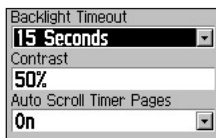
Cómo activar o desactivar los sonidos:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Sistema**.
2. Seleccione una opción del campo **Tonos** para activar o desactivar los sonidos del Forerunner.

Cambiar el perfil de usuario

Consulte la página 8 para cambiar el Perfil de usuario.

Cambiar configuraciones de pantalla



Cómo cambiar la retroiluminación y el contraste:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Pantalla**.
2. Seleccione el intervalo de tiempo que desea que la retroiluminación permanezca activada y el contraste de la pantalla.

Pulse encendido para activar la retroiluminación. Después de que la retroiluminación se apague automáticamente, pulse cualquier tecla para volver a activar la retroiluminación. Para

desactivarla manualmente, pulse encendido

CONSEJO: Use una configuración para la retroiluminación corta para ahorrar batería.

Cómo pasar automáticamente de una página de Cronómetro a otra:

Seleccione **Habilitado** en el campo **Desplazamiento automático de las Páginas de Cronómetro**.

Grabación de datos

La Grabación de datos controla cómo graba el Forerunner los datos detallados sobre sus carreras u otras actividades. Por defecto, el Forerunner usa Grabación inteligente para grabar sus movimientos y crear un historial detallado. Grabación inteligente recopila puntos clave en los que haya cambiado de dirección, velocidad o ritmo cardíaco.

También podrá grabar datos cada segundo. De esta manera se consigue la grabación más precisa posible de su actividad. Sin embargo, con esta configuración, el Forerunner sólo grabará hasta 3,5 horas de datos detallados.

NOTA: Cuando el historial se ha llenado, los datos más antiguos son sobrescritos automáticamente. Asegúrese de transferir a menudo el historial al Training Center

Cómo cambiar la grabación de datos:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Grabación de datos**.
2. En el campo **Grabar puntos de datos**, seleccione **Cada segundo** o **Grabación inteligente**.

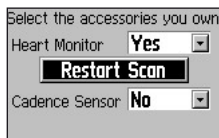
Añadir accesorios

El Forerunner 305 dispone de dos posibles accesorios: un pulsómetro y un sensor de cadencia opcional Garmin. Podrá activar estos accesorios desde este menú o reiniciar la detección si experimenta problemas para recibir datos.

Cómo detectar los accesorios:

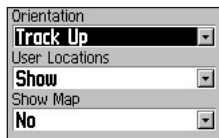
1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Accesorios**.

2. Seleccione un accesorio. A continuación, seleccione **Sí** para activar la detección de dicho accesorio. Para reiniciar la detección de un accesorio, seleccione **Reiniciar rastreo**.



Consulte las páginas 55-56 para más información sobre cómo emparejar accesorios y solventar problemas.

Cambiar configuraciones del mapa



Cómo cambiar configuraciones del mapa:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Mapa**.
2. Para cambiar la orientación del mapa, pulse **enter** y seleccione una opción.

Norte arriba—orienta el mapa con el Norte en la parte superior de la pantalla.

Track arriba—orienta el mapa con la dirección del movimiento en la parte superior de la pantalla.

3. Para mostrar/ocultar waypoints en el mapa, seleccione **Mostrar** u **Ocultar** en el campo **Localizaciones del usuario**.

4. Para visualizar la página de Mapa como parte del ciclo de páginas, seleccione **Sí** en el campo **Mostrar mapa**.

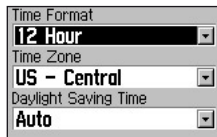
CONSEJO: El mapa se volverá visible automáticamente cuando se dirija a una localización o navegue una ruta o recorrido.

Cambiar las unidades

Cómo cambiar las unidades de medida:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Unidades**.
2. Seleccione las unidades de medida para la distancia y la velocidad y para el ritmo cardíaco.

Cambiar las configuraciones de la hora



Cómo cambiar las configuraciones de la hora:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Hora**.
2. Seleccione un formato para la hora y un huso horario y habilite o deshabilite el horario de verano.

Acerca del Forerunner

Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones > General > Acerca de Forerunner** para ver la versión del software, la versión del GPS y el ID del equipo.

Cambiar las configuraciones de deportes

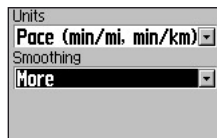
Para cada deporte, podrá cambiar las unidades de velocidad e introducir el peso de la bici o del equipo adicional, que afecta al cálculo de las calorías. También podrá introducir zonas de velocidad y de ritmo cardiaco para cada deporte.

Cómo establecer el peso adicional para un deporte:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones**.
2. Seleccione un deporte y, a continuación, seleccione **Peso extra**.
3. Introduzca el peso adicional que lleve.

Cómo cambiar las unidades de velocidad para un deporte:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones**.
2. Seleccione el deporte al que desee cambiar las unidades. A continuación, seleccione **Unidades de velocidad**.
3. Seleccione **Ritmo** o **Velocidad**.



4. Si ha seleccionado Ritmo, seleccione el **Promedio de ritmo** que desee usar.

El Promedio de ritmo promedia el ritmo mostrado en pantalla a lo largo de un intervalo de tiempo para evitar errores en la posición GPS y en la velocidad debido a la variación que se produce en la recepción de la señal de los satélites. Cuando active o aumente el Promedio de ritmo, el ritmo que se muestra en el Forerunner será más estable. (menos saltos grandes). Para usar el Promedio de ritmo, deberá configurar las unidades de velocidad a ritmo.

NOTA: El Promedio de ritmo afecta al ritmo que se muestra en pantalla y al tiempo de las alertas de ritmo y de la Pausa automática. Sin embargo, no afecta a los datos almacenados en el Historial.

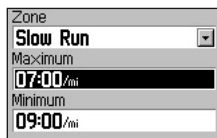
Configurar Zonas de ritmo/velocidad

Para cada deporte, el Forerunner contiene diez zonas de ritmo/velocidad, que van desde ritmo muy lento a velocidad máxima. Los valores para dichas zonas de ritmo/velocidad no se introducen por defecto y puede que no se correspondan con sus capacidades personales. Después de que se hayan introducido los valores apropiados, podrá usar estas zonas para establecer sus alertas de ritmo/velocidad o usarlas como objetivos en entrenamientos avanzados.

Slow Jog	14:00/™	11:00/™
Jog	12:00/™	09:00/™
Fast Jog	10:00/™	08:00/™
Slow Run	09:00/™	07:00/™

Cómo cambiar sus zonas de ritmo/velocidad:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones**.
2. Seleccione un deporte y, a continuación, seleccione **Zonas de Ritmo/velocidad**.
3. Seleccione la zona que desee cambiar. Introduzca un ritmo/velocidad mínima y máxima para dicha zona.



4. Repita el punto 3 para cada zona que desee modificar.

Configurar Zonas de Ritmo cardiaco

Una zona de ritmo cardiaco es, sencillamente, una cierta escala de pulsaciones por minuto.

Generalmente, las zonas de ritmo cardiaco se basan en un porcentaje de su ritmo cardiaco máximo y se numeran del 1 al 5 según la intensidad (1—el más bajo, 5—el más alto).

Si conoce su ritmo cardiaco máximo, podrá introducirlo y dejar que el Forerunner calcule automáticamente sus zonas de ritmo cardiaco. También podrá introducir manualmente sus zonas de ritmo cardiaco. También podrá establecer las zonas para cada deporte.

Cómo basar sus zonas en su ritmo máximo:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones**.

CONFIGURACIONES

2. Seleccione un deporte para configurar las zonas de ritmo cardiaco. A continuación, seleccione **Zonas RC**.
3. Seleccione el campo **Zonas**. A continuación, seleccione **Basadas en máx.**

Max:	205bpm	
Zones	Based on Max	
1	103bpm	123bpm
2	123bpm	144bpm
3	144bpm	164bpm
4	164bpm	185bpm
5	185bpm	205bpm

4. Seleccione el campo **Máx** e introduzca su ritmo cardiaco máximo. El Forerunner calculará automáticamente sus zonas de ritmo cardiaco basándose en el ritmo cardiaco máximo.

Cómo cambiar manualmente las zonas de ritmo cardiaco:

1. Desde el Menú principal, seleccione **Configuraciones**.
2. Seleccione un deporte para configurar las zonas de ritmo cardiaco. A continuación, seleccione **Zonas RC**.
3. Seleccione el campo **Zonas**. Y, luego, seleccione **Personalizado**.
4. En cualquier zona de ritmo cardiaco, seleccione el valor de ritmo cardiaco que desee cambiar e introduzca un nuevo valor. Repita este procedimiento para cada valor de ritmo cardiaco que desee modificar.

Max:		
Zones		
1	098bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185

APÉNDICE

Asegúrese de leer todas las Advertencias y Precauciones para saber cómo usar su Forerunner de forma responsable y segura.

Limpieza y mantenimiento

Limpie el Forerunner y el pulsómetro con un trapo humedecido en una solución con un detergente suave. Séquelos con otro trapo. Evite el uso de limpiadores y disolventes químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

No guarde el Forerunner donde pueda estar sometido a temperaturas extremas (como en el maletero de un coche), ya que se pueden producir daños irreparables.

La información del usuario, como el historial, localizaciones y tracks se conservan en la memoria del equipo indefinidamente sin necesidad de alimentación externa. Haga copias de seguridad de los datos importantes del usuario descargándolos en el Training Center en su ordenador. Consulte la página 57 para saber cómo instalar el Training Center.

Inmersión en el agua

El Forerunner es estanco según el estándar IEC 60529 IPX7. Puede soportar la inmersión en 1 metro de agua durante un máximo de 30 minutos. Una inmersión prolongada puede dañar el equipo. Después de que haya estado sumergido, asegúrese de secarlo con un trapo y al aire antes de volver a usarlo o cargarlo.

Cambiar la batería del pulsómetro

El pulsómetro dispone de una batería recambiable CR2032. Asegúrese de desechar las baterías antiguas de la forma apropiada. Para cambiar la batería, localice la tapa circular que se encuentra en la parte posterior del pulsómetro. Use una moneda para girar la tapa en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que pueda retirarla. Retírela y cambie la batería. Tenga cuidado de no estropear o perder la junta de la tapa. Cuando haya finalizado, use una moneda para volver a colocar la tapa en su sitio.

Campos de datos

Los campos de datos que se encontrarán disponibles en cualquier página de Cronómetro dependerá de los accesorios de que disponga y las unidades de velocidad que haya seleccionado para un deporte. Los campos de datos con asterisco (*) sólo se encuentran disponibles en el Forerunner 305.

Altura—distancia por encima/por debajo del nivel del mar.

Amanecer—hora aproximada de salida del sol basada en la posición del GPS.

Atardecer—hora de la puesta del sol basada en la posición del GPS.

Cadencia*—revoluciones de la biela por minuto.

Cadencia – Media*—cadencia promedio para la duración del

entrenamiento actual.

Cadencia – Vuelta*—cadencia promedio para la vuelta actual.

Calorías—calorías consumidas.

Distancia—distancia recorrida en el entrenamiento actual.

Dist – Vuelta—distancia cubierta en la vuelta actual.

Dist – Última vuelta—distancia de la última vuelta completada.

Dist – En pausa—distancia cubierta mientras el cronómetro se encontraba en Pausa automática.

Hora—hora del cronómetro.

Hora del día—hora actual basada en las configuraciones para la hora.

Precisión del GPS—margen de error de su posición exacta; por ejemplo, +/- 15m (19 ft).

Pendiente—cálculo de elevación

a lo largo de un entrenamiento. Por ejemplo, si por cada 10 pies que sube (altura) recorre 200 pies (distancia), la pendiente es del 5%.

Ritmo—ritmo actual.

Ritmo – El mejor—el mejor ritmo conseguido durante el entrenamiento actual.

Ritmo – Media—ritmo medio a lo largo de la duración del entrenamiento actual.

Ritmo – Vuelta—ritmo medio durante la vuelta actual.

Ritmo – Última vuelta—ritmo medio durante la última vuelta completada.

Ritmo cardíaco*—pulsaciones por minuto (ppm).

Ritmo cardíaco – Media*—ritmo cardíaco medio para la duración del entrenamiento actual.

Ritmo cardíaco – Vuelta*—ritmo

cardiaco medio en la vuelta actual.

Rumbo—dirección en la que se desplaza en un momento dado.

Tiempo – En pausa—tiempo transcurrido mientras el cronómetro se encontraba en Pausa automática.

Tiempo – Vuelta—tiempo empleado en la vuelta actual.

Tiempo – Vuelta media—tiempo medio, hasta el momento, para completar cada vuelta.

Tiempo – Última vuelta—tiempo que falta para completar la última vuelta.

Velocidad—velocidad actual.

Velocidad – Máx—velocidad máxima alcanzada durante la actividad actual.

Velocidad – Media—velocidad media para la duración de la actividad actual.

Velocidad – Vuelta—velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad – Última vuelta—velocidad media de la última vuelta completada.

Vueltas—número de vueltas completadas.

Zona de ritmo cardiaco*—zona de ritmo cardiaco actual (1–5). Las zonas por defecto se basan en el ritmo cardiaco máximo y en el perfil del usuario.

Zona de ritmo—intervalo actual de ritmo basado en las configuraciones actuales de la zona de ritmo. Consulte pág. 46.

Zona de velocidad—intervalo actual de velocidad basado en las configuraciones de la zona de velocidad. Consulte pág. 46.

Información sobre el ritmo cardíaco

Muchos corredores y otros atletas usan las zonas de ritmo cardíaco para medir y aumentar su resistencia cardiovascular y mejorar su forma física.

¿Qué son las zonas de ritmo cardíaco?

Un zona de ritmo cardíaco es, sencillamente, un intervalo de pulsaciones por minuto (ppm). Las cinco zonas comúnmente aceptadas se numeran del 1 al 5 según un aumento de intensidad. Generalmente, las zonas de ritmo cardíaco se calculan según porcentajes de su ritmo cardíaco máximo. Consulte la página siguiente para más información sobre los efectos del ejercicio cuando su ritmo cardíaco alcanza cada una de dichas zonas.

¿Cómo afectan las zonas de ritmo cardíaco a sus objetivos de entrenamiento?

Conocer sus zonas de ritmo cardíaco pueden ayudarle a medir y mejorar su forma física entendiendo y aplicando estos principios:

- Su ritmo cardíaco es una buena medida de intensidad del ejercicio.
- Entrenar en ciertas zonas de ritmo cardíaco pueden ayudar a mejorar su capacidad y resistencia cardiovascular.
- Conocer sus zonas de ritmo cardíaco puede evitar que entrene en exceso y disminuir así el riesgo de lesiones.

Consulte la página siguiente para conocer los beneficios de entrenar en cada zona de ritmo cardíaco.

¿Cómo puedo determinar mis zonas de ritmo cardiaco?

Si conoce su ritmo cardiaco máximo, podrá introducirlo y

permitirá que el Forerunner calcule sus zonas de ritmo cardiaco en los porcentajes que se muestran a continuación. Para más información sobre cómo establecer sus zonas RC, pág. 47.

Zona	% de RC máx	Esfuerzo observado	Beneficios
1	50%–60%	Ritmo relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico para principiantes; reduce estrés
2	60%–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda, posible mantener una conversación	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70%–80%	Ritmo moderado; más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80%–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Umbral y capacidad anaeróbica mejorada; velocidad mejorada
5	90%–100%	Ritmo de sprint, insostenible durante mucho tiempo; respiración dificultosa	Resistencia muscular y anaeróbica; aumenta la potencia

Sobre el emparejamiento

Es el proceso de emparejar o sincronizar sensores, como el pulsómetro con el Forerunner 305. Este proceso se produce automáticamente cuando se enciende el Forerunner y sólo tarda unos segundos cuando los sensores se encuentran activados y funcionan correctamente.

Una vez que se hayan emparejado, su Forerunner sólo recibirá datos de su sensor. Cuando lo encienda, el Forerunner detectará automáticamente los sensores que haya activado (consulte “Añadir accesorios”, página 42). Cada sensor dispone de un ID único. El Forerunner detecta y guarda este ID único la primera vez que se empareja con el sensor. La próxima vez que

encienda el Forerunner, sólo se emparejará con el ID de ese sensor. Si el Forerunner no lo encuentra, deberá reiniciar la detección para buscar el ID del sensor.

Interferencia

Los campos electromagnéticos intensos pueden interferir con el pulsómetro y provocar que el ritmo cardíaco parezca inusualmente alto, que se bloquee o que desaparezca. Entre las fuentes de interferencias habituales se encuentran las líneas de alta tensión, motores eléctricos, ordenadores, televisores y teléfonos móviles. Una vez que se haya alejado de la fuente de interferencias, la lectura de su ritmo cardíaco debería volver a la normalidad.

Solventar problemas con el pulsómetro

Si tiene dificultades para emparejar el equipo con el pulsómetro o si las lecturas obtenidas del pulsómetro son erráticas, pruebe lo siguiente:

- Coloque el Forerunner a 3 metros del sensor mientras se emparejan.
- Mientras se emparejen, manténgase alejado de cualquier otro sensor.
- Aléjese de fuentes de interferencia (consulte la página anterior).
- Reinicie la detección si parece que el Forerunner se ha emparejado con otro sensor.
- Asegúrese de que ha activado la detección del pulsómetro (consulte la página 42).
- Cambie la batería.
- Limpie los sensores. La suciedad y el sudor acumulada en los sensores pueden debilitar las señales.
- Vuelva a humedecer los sensores. Use gel para electrodos, agua o saliva.
- Asegúrese de que lleva el pulsómetro pegado al cuerpo. Si recibe lecturas erráticas, colóquese el transmisor en la espalda.
- Lleve camisetas de algodón o mójela. Los tejidos sintéticos al rozarse contra el pulsómetro pueden crear electricidad estática, que interfiere con las señales del ritmo cardíaco.

Training Center de Garmin

El software Training Center de Garmin se incluye en la caja del Forerunner. Use el CD del Training Center para instalar este software en su ordenador.

El Training Center ofrece herramientas para analizar los entrenamientos y permite crear y programar recorridos y entrenamientos personalizados y transferirlos al Forerunner.

Cómo instalar el Training Center:

1. Inserte el CD del Training Center en el lector de CD de su ordenador.

Si no aparece la pantalla de bienvenida, haga click en **Inicio** y, a continuación, en **Ejecutar...**

Escriba la letra de su lector de CD seguido de "setup" (ejemplo: D:\setup). A continuación, pulse **Enter**.

2. Cuando aparezca la pantalla de bienvenida, siga las instrucciones que irán apareciendo para instalar el Training Center.

Use el cable USB que se incluye en la caja para conectar su Forerunner al ordenador. A continuación, abra el Training Center. Si necesita ayuda para usar el Training Center, haga clic en el menú de **Ayuda** y seleccione **Contenidos** o pulse **F1** en el teclado de su ordenador.

Especificaciones

GPS: Sistema de alta sensibilidad
SiRFstarIII™

Tiempo de adquisición:

Inicio en caliente: < 1 segundo

Inicio en templado: < 38 segundos

Inicio en frío: < 45 segundos

Velocidad de actualización:

1/segundo, de forma continua

Precisión de la posición GPS*:

< 10 metros 50%, típico

Precisión de la velocidad GPS*:

< 0,05 m/s

*La precisión depende de la vista del cielo.

99%—vista despejada; 95%—típica.

Dinámica: Funciona según especificaciones a 6 g's

Escala de temperatura de funcionamiento:

-20°C a 60°C (-4°F a 140°F)

Peso: 77 g (2,72 oz)

Pantalla: 33 x 20,3 mm (1,3" x 0,8")

Tamaño físico: 53,3 x 17,8 x 68,6 mm
(2,1" x 0,7" x 2,7")

Memoria de vueltas: 1.000 vueltas

Batería: Interna de litio y recargable

Autonomía de la batería: 10 horas
(uso normal)

Resistencia al agua: IEC 60529 IPX7
(Sumergible a 1 metro durante un máximo de 30 minutos)

Pulsómetro:

Tamaño físico: 34,8 x 3,56 x 1,27 cm
(13,7" x 1,4" x 0,5")

Radio de alcance de la transmisión:
aproximadamente 3 metros (9,8 ft)

Batería: CR2032 (3 voltios)

Duración de la batería: 3 años (1 hora al día)

Peso: 21 g (0,74 oz)

La precisión se puede ver degradada por un contacto deficiente del sensor, interferencias eléctricas y la distancia existente entre receptor y transmisor.

Cumplimiento FCC

Este equipo cumple los requisitos del apartado 15 de las restricciones de interferencia FCC para dispositivos digitales de Clase B para USO DOMÉSTICO Y DE OFICINA. Estas restricciones están diseñadas para proporcionar una mayor protección contra interferencias nocivas en instalaciones residenciales y son más rigurosas que los requisitos para el “exterior”.

El funcionamiento de este dispositivo está sujeto a las condiciones siguientes:

(1) Puede que este dispositivo no provoque interferencias nocivas y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluyendo interferencias que puedan hacer que el equipo no funcione adecuadamente.

Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y puede interferir seriamente con las radiocomunicaciones si no se instala y se usa de acuerdo a lo establecido en las instrucciones. Sin embargo, no se garantiza que no se producirán

interferencias en una determinada instalación. Si este equipo interfiere con la recepción de radio o televisión, lo que se puede determinar apagando y encendiendo el equipo, le sugerimos que intente corregirlas usando uno de los procedimientos siguientes:

- Vuelva a orientar la antena receptora o búsquele otro emplazamiento.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un enchufe de un circuito distinto de aquel al que está conectado el receptor.
- Si necesita ayuda, consulte al distribuidor o a un técnico especializado de radio/TV.

Este equipo no contiene piezas que pueda reparar el usuario. Las reparaciones debe realizarlas un servicio técnico autorizado por Garmin. Reparaciones o modificaciones no autorizadas pueden provocar daños irreparables al equipo y anulan la garantía y su autoridad para usar este dispositivo de acuerdo con lo estipulado en las regulaciones del Apartado 15.

Acuerdo de licencia del Software

AL USAR EL FORERUNNER 205/305, ACEPTA QUEDAR VINCULADO A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. POR FAVOR, LEA ESTE ACUERDO DETENIDAMENTE.

Garmin le concede una licencia limitada de utilización del software incorporado en este dispositivo (denominado de aquí en adelante, el “Software”) en formato binario ejecutable durante el funcionamiento normal del producto. El título, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual en y para el Software siguen siendo propiedad de Garmin.

Usted reconoce que el Software es propiedad de Garmin y está amparado por las leyes de copyright de los Estados Unidos de América y por los tratados internacionales de copyright. Usted reconoce, además, que la estructura, organización y código del

Software son secretos comerciales de gran valor de Garmin y que el Software, en su forma de código fuente, permanece como secreto comercial de gran valor para Garmin. Usted acepta no descompilar, desensamblar, modificar, aplicar ensamblaje interno ni ingeniería inversa, ni reducir a una forma legible por humanos el Software ni ninguna parte del mismo, ni crear ningún trabajo derivado basado en el Software. Usted se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país, contraviniendo las leyes de control de exportaciones de los Estados Unidos de América.

Cumplimiento CE

Por la presente, Garmin International declara que este equipo GPS cumple con los requisitos esenciales y otras provisiones relevantes de la Directiva 1999/5/EC.

GARMIN

Issued: 1412/2005
Revised: 7/12/2005
Page: 1 of 1

DECLARATION of CONFORMITY

Application of Council Directive: 73/23/EEC, 89/336/EEC, 1999/5/EC

Standard to which Conformity is Declared: EN 15022:1999 (CEPSE 12) Information Technology Equipment
EN 61000-4-2:2001 Electromagnetic Compatibility - Electrostatic Discharge Immunity
EN 61000-4-3:2001 Electromagnetic Compatibility - Radiated, Radio Frequency Immunity
EN 60950-1:2005 Safety of Information Technology Equipment

Manufactured by: GARMIN International A GARMIN Corporation
Manufacturer's Address: 1200 E. 151st Street 350 4th, Tsingtao 2nd Rd.,
Olathe, Kansas 66062 Shipu, Taipei County,
U.S.A. TAIWAN, R.O.C.

Authorized Representative: GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle,
Abbey Park Ind. Estate, Ramsey, Hemphill,
SO15 7DL, U.K.

Type of Equipment: Information Technology Equipment (Global Positioning System Receiver)

Model Number(s): FORERUNNER 205
FORERUNNER 303

The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives

Paul Morrow
Quality Manager
GARMIN (Europe) Ltd  Date: 14th December 2005

GARMIN

Issued: 712/2005
Revised: 7/12/2005
Page: 1 of 1

DECLARATION of CONFORMITY

Application of Council Directive: 89/336/EEC, 1999/5/EC

Standard to which Conformity is Declared: EN 60950-1:2001
EN 550 480-1 V1.3.1 (2001-07)
EN 301 480-3 V1.3.1 (2004-07)
EN 301 480-3 V1.4.1 (2002-08)
47 CFR 15.249
R330-110 (A3.3)

Manufactured by: GARMIN International A GARMIN Corporation
Manufacturer's Address: 1200 E. 151st Street 350 4th, Tsingtao 2nd Rd.,
Olathe, Kansas 66062 Shipu, Taipei County,
U.S.A. TAIWAN, R.O.C.

Authorized Representative: GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle,
Abbey Park Ind. Estate, Ramsey, Hemphill,
SO15 7DL, U.K.

Type of Equipment: Low Power Unlicensed Transmitter

Model Number(s): HRM41

The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives

Paul Morrow
Quality Manager
GARMIN (Europe) Ltd  Date: 14th December 2005



Advertencia

Si no se evitan las siguientes situaciones potencialmente peligrosas, pueden causar un accidente que provoque la muerte o daños de gravedad.

Cuando navegue, compare cuidadosamente la información mostrada en el Forerunner con todas las fuentes sobre la navegación de que disponga, incluyendo información de señales visuales y mapas. Por su seguridad, resuelva siempre cualquier discrepancia o pregunta antes de seguir navegando.

El Forerunner contiene una batería de litio recargable que no puede cambiar el usuario. El pulsómetro contiene una batería recambiable CR2032. Si no se trata correctamente, se corre el riesgo de que pueda prenderse fuego o sulfatarse.

- No la recargue fuera del equipo, ni la caliente por

encima de 60°C (140°F) ni la incinere.

- Mantenga las baterías usadas fuera del alcance de los niños.
- Deseche la batería usada o el equipo adecuadamente. Póngase en contacto con el departamento local de tratamiento de residuos si necesita información sobre cómo desechar las baterías de litio.

El Forerunner no dispone de piezas que pueda cambiar el propio usuario. Si se encuentra con algún problema con el equipo, llévelo a un distribuidor Garmin autorizado para que sea reparado.

Consulte siempre a su médico antes de iniciar o modificar cualquier programa de ejercicios. Si lleva marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico, consulte a su médico antes de usar un pulsómetro.



Precaución

Si no se evitan las siguientes situaciones potencialmente peligrosas, pueden causar daños personales y a la propiedad.

Use el equipo sólo como una ayuda a la navegación. No intente usar el equipo para ningún propósito que requiera una medición precisa de la dirección, distancia, posición o topografía. Este producto no se debe usar para establecer la proximidad al suelo en la navegación aérea.

El Sistema de Posicionamiento Global (Global Positioning System, GPS) depende para su funcionamiento del gobierno de los Estados Unidos, que es el único responsable de su precisión y mantenimiento. El sistema del gobierno está sujeto a cambios

que podrían afectar a la precisión y funcionamiento de todos los equipos GPS, incluyendo este equipo.

Aunque se trata de un instrumento de navegación preciso, cualquier instrumento de navegación se puede interpretar erróneamente y usar mal y, por lo tanto, ser peligroso.

El Forerunner y el pulsómetro son dispositivos de electrónica de consumo, no dispositivos médicos y pueden verse afectados por interferencias provocadas por fuentes eléctricas externas. Las lecturas del ritmo cardiaco se deben usar sólo como referencia y no se admite ninguna responsabilidad por las consecuencias derivadas de lecturas erróneas.

ÍNDICE

A

- Accesorios
 - añadir 42
- Adquirir señal de los satélites 2
- Alargar la correa 5
- Alertas 9
 - cadencia 12
 - ritmo 10
 - ritmo cardíaco 11
 - tiempo y distancia 9
 - velocidad 10
- Alerta de cadencia 12
- Alerta de distancia 9
- Alerta de ritmo 10
- Alerta de ritmo cardíaco 11
- Alerta de tiempo 9
- Alerta de velocidad 10
- Antena GPS 2
- Añadir peso
 - adicional 45
- Auto Lap 13
- Auto Multi-sport 27

- Auto Pause 12
- Auto scroll timer
 - páginas 41

B

- Batería
 - cargar 1
 - cambiarla en el pulsómetro 50

C

- Campos de datos 50
 - cambiar 39
- Compás 35
- Configuraciones
 - general 39
 - de un deporte concreto 45
- Contraste, ajustar 41
- Correa, alargar 5

D

- Deporte, cambiar 7

E

- Entrenamientos
 - avanzados y Training Center 19
 - crear 19

- editar 23
- iniciar 21

- Entrenamientos por intervalos 17
- Entrenamientos multi-deporte 26–28
- Especificaciones 58

G

- GPS
 - acerca de 38
 - adquirir señales 2
 - encender y apagar 40
- Grabación de datos 42

H

- Historial 29
 - borrar 32
 - totales 31
 - visualizar 30
- Horario de verano 44
- Huso horario,
 - cambiar 44

I

- Icono Batería 7
- Icono de ritmo

cardíaco 4, 7
Idioma, cambiar 40
Inmersión en agua 49
Ir a posición 34

L

Limpieza y
mantenimiento 49

Localizaciones

borrar 35
buscar 34
editar 35
marcar 34

M

Mapa 33
añadir la Página de
Mapa 33

N

Número de serie ii

P

Página de Satélites 38
Personalizar páginas de
cronómetro 39
Ponerse en contacto con
Garmin ii
Promedio de ritmo 46

Pulsómetro

emparejar 4, 55
interferencia 55
llevar puesto 3
reiniciar
detección 42
solventar
problemas 56

R

Recorridos 24–25
Registro del producto ii
Retroiluminación 6, 41
Rutas 36–37

S

Solventar problemas 56
Sonidos, activar/
desactivar 40

T

Teclas 6
Tecla Enter 6
Teclas de flecha 6
Tecla Lap 6
Tecla Mode 6
Tecla Power 6
Tecla Reset 6

Tecla Start/stop 6

Tiempo de descanso/
distancia de
descanso 12
Training Center
y entrenamientos
avanzados 19
y recorridos 24
e historial 29
instalar 57

U

Unidades de medida,
cambiar 44
USB 1, 57
User profile, setting 8
Uso en interior 40

V

Virtual Partner 15, 16,
24

Z

Zonas de ritmo cardíaco
acerca de 53
y alertas 11
configuración 47

Para las últimas actualizaciones gratuitas del software (con excepción de la cartografía) durante toda la vida de sus productos Garmin, visite la web de Garmin: www.garmin.es



© 2006 Garmin Ltd. o sus filiales

Garmin Iberia, S.A.

c/ Riera Montalegre, 50 (Pol. Ind. Pomar de Dalt)

08916 Badalona (Barcelona)

Tel. 902 007 097

Fax 934 294 484

info.spain@garmin.com

www.garmin.es