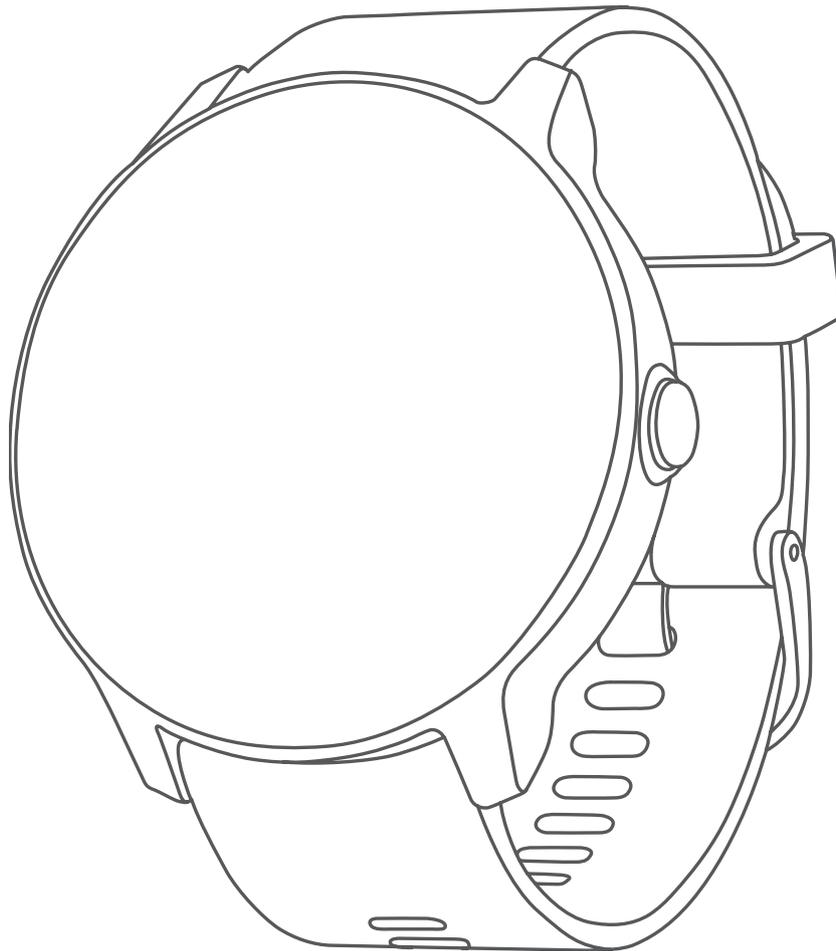


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 3

Manual del usuario

© 2017 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®, VIRB® y vivoactive® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Side Swipe™, tempe™ y Varia™ 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. iPhone® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en Estados Unidos y otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc., usada bajo licencia por Apple Inc. 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: A03190

IFETEL: 201701C08891

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

Contenido

Introducción	1
Descripción general del dispositivo	1
Sugerencias sobre la pantalla táctil	1
Bloquear y desbloquear la pantalla táctil	1
Usar el menú de controles	1
Sugerencias para el control Side Swipe	1
Iconos	1
Funciones inteligentes	2
Vincular el smartphone	2
Funciones de conectividad	2
Notificaciones del teléfono	2
Activar notificaciones Bluetooth	2
Visualizar las notificaciones	2
Recibir una llamada de teléfono	2
Gestionar las notificaciones	2
Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth	3
Usar el modo no molestar	3
Encontrar el teléfono	3
Funciones Connect IQ	3
Descargar funciones de Connect IQ	3
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador	3
Garmin Pay™	3
Configurar el monedero Garmin Pay	3
Pagar una compra con el reloj	3
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay	3
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay	4
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay	4
Funciones de frecuencia cardiaca	4
Frecuencia cardiaca a través de la muñeca	4
Usar el dispositivo	4
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca	4
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca	4
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala	4
Transmitir la frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin	4
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca	5
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca	5
Configurar zonas de frecuencia cardiaca	5
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca	5
Acerca de la estimación del VO2 máximo	5
Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno	5
Monitor de actividad	6
Objetivo automático	6
Utilizar alerta de inactividad	6
Monitor del sueño	6
Minutos de intensidad	6
Obtener minutos de intensidad	6
Garmin Move IQ™	6
Configurar el monitor de actividad	6
Desactivar el monitor de actividad	6
Seguimiento del ciclo menstrual	6
Widgets	7
Visualizar widgets	7
Personalización del bucle de widgets	7
Acerca de Mi día	7
Visualización del widget del tiempo	7
Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés	7
Usar el widget de nivel de estrés	7
Mando a distancia para VIRB	8
Controlar una cámara de acción VIRB	8
Controles de música	8
Controlar la reproducción de música	8
Aplicaciones y actividades	8
Iniciar una actividad	8
Consejos para registrar las actividades	8
Detener una actividad	8
Añadir una actividad personalizada	9
Añadir o quitar una actividad favorita	9
Actividades en interiores	9
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza	9
Calibrar la distancia de la cinta	9
Actividades al aire libre	9
Salir a correr	9
Realizar un recorrido	10
Visualizar las actividades de esquí	10
Natación en piscina	10
Configurar el tamaño de piscina	10
Terminología de natación	10
Golf	10
Descargar campos de golf	10
Jugar al golf	10
Información sobre el hoyo	10
Cambiar la ubicación del banderín	11
Visualizar de la dirección al banderín	11
Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg	11
Ver obstáculos	11
Medir un golpe con Garmin AutoShot™	11
Registrar la puntuación	11
Configurar el método de puntuación	11
Realizar el seguimiento de estadísticas de golf	12
Registrar estadísticas de golf	12
Visualizar el historial de golpes	12
Ver el resumen de tu recorrido	12
Finalizar un recorrido	12
Configuración de golf	12
Configurar la puntuación	12
Aplicación Garmin Golf	12
Entrenamiento	12
Configuración del perfil del usuario	12
Objetivos de entrenamiento	12
Sesiones de entrenamiento	13
Iniciar una sesión de entrenamiento	13
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect	13
Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy	13
Ver sesiones de entrenamiento programadas	13
Planes de entrenamiento adaptables	13
Registros personales	13
Visualización de tus récords personales	13
Restablecer un récord personal	13
Eliminación de un récord personal	13
Eliminación de todos los récords personales	14
Navegación	14
Guardar la ubicación	14
Eliminar una ubicación	14
Navegar hacia una ubicación guardada	14
Navegar de vuelta al inicio	14
Detener la navegación	14
Brújula	14
Calibrar el compás manualmente	14
Historial	14
Uso del historial	14
Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca	15
Garmin Connect	15
Uso de la aplicación Garmin Connect	15
Usar Garmin Connect en tu ordenador	15

Personalización del dispositivo	15	Mejorar la precisión de los minutos de intensidad y las calorías	23
Cambiar la pantalla del reloj	15	La lectura de la temperatura no es precisa	23
Crear una pantalla de reloj personalizada	15	Más información	23
Personalizar el menú de controles	16	Apéndice	23
Configurar actividades y aplicaciones	16	Campos de datos	23
Personalizar las pantallas de datos	16	Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno	24
Alertas	16	Tamaño y circunferencia de la rueda	24
Establecer una alerta	17	Definiciones de símbolos	25
Auto Lap	17	Índice	26
Marcar vueltas mediante la función Auto Lap	17		
Activar la función Vuelta manual	17		
Usar Auto Pause®	17		
Usar el cambio de pantalla automático	17		
Configurar el teléfono y la tecnología Bluetooth	17		
Configurar el sistema	18		
Configuración de la hora	18		
Husos horarios	18		
Configuración manual de la hora	18		
Configuración de la alarma	18		
Borrar una alarma	18		
Inicio del temporizador de cuenta atrás	18		
Uso del cronómetro	18		
Configurar la retroiluminación	18		
Cambio de las unidades de medida	18		
Garmin ConnectConfigurar	18		
Configurar el dispositivo en la cuenta de Garmin Connect ..	19		
Configuración de usuario en tu cuenta de Garmin Connect	19		
Sensores inalámbricos	19		
Vincular los sensores inalámbricos	19		
Podómetro	20		
Calibración del podómetro	20		
Mejorar la calibración del podómetro	20		
Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta	20		
Calibración del sensor de velocidad	20		
Conocer la situación alrededor	20		
tempe	20		
Información del dispositivo	20		
Cargar el dispositivo	20		
Actualizaciones del producto	20		
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect	21		
Actualizar el software mediante Garmin Express	21		
Visualizar la información del dispositivo	21		
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica	21		
Especificaciones	21		
Realizar el cuidado del dispositivo	21		
Limpieza del dispositivo	21		
Cambiar las correas	21		
Solución de problemas	21		
¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?	21		
No puedo conectar el teléfono al dispositivo	21		
Mi dispositivo está en otro idioma	22		
Mi dispositivo no muestra la hora correcta	22		
Optimizar la autonomía de la batería	22		
Reiniciar el dispositivo	22		
Restablecer toda la configuración predeterminada	22		
Adquisición de señales de satélite	22		
Mejora de la recepción de satélites GPS	22		
Monitor de actividad	22		
Mi recuento de pasos no parece preciso	22		
El número de pisos subidos no parece preciso	23		

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

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

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

Descripción general del dispositivo



① **Pantalla táctil:** desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los widgets, las funciones y los menús. Tócala para realizar selecciones.

Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.

Durante una actividad, desliza el dedo hacia la derecha para ver la pantalla del reloj y los widgets.

Durante una actividad, toca dos veces para marcar una nueva vuelta, comenzar una nueva serie de repeticiones o avanzar a la siguiente fase de una sesión de entrenamiento.

Manténla pulsada para ver un menú de configuración del dispositivo y opciones para la pantalla actual.

② **Botón:** manténlo pulsado para encender el dispositivo.

Manténlo pulsado para ver el menú de controles, incluida la alimentación del dispositivo.

Púlsalo para volver a la pantalla del reloj desde cualquier pantalla, excepto durante una actividad.

Durante una actividad, púlsalo para pausar la actividad.

③ **Control Side Swipe™:** desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo por la zona con textura para desplazarte por los widgets, las pantallas de datos y los menús.

Cuando aparezca un campo con botones + y -, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para aumentar o disminuir el valor del campo.

Sugerencias sobre la pantalla táctil

- Mantén pulsada la pantalla táctil para ver un menú de opciones.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las listas y los menús.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte rápidamente.
- Toca para seleccionar un botón, un elemento de una lista o un elemento de un menú.
- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los widgets del dispositivo.
- Desde un widget, toca para ver pantallas de widgets adicionales si están disponibles.
- Durante una actividad, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la siguiente pantalla de datos.
- Durante una actividad, desliza el dedo hacia la derecha para ver la pantalla del reloj y los widgets, y desliza el dedo hacia

la izquierda para volver a los campos de datos de la actividad.

- Haz que cada selección de menú sea una acción claramente diferenciada.

Bloquear y desbloquear la pantalla táctil

Puedes bloquear la pantalla táctil para evitar toques involuntarios cuando no la estás utilizando.

1 Mantén pulsado el botón.

2 Selecciona

La pantalla táctil se bloquea y deja de responder a las pulsaciones hasta que se vuelve a desbloquear.

3 Mantén pulsado el botón para desbloquear la pantalla táctil.

Usar el menú de controles

El menú de controles contiene accesos directos personalizables, como bloquear la pantalla táctil o apagar el dispositivo.

NOTA: puedes añadir, reordenar y borrar los accesos directos en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 16).

1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado el botón dos segundos.



2 Selecciona una opción.

Sugerencias para el control Side Swipe

El control Side Swipe es un área táctil situada en el lateral de la carcasa del reloj que te permite desplazarte por las listas y los menús, así como ajustar los valores de algunos campos, sin necesidad de tapar la pantalla táctil. Esta función puede ayudarte a navegar rápidamente por los menús utilizando un dedo para desplazarte y otro para seleccionar los elementos de la pantalla táctil.

- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en el control Side Swipe para desplazarte por los widgets, los menús y las listas.
- Cuando aparezca un campo con botones + y - (como por ejemplo el de volumen o brillo), desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para aumentar o disminuir el valor correspondiente.
- Puedes personalizar la dirección de desplazamiento del control Side Swipe y la orientación del reloj en la configuración del sistema ([Configurar el sistema](#), página 18).

Para utilizar el control Side Swipe con el pulgar, debes ponerte el reloj con el botón mirando hacia la muñeca. Para utilizar el dedo índice, coloca el reloj con el botón mirando en dirección opuesta a la muñeca.

Iconos

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.

	Estado del GPS
	Estado de conexión del smartphone
	Estado del monitor de frecuencia cardíaca
	Estado del podómetro

	Estado de LiveTrack
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado de las luces para bicicleta Varia™
	Estado del radar para bicicleta Varia
	Estado del sensor tempe™
VIRB	Estado de la cámara VIRB®
	Estado de la alarma de vivoactive 3

Funciones inteligentes

Vincular el smartphone

Para configurar el dispositivo vivoactive 3, debe estar vinculado directamente mediante la aplicación Garmin Connect™ y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone.

- Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect.
- Selecciona una opción para activar el modo de vinculación en el dispositivo:
 - Si es la primera vez que configuras el dispositivo, pulsa el botón para encenderlo.
 - Si previamente habías decidido omitir el proceso de vinculación o si el dispositivo estaba vinculado a otro smartphone, mantén pulsada la pantalla táctil y selecciona **Configuración > Teléfono > Vincular teléfono** para acceder manualmente al modo de vinculación.
- Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, en el menú de configuración, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y, a continuación, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Funciones de conectividad

Las funciones de conectividad están disponibles para tu dispositivo vivoactive 3 cuando se conecta el dispositivo a un smartphone compatible con tecnología Bluetooth. Algunas funciones requieren la instalación de la aplicación Garmin Connect en el smartphone conectado. Visita www.garmin.com/apps para obtener más información.

Notificaciones del teléfono: muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo vivoactive 3.

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 de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

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

Connect IQ™: te permite ampliar las funciones del dispositivo con nuevas pantallas para el reloj, widgets, aplicaciones y campos de datos.

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

El tiempo: te permite ver las condiciones meteorológicas actuales y las previsiones del tiempo.

sensores Bluetooth: te permite conectar sensores compatibles con Bluetooth, como un monitor de frecuencia cardíaca.

Buscar mi teléfono: localiza un smartphone perdido que se haya vinculado con el dispositivo vivoactive 3 y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

Buscar mi dispositivo: localiza un dispositivo vivoactive 3 perdido que se haya vinculado con tu smartphone y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

Notificaciones del teléfono

Para recibir las notificaciones del teléfono, es necesario vincular un smartphone compatible que se encuentre dentro del área de alcance con el dispositivo. Cuando tu teléfono recibe mensajes, se envían notificaciones a tu dispositivo.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo vivoactive 3 con un smartphone compatible ([Vincular el smartphone, página 2](#)).

- Mantén pulsado la pantalla táctil.
- Selecciona **Configuración > Teléfono > Notificaciones**.
- Selecciona **Durante la actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras se registra una actividad.
- Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- Selecciona **No durante la actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras el dispositivo está en modo reloj.
- Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- Selecciona **Tiempo de espera**.
- Selecciona la duración del tiempo de espera.

Visualizar las notificaciones

- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para ver el widget de notificaciones.
- Selecciona una notificación.
- Desplázate para leer toda la notificación.
- Selecciona una opción:
 - Para realizar una acción con la notificación, selecciona una acción, como **Ignorar** o **Responder**.

Las acciones disponibles dependen del tipo de notificación y del sistema operativo del teléfono. Al ignorar una notificación en el teléfono o el dispositivo vivoactive 3, dejará de aparecer en el widget.

 - Para volver a la lista de notificaciones, desliza el dedo hacia la derecha.

Recibir una llamada de teléfono

Cuando recibes una llamada de teléfono en el smartphone conectado, el dispositivo vivoactive 3 muestra el nombre o el número de teléfono de la persona que llama.

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

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu dispositivo vivoactive 3.

Selecciona una opción:

- Si utilizas un dispositivo iPhone®, accede a la configuración de notificaciones iOS® y selecciona los elementos que quieres que aparezcan en el dispositivo.

- Si utilizas un smartphone Android, accede a la aplicación Garmin Connect y selecciona **Configuración** > **Notificaciones**.

Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth

Puede desactivar la conexión del smartphone Bluetooth desde el menú de controles.

NOTA: puedes añadir opciones en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 16*).

- 1 Mantén pulsado el botón para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona el estado de  para desactivar la conexión del smartphone Bluetooth en tu dispositivo vivoactive 3.
Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología Bluetooth del dispositivo móvil.

Usar el modo no molestar

Puedes utilizar el modo no molestar para desactivar las vibraciones y la retroiluminación de las alertas y las notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

- Para activar o desactivar manualmente el modo no molestar, mantén pulsado el botón y selecciona .
- Para activar o desactivar automáticamente el modo no molestar durante tus horas de sueño, ve a la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect y selecciona **Sonidos y alertas** > **No molestar durante el sueño**.

Encontrar el teléfono

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

- 1 Mantén pulsado el botón.
- 2 Selecciona .
En la pantalla del vivoactive 3 se muestran barras de intensidad de señal y el smartphone reproduce una alerta audible. Las barras aumentarán a medida que te acerques a tu smartphone.
- 3 Para detener la búsqueda, pulsa el botón.

Funciones Connect IQ

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

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

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

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

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

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el dispositivo vivoactive 3 con tu smartphone (*Vincular el smartphone, página 2*).

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

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

Garmin Pay™

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

Configurar el monedero Garmin Pay

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

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

Pagar una compra con el reloj

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

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en tiendas admitidas.

- 1 Mantén pulsado el botón.
- 2 Selecciona .
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

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

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.



- 4 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, desliza el dedo para cambiar a otra tarjeta (opcional).
- 5 Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el reloj cerca del lector de pago, orientado hacia el lector.
El reloj vibra y muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.
- 6 Si es necesario, sigue las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

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

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .

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

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .

2 Selecciona **Garmin Pay**.

3 Elige una tarjeta.

4 Selecciona una opción:

- Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.

Para poder realizar compras con el dispositivo vívoactive 3, es necesario que la tarjeta esté activada.

- Para borrar la tarjeta, selecciona .

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

Debes conocer tu código de acceso actual para cambiarlo. Si olvidas el código de acceso, debes restablecer la función Garmin Pay en tu dispositivo vívoactive 3, crear un código nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

1 En la página del dispositivo vívoactive 3 de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Garmin Pay** > **Cambiar código de acceso**.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu dispositivo vívoactive 3, deberás introducir el nuevo código de acceso.

Funciones de frecuencia cardiaca

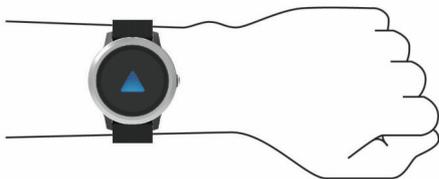
El dispositivo vívoactive 3 incluye un monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca para el pecho (se venden por separado). Puedes ver los datos de frecuencia cardiaca en el widget de frecuencia cardiaca. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardiaca en la muñeca y en el pecho, el dispositivo utilizará los datos de frecuencia cardiaca en el pecho.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

Usar el dispositivo

- Ponte el dispositivo en la muñeca.

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



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

- Consulta [Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca](#), página 4 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.

- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del dispositivo, visita www.garmin.com/fitandcare.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono  se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.

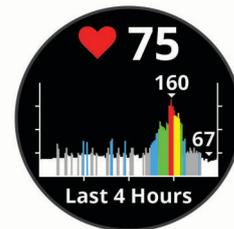
NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.

- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

El widget de frecuencia cardiaca muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de la misma. La gráfica muestra tu frecuencia cardiaca reciente, la frecuencia cardiaca máxima y mínima, y barras de color que indican el tiempo pasado en cada zona de frecuencia cardiaca ([Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca](#), página 5).

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para ver el widget de frecuencia cardiaca.



- 2 Toca la pantalla táctil para ver tus valores de frecuencia cardiaca media en reposo (FCR) durante los últimos 7 días.

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

Es posible configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere cierto número de pulsaciones por minuto (ppm) tras un periodo de inactividad.

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración** > **Frecuencia cardiaca** > **Alerta frec. card. anómala** > **Umbral de alerta**.
- 3 Selecciona un valor para el umbral de frecuencia cardiaca.

Cada vez que se supera el valor personalizado, aparece un mensaje y el dispositivo vibra.

Transmitir la frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca de tu dispositivo vívoactive 3 y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas o una cámara de acción VIRB durante una actividad.

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

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.

2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Frecuencia cardíaca**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Transmisión durante act.** para transmitir la frecuencia cardíaca durante actividades cronometradas (*Iniciar una actividad*, página 8).
- Selecciona **Transmitir** para comenzar a transmitir los datos de frecuencia cardíaca en el momento.

4 Vincula tu dispositivo vívoactive 3 con tu dispositivo Garmin ANT+® compatible.

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

Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca

Para el dispositivo vívoactive 3, el valor predeterminado para el parámetro Frecuencia cardíaca es Automático. El dispositivo utiliza automáticamente el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho al dispositivo.

NOTA: al desactivar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, también se desactivan la estimación de VO2 máximo, los minutos de intensidad y la función de estrés durante todo el día.

NOTA: al desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, también se desactiva la función de detección en la muñeca para los pagos con Garmin Pay, y deberás introducir un código de acceso para poder realizar cada pago (*Garmin Pay™*, página 3).

1 Mantén pulsado la pantalla táctil.

2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Frecuencia cardíaca > Desactivado**.

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

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

Configurar zonas de frecuencia cardíaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas. El dispositivo cuenta con diferentes zonas de frecuencia cardíaca para carrera y para ciclismo. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, debes definir tu frecuencia cardíaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardíaca. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

1 Mantén pulsada la pantalla táctil.

2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Zonas frecuen. cardíaca**.

3 Selecciona **Predeterminado** para ver los valores predeterminados (opcional).

Los valores predeterminados pueden aplicarse a carreras y ciclismo.

4 Selecciona **Carrera o Ciclismo**.

5 Selecciona **Preferencia > Definir valores personalizados**.

6 Selecciona **Fr. cardíaca máx.** e introduce tu frecuencia cardíaca máxima.

7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca

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

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.

En el dispositivo, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número y una descripción. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver información adicional sobre la estimación de tu VO2 máximo, incluida la edad según tu forma física. Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo y distinta edad. A medida que haces ejercicio, la edad según tu forma física puede disminuir a lo largo del tiempo.

Los datos del VO2 máximo los proporciona FirstBeat. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno*, página 24) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno

El dispositivo requiere datos del sensor de frecuencia cardíaca y la realización de una actividad de caminata a paso ligero o carrera cronometrada (de hasta 15 minutos) para mostrar la estimación de tu VO2 máximo.

1 Mantén pulsado la pantalla táctil.

2 Selecciona **Mis estadísticas > VO2 máximo**.

Si ya has registrado una actividad de caminata a paso ligero o carrera en el exterior, aparecerá la estimación de tu VO2 máximo. El dispositivo muestra la fecha en la que tu estimación de VO2 máximo se actualizó por última vez. El dispositivo actualiza la estimación de tu VO2 máximo cada vez que completas una actividad cronometrada de carrera o caminata en el exterior con una duración de 15 minutos o más. Puedes iniciar manualmente una prueba de tu VO2 máximo para actualizar la estimación.

3 Para iniciar una prueba de tu VO2 máximo, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Prueba ah..**

4 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para obtener la estimación de tu VO2 máximo.

Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.

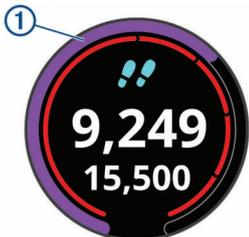
Monitor de actividad

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

El número de pasos dados durante el día aparece en el widget de pasos. El recuento de pasos se actualiza de forma periódica. Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario ①.



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

Utilizar alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la barra roja. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también vibra si la vibración está activada (*Configurar el sistema*, página 18).

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

Monitor del sueño

El dispositivo detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar*, página 3).

Minutos de intensidad

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

El dispositivo supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad alta). Puedes entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal participando en al menos 10 minutos consecutivos de

actividades de intensidad moderada a fuerte. El dispositivo suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

Obtener minutos de intensidad

El dispositivo vivoactive 3 calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el dispositivo calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.
- Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Garmin Move IQ™

Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias.

La función Move IQ inicia automáticamente una actividad cronometrada de caminata y carrera utilizando los umbrales de tiempo establecidos en la aplicación Garmin Connect. Estas actividades se añaden a tu lista de actividades.

Configurar el monitor de actividad

Mantén pulsada la **pantalla táctil** y selecciona **Configuración > Monitor de actividad**.

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Alerta de inactividad: muestra un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos. El dispositivo también vibra para avisarte.

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

Inicio aut. actividad: permite que el dispositivo cree y guarde automáticamente actividades cronometradas cuando la función Move IQ detecta que estás andando o corriendo. Puedes configurar el periodo de tiempo mínimo en los ajustes de carrera o paseo.

Min. intens.: permite establecer una zona de frecuencia cardíaca para los minutos de intensidad moderada y una zona de frecuencia cardíaca mayor para los minutos de alta intensidad. También tienes la opción de utilizar el algoritmo predeterminado.

Desactivar el monitor de actividad

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

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración > Monitor de actividad > Estado > Desactivado**.

Seguimiento del ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual es una parte importante de tu salud. Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

- Seguimiento y detalles del ciclo menstrual

- Síntomas físicos y emocionales
- Predicciones del periodo y la fertilidad
- Información sobre salud y nutrición

NOTA: puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para agregar o eliminar widgets.

Widgets

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

Algunos widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de widgets de forma manual (*Personalización del bucle de widgets, página 7*).

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

Calorías: muestra la información sobre calorías del día actual.

Pisos subidos: realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.

Golf: muestra información de golf del último recorrido.

Frecuencia cardiaca: muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de la misma.

Hidratación: te permite realizar un seguimiento de la cantidad de agua que ingieres y del progreso hacia tu objetivo diario.

Minutos de intensidad: registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.

Último deporte: muestra un breve resumen del último deporte registrado.

Seguimiento del ciclo menstrual: muestra tu ciclo actual. Puedes ver y registrar tus síntomas diarios.

Controles de música: proporciona control del reproductor de música para tu smartphone.

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

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

Pasos: realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.

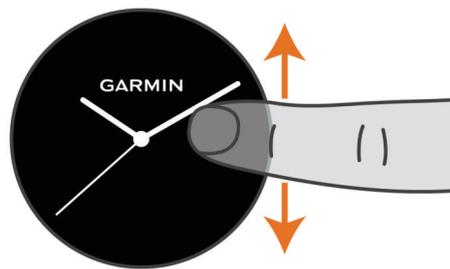
Estrés: muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.

Controles de VIRB: proporciona controles de cámara cuando tienes un dispositivo VIRB vinculado con tu dispositivo vívoactive 3.

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

Visualizar widgets

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.



El dispositivo se desliza por el bucle de widgets.

- Toca la pantalla táctil para ver más pantallas de un widget.
- Mantén pulsado la pantalla táctil para ver más opciones y funciones de un widget.

Personalización del bucle de widgets

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración > Widgets**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona un elemento para mostrarlo u ocultarlo en la lista de aplicaciones o para reorganizar la lista de aplicaciones.
 - Selecciona **Agregar** para añadir un elemento al bucle de widgets.

Acerca de Mi día

El widget Mi día es una instantánea diaria de tu actividad. Se trata de un resumen dinámico que se actualiza a lo largo del día. En el mismo momento en el que subas un tramo de escaleras o registres una actividad, los datos aparecerán en el widget. Las métricas incluyen datos de actividades registradas, minutos de intensidad de la semana, pisos subidos, pasos, calorías quemadas, etc. Puedes tocar la pantalla táctil para seleccionar una opción y mejorar la precisión o ver más métricas.

Visualización del widget del tiempo

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para ver el widget del tiempo.
- 2 Toca la pantalla táctil para ver los datos del tiempo diarios y de cada hora.
- 3 Desplázate hasta abajo para ver los datos del tiempo diarios.

Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés

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

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

Usar el widget de nivel de estrés

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

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el widget de nivel de estrés.

SUGERENCIA: si tu nivel de actividad es demasiado alto para que el reloj determine tu nivel de estrés, aparecerá un mensaje en lugar del valor de nivel de estrés. Puedes comprobar tu nivel de estrés de nuevo tras varios minutos de inactividad.

- 2 Toca la pantalla táctil para ver un gráfico de tu nivel de estrés durante las últimas horas.

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

- 3 Para iniciar un ejercicio de respiración, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Sí**.

Mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo. Visita www.garmin.com/VIRB para adquirir una cámara de acción VIRB.

Controlar una cámara de acción VIRB

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información. También debes configurar el widget VIRB para que aparezca en el bucle de widgets (*Personalización del bucle de widgets, página 7*).

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 En el dispositivo vívoactive 3, desliza el dedo para ver el widget VIRB.
- 3 Espera a que el dispositivo se conecte a la cámara VIRB.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para grabar vídeo, toca la pantalla táctil. El contador del vídeo aparece en la pantalla de vívoactive 3.
 - Toca la pantalla táctil para detener la grabación de vídeo.
 - Para realizar una fotografía, desliza el dedo hacia la derecha y toca la pantalla táctil.

Controles de música

El widget de control de música te permite controlar la música de tu smartphone desde tu dispositivo vívoactive 3. Este widget controla la aplicación de reproductor multimedia del smartphone que está activa actualmente, o la última que se utilizó. Si no hay activo ningún reproductor multimedia, el widget no muestra información sobre las pistas. En este caso, tendrás que iniciar la reproducción desde el teléfono.

Controlar la reproducción de música

- 1 En el smartphone, inicia la reproducción de una canción o una lista.
- 2 En el dispositivo vívoactive 3, desliza el dedo para ver el widget de control de música.

La barra de progreso ① indica el progreso de la pista actual.



- 3 Selecciona una opción:
 - Para pasar a la pista siguiente o anterior, selecciona ►► o ◀◀.

- Para poner en pausa o reanudar la reproducción, selecciona || o ►.
- Para subir o bajar el volumen, selecciona ••• y, a continuación, selecciona + o -.
- SUGERENCIA:** puedes deslizar el dedo hacia arriba o hacia abajo en el control Side Swipe para ajustar el control deslizante de volumen.
- Para reproducir las pistas de la lista de reproducción en orden aleatorio, selecciona ••• > 🔀.
- Para cambiar el modo de repetición, selecciona ••• > 🔁.

Aplicaciones y actividades

El dispositivo incluye distintas aplicaciones y actividades preinstaladas.

Aplicaciones: las aplicaciones proporcionan funciones interactivas para tu dispositivo, como la navegación a ubicaciones guardadas.

Actividades: el dispositivo incluye aplicaciones preinstaladas para actividades al aire libre y en interiores. Entre otras, se incluyen aplicaciones para carrera, ciclismo, entrenamiento de fuerza, golf y muchas más. Al iniciar una actividad, el dispositivo muestra y registra los datos del sensor, los cuales puedes guardar y compartir con la Garmin Connectcomunidad.

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

Aplicaciones de Connect IQ: puedes añadir funciones a tu reloj mediante la instalación de aplicaciones de la aplicación móvil Connect IQ (*Funciones Connect IQ, página 3*).

Iniciar una actividad

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

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Si es la primera vez que inicias una actividad, selecciona la casilla de verificación junto a cada actividad para añadirla a tus favoritas y, a continuación, selecciona **Hecho**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad de tus favoritas.
 - Selecciona 🎨 y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades completa.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto.

SUGERENCIA: si aparece el icono **GPS** sobre un fondo gris, significa que la actividad no requiere señales GPS.
- 5 Espera hasta que **Listo** aparezca en pantalla.

El dispositivo estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 6 Pulsa el botón para iniciar el tiempo de actividad.

El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el temporizador de actividad está en marcha.

Consejos para registrar las actividades

- Carga el dispositivo antes de iniciar la actividad (*Cargar el dispositivo, página 20*).
- Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras páginas de datos.

Detener una actividad

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona **Hecho**.

- 3 Selecciona una opción:
 - Para guardar la actividad, selecciona .
 - Para descartar la actividad, selecciona .

Añadir una actividad personalizada

Puedes crear una actividad personalizada y añadirla a la lista de actividades.

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona  >  > **Crea**.
- 3 Selecciona un tipo de actividad.
- 4 Si fuera necesario, modifica la configuración de la aplicación de actividades (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 16).
- 5 Cuando termines de hacer cambios, selecciona **Hecho**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para añadir la actividad a tu lista de favoritos, selecciona .
 - Para añadir la actividad a la lista ampliada , selecciona .

Añadir o quitar una actividad favorita

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

- 1 Mantén pulsada la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración** > **Actividades y aplicaciones**.
Tus actividades favoritas deben mostrarse al principio de la lista con el fondo de color blanco. El resto de actividades aparecen en la lista ampliada con fondo negro.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para añadir una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, selecciona **Añadir favorito**.
 - Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, selecciona **Borrar favorito**.

Actividades en interiores

El dispositivo vivoactive 3 se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores.

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

SUGERENCIA: sujetarse a los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión. Puedes utilizar un podómetro opcional para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia.

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

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

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

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona **Fuerza**.

- 3 Pulsa el botón para iniciar el tiempo de actividad.

- 4 Comienza tu primera serie.

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

SUGERENCIA: el dispositivo solo puede contar las repeticiones de un único movimiento en cada serie. Si quieres cambiar de movimiento, tienes que terminar la serie y empezar otra nueva.

- 5 Toca dos veces la pantalla táctil para finalizar la serie.
En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie. Al cabo de unos segundos aparece el tiempo de descanso.
- 6 Si fuera necesario, mantén pulsada la pantalla táctil, selecciona **Editar última serie** y modifica el número de repeticiones.
- 7 Cuando hayas terminado de descansar, toca dos veces la pantalla táctil para empezar la siguiente serie.
- 8 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.
- 9 Después de la última serie, pulsa el botón para detener el temporizador.
- 10 Selecciona **Hecho** >  para finalizar y guardar la actividad.

Calibrar la distancia de la cinta

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

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad*, página 8).
- 2 Corre en la cinta hasta que el dispositivo vivoactive 3 registre al menos 1,5 km (1 mi).
- 3 Cuando termines de correr, pulsa el botón y selecciona **Hecho**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona .
 - Para recalibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona **•••** > **Calibrar**.
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el dispositivo.

Actividades al aire libre

El dispositivo vivoactive 3 incluye aplicaciones para actividades al aire libre como carrera y ciclismo. El GPS se activa para las actividades al aire libre. Puedes añadir aplicaciones utilizando actividades predeterminadas como cardio o remo.

Salir a correr

Para poder utilizar un sensor inalámbrico para la carrera, debes vincular el sensor con el dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 19).

- 1 Colócate los sensores inalámbricos, como el podómetro o el monitor de frecuencia cardíaca (opcional).
- 2 Pulsa el botón.
- 3 Selecciona **Carrera**.
- 4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el dispositivo se conecte a los mismos.
- 5 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 6 Pulsa el botón para iniciar el tiempo de actividad.

El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el temporizador de actividad está en marcha.

- 7 Inicia tu actividad.
- 8 Desliza hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las pantallas de datos.
- 9 Una vez finalizada la actividad, pulsa el botón y desliza hacia arriba para guardarla.

Realizar un recorrido

Para poder utilizar un sensor inalámbrico para ciclismo, debes vincular el sensor con el dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 19).

- 1 Vincula los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardíaca, de velocidad o de cadencia (opcional).
- 2 Pulsa el botón.
- 3 Selecciona **Bici**.
- 4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el dispositivo se conecte a los mismos.
- 5 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 6 Pulsa el botón para iniciar el tiempo de actividad.

El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el temporizador de actividad está en marcha.

- 7 Inicia tu actividad.
- 8 Desliza hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las pantallas de datos.
- 9 Una vez finalizada la actividad, pulsa el botón y desliza hacia arriba para guardarla.

Visualizar las actividades de esquí

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

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
- 2 Mantén pulsada la pantalla táctil.
- 3 Selecciona **Ver actividades**.
- 4 Selecciona y para ver los detalles de la última actividad, la actividad actual y las actividades totales.

Las pantallas de actividad incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.

Natación en piscina

NOTA: la frecuencia cardíaca no se puede medir durante la práctica de natación.

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona **Nat. piscina**.
- 3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 4 Pulsa el botón para iniciar el tiempo de actividad.

El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el temporizador de actividad está en marcha.

- 5 Inicia tu actividad.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 6 Pulsa el botón en los descansos.

El color de la pantalla se invierte y aparece la pantalla de descanso.

- 7 Pulsa el botón para volver a iniciar el temporizador de intervalos.
- 8 Tras completar la actividad, mantén pulsado el botón para detener el tiempo de actividad y mantén pulsado el botón de nuevo para guardar la actividad.

Configurar el tamaño de piscina

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona **Nat. piscina > Tmño. piscina**.
- 3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.

Terminología de natación

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

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

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

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

Golf

Descargar campos de golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo desde la aplicación Garmin Connect.

- 1 Desde la aplicación Garmin Connect, selecciona **Descargar campos de golf > +**.
- 2 Selecciona un campo de golf.
- 3 Selecciona **Descargar**.

Cuando el campo se haya descargado, aparecerá en la lista de campos del dispositivo vivoactive 3.

Jugar al golf

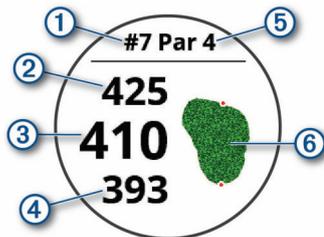
Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo a través de tu smartphone ([Descargar campos de golf](#), página 10). Los campos descargados se actualizan automáticamente. Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el dispositivo ([Cargar el dispositivo](#), página 20).

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona **Golf**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 4 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
- 5 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los hoyos.

El dispositivo realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.

Información sobre el hoyo

El dispositivo calcula la distancia a las zonas delantera y trasera del green, y a la ubicación del banderín seleccionada ([Cambiar la ubicación del banderín](#), página 11).



①	Número del hoyo actual
②	Distancia hasta la zona trasera del green
③	Distancia a la ubicación del banderín seleccionada
④	Distancia hasta la zona delantera del green
⑤	Par del hoyo
⑥	Mapa del green

Cambiar la ubicación del banderín

Mientras juegas, puedes mirar más de cerca el green y mover la ubicación del banderín.

1 Selecciona el mapa.

Aparecerá una vista más grande del green.

2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las ubicaciones del banderín.

🚩 indica la ubicación del banderín seleccionada.

3 Pulsa el botón para aceptar la ubicación del banderín.

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

Visualizar de la dirección al banderín

La función PinPointer es una brújula que proporciona ayuda relativa a la dirección cuando no se puede ver el green. Esta función puede ayudarte a alinear tus golpes incluso si te encuentras entre árboles o en un banco de arena.

NOTA: no utilices la función PinPointer cuando te encuentres en un bugui, ya que se generan interferencias que pueden afectar a la precisión de la brújula.

1 Pulsa el botón.

2 Selecciona 📍.

La flecha señala la ubicación del banderín.

Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg

Puedes ver una lista con las distancias de aproximación y del dogleg para los hoyos de par 4 y 5.

1 Pulsa el botón.

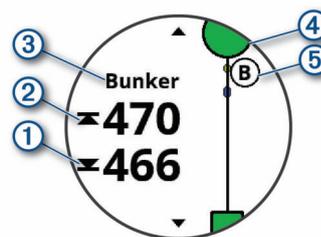
2 Selecciona 📍.

NOTA: las distancias y ubicaciones se eliminan de la lista a medida que las pasas de largo.

Ver obstáculos

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

1 En la pantalla de información del hoyo, pulsa el botón y selecciona 📏.



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

2 Desplaza la pantalla para ver otros obstáculos para el hoyo actual.

Medir un golpe con Garmin AutoShot™

Cada vez que realizas un golpe en el fairway, el dispositivo registra la distancia del golpe para que puedas verla más tarde ([Visualizar el historial de golpes](#), página 12). Los putts no se detectan.

1 Cuando juegues al golf, lleva el dispositivo en la muñeca de la mano dominante para una mejor detección de golpes.

Cuando el dispositivo detecta un golpe, la distancia desde la ubicación del golpe aparece en la parte superior de la pantalla ①.



SUGERENCIA: puedes tocarla para ocultarla durante 10 segundos.

2 Realiza el siguiente golpe.

El dispositivo registra la distancia de tu último golpe.

Registrar la puntuación

1 Mientras juegas al golf, pulsa el botón.

2 Selecciona 📝.

3 Si es necesario, mantén pulsada la pantalla táctil para configurar la puntuación o cambiar el par del hoyo.

4 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para cambiar de hoyo.

5 Toca el centro de la pantalla.

6 Selecciona — o + para ajustar la puntuación.

Configurar el método de puntuación

Puedes cambiar el método de puntuación que utiliza el dispositivo.

1 Desde la tarjeta de puntuación, mantén pulsada la pantalla táctil.

2 Selecciona **Configuración de golf > Puntuación > Método de puntuación.**

3 Selecciona un método de puntuación.

Acerca de la puntuación Stableford

Al seleccionar el método de puntuación Stableford ([Configurar el método de puntuación, página 11](#)), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

La tarjeta de puntuación para un juego con puntuación Stableford muestra puntos en lugar de golpes.

Puntos	Golpes dados en relación con el par
0	2 o más por encima
1	1 por encima
2	Par
3	1 por debajo
4	2 por debajo
5	3 por debajo

Realizar el seguimiento de estadísticas de golf

Al activar el seguimiento de estadísticas en el dispositivo, puedes consultar las estadísticas del recorrido actual ([Ver el resumen de tu recorrido, página 12](#)). Podrás comparar los recorridos y realizar un seguimiento de las mejoras a través de la aplicación Garmin Golf™.

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, mantén pulsada la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración de golf > Puntuación > Regis. estad.**

Registrar estadísticas de golf

Para poder registrar estadísticas, primero debes activar el seguimiento de estadísticas ([Realizar el seguimiento de estadísticas de golf, página 12](#)).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, toca el centro de la pantalla.
- 2 Establece el número de golpes efectuados y selecciona **Siguiente**.
- 3 Establece el número de putts efectuados y selecciona **Hecho**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Si la pelota cae en el fairway, selecciona **↑**.
 - Si la pelota no cae en el fairway, selecciona **↶** o **↷**.

Visualizar el historial de golpes

- 1 Después de jugar un hoyo, pulsa el botón.
- 2 Selecciona **🕒** para ver la información de tu último golpe.
- 3 Selecciona **⋮** para ver la información de cada golpe de un hoyo.

Ver el resumen de tu recorrido

Durante un recorrido, puedes ver información sobre tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos.

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona **📄**.

Finalizar un recorrido

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona **Fin**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para ver tus estadísticas y la información del recorrido, toca tu puntuación.
 - Para guardar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
 - Para editar la tarjeta de puntuación, selecciona **Editar punt.**

- Para descartar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Descartar**.
- Para pausar el recorrido y reanudarlo más tarde, selecciona **Pausar**.

Configuración de golf

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsada la pantalla táctil y selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones > Golf > Configuración de golf**.

Puntuación: te permite establecer las opciones de puntuación ([Configurar la puntuación, página 12](#)).

Distancia driver: establece la distancia media que la bola recorre en tu drive.

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

Configurar la puntuación

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsada la pantalla táctil y selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones > Golf > Configuración de golf > Puntuación**.

Estado: configura la puntuación para que se mantenga activada o desactivada automáticamente al comenzar un recorrido. La opción Preguntar siempre te avisa cuando comienzas un recorrido.

Regis. estad.: activa el registro de estadísticas del número de putts, greens en regulación y fairways hit durante una partida de golf.

2 jugadores: configura la tarjeta de puntuación para que se guarde la puntuación de dos jugadores.

NOTA: este ajuste solo está disponible durante el recorrido. Debes habilitarlo siempre que comiences un recorrido.

Método de puntuación: cambia el método de puntuación que utiliza el dispositivo.

Aplicación Garmin Golf

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Garmin compatible para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los jugadores pueden competir entre ellos en distintos campos a través de la aplicación Garmin Golf. Hay disponibles más de 41 000 campos con clasificaciones a las que todo el mundo puede acceder. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir.

La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Golf en la tienda de aplicaciones de tu smartphone.

Entrenamiento

Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración de sexo, año de nacimiento, altura, peso, muñeca y zona de frecuencia cardíaca ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 5](#)). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Objetivos de entrenamiento

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

- La frecuencia cardíaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.

- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia 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 5](#)) 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.

Sesiones de entrenamiento

Tu dispositivo puede guiarte por las sesiones de entrenamiento de varios pasos que incluyen objetivos para cada paso de la sesión, como distancia, tiempo, repeticiones u otras métricas.

Tu dispositivo incluye varias sesiones de entrenamiento preinstaladas para múltiples actividades, que incluyen fuerza, cardio, carrera y ciclismo. Puedes crear y buscar más sesiones de entrenamiento y planes de entrenamiento mediante Garmin Connect y transferirlos al dispositivo.

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

Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.
- 4 Selecciona **Ses. entre.**
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

NOTA: solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.
- 6 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento.**
- 7 Pulsa el botón para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada uno de los pasos que la componen, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso. Para las actividades de fuerza, yoga o pilates aparece una animación con instrucciones.

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 15](#)) y vincular el dispositivo vívoactive 3 con un smartphone compatible.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entrenamiento > Planes de entrenamiento.**
- 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.

Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy

Tras enviar un plan de entrenamiento al dispositivo, puedes iniciar rápidamente la sesión de entrenamiento programada de hoy para una actividad.

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona una actividad.

Si se ha programado una sesión de entrenamiento para esta actividad hoy, el dispositivo muestra el nombre de la sesión de entrenamiento y te solicita que la inicies.
- 3 Selecciona .

- 4 Selecciona **Ver** para ver los pasos de la sesión de entrenamiento y desliza el dedo hacia la derecha cuando hayas terminado de ver los pasos (opcional).
- 5 Pulsa el botón para iniciar la sesión de entrenamiento.

Ver sesiones de entrenamiento programadas

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

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **Ses. entre. > Calendario de entrenamiento.**

Las sesiones de entrenamiento programadas aparecen ordenadas por fecha.
- 4 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para ver los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona **Ver**.
 - Para iniciar la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento.**

Planes de entrenamiento adaptables

Tu cuenta de Garmin Connect te ofrece un plan de entrenamiento adaptable y un entrenador de Garmin que se adapta a tus objetivos de entrenamiento. Por ejemplo, respondiendo unas cuantas preguntas podrás encontrar un plan que te ayude a completar una carrera de 5 km. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera. Al empezar un plan, el widget Entrenador Garmin se añadirá al bucle de widgets del dispositivo vívoactive 3.

Registros personales

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

Visualización de tus récords personales

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Mis estadísticas > Récords.**
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona un registro.
- 5 Selecciona **Ver registro.**

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Mis estadísticas > Récords.**
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 5 Selecciona **Anterior > Sí.**

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

Eliminación de un récord personal

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Mis estadísticas > Récords.**
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas eliminar.
- 5 Selecciona **Suprimir registro > Sí.**

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

Eliminación de todos los récords personales

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Mis estadísticas > Récords**.
NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona **Suprimir todos los registros > Sí**.
Solo se eliminan los registros de dicho deporte.

Navegación

Puedes usar las funciones de navegación GPS del dispositivo para guardar ubicaciones, navegar a ubicaciones y volver al punto de inicio.

Guardar la ubicación

Para poder navegar hacia una ubicación guardada, tu dispositivo debe localizar los satélites.

Una ubicación es un punto que se registra y se almacena en el dispositivo. Si deseas recordar puntos de referencia o volver a un lugar determinado, puedes marcar una ubicación.

- 1 Ve al lugar en el que deseas marcar una ubicación.
- 2 Pulsa el botón.
- 3 Selecciona **Navegar > Guardar ubicación**.
SUGERENCIA: para marcar una ubicación rápidamente, puedes seleccionar  en el menú de controles (*Usar el menú de controles, página 1*).
- Una vez que el dispositivo ha adquirido las señales GPS, se muestra la información de ubicación.
- 4 Selecciona **Guardar**.
- 5 Selecciona un icono.

Eliminar una ubicación

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 3 Selecciona una ubicación.
- 4 Selecciona **Borrar > Sí**.

Navegar hacia una ubicación guardada

Para poder navegar hacia una ubicación guardada, tu dispositivo debe localizar los satélites.

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 3 Selecciona una ubicación y, a continuación, **Ir a**.
- 4 Selecciona una actividad.
Aparece la brújula.
- 5 Avanza.
La flecha de la brújula señala hacia la ubicación guardada.
SUGERENCIA: para una navegación más precisa, orienta la parte superior de la pantalla hacia la dirección en la que vas a desplazarte.
- 6 Pulsa el botón para iniciar el tiempo de actividad.

Navegar de vuelta al inicio

Para poder navegar de vuelta al inicio, debes localizar satélites, iniciar el temporizador y comenzar la actividad.

En cualquier momento de la actividad, puedes volver a la ubicación de inicio. Por ejemplo, si estás corriendo en una ciudad nueva y no estás seguro de cómo volver al inicio del sendero o al hotel, puedes navegar de regreso a la ubicación inicial. Esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Navegación > Volver al inicio**.
Aparece la brújula.
- 3 Avanza.
La brújula señala hacia el punto de inicio.
SUGERENCIA: para una navegación más precisa, orienta el dispositivo hacia la dirección en la que vas a desplazarte.

Detener la navegación

- Para detener la navegación y continuar con tu actividad, mantén pulsada la pantalla táctil y selecciona **Detener navegación**.
- Para detener la navegación y finalizar tu actividad, pulsa el botón y selecciona **Hecho**.

Brújula

El dispositivo cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino.

Calibrar el compás manualmente

AVISO

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

El 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 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Brújula > Calibrar > Iniciar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
SUGERENCIA: mueve la muñeca realizando una pequeña figura en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

Historial

Tu dispositivo almacena datos de control de frecuencia cardíaca y seguimiento en vivo de la actividad de hasta 14 días y hasta siete actividades cronometradas. Puedes ver tus siete últimas actividades cronometradas en tu dispositivo. Puedes sincronizar tus datos para ver actividades ilimitadas y datos del seguimiento en vivo de la actividad y el control de frecuencia cardíaca en tu cuenta de Garmin Connect (*Uso de la aplicación Garmin Connect, página 15*) (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 15*).

Cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

Uso del historial

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Detalles** para ver información adicional sobre la actividad.
 - Selecciona **Vueltas** para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre la misma.
 - Selecciona **Borrar** para borrar la actividad seleccionada.

Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca

Antes de poder ver los datos de la zona de frecuencia cardíaca, debes completar una actividad con frecuencia cardíaca y guardarla.

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

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Zonas FC**.

Garmin Connect

Tu cuenta de Garmin Connect te permite controlar tu rendimiento y ponerte en contacto con tus amigos. Te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Puedes registrar los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, partidos de golf y mucho más.

Puedes crear tu cuenta de Garmin Connect gratuita al vincular el dispositivo con tu teléfono mediante la aplicación Garmin Connect. También puedes crear una cuenta cuando configures la aplicación Garmin Express™ (www.garmin.com/express).

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

Analiza tus datos: puedes consultar información más detallada sobre tus actividades de fitness y al aire libre, entre otros datos, el tiempo, la distancia, la frecuencia cardíaca, las calorías quemadas y la cadencia, además de un mapa de vista aérea y tablas de ritmo y velocidad. También puedes ver información detallada sobre tus partidos de golf, como tarjetas de puntuación, estadísticas e información sobre el campo. Además, tienes la opción de acceder a informes personalizables.

NOTA: para ver datos, debes vincular un sensor inalámbrico opcional con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 19).



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

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

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

Uso de la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas emparejado el dispositivo con tu smartphone ([Vincular el smartphone](#), página 2), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Comprueba que la aplicación Garmin Connect se está ejecutando en el smartphone.
- 2 Coloca el dispositivo a una distancia máxima de 10 m (30 ft) de tu smartphone.

El dispositivo sincroniza automáticamente tus datos con la aplicación Garmin Connect y tu cuenta de **Garmin Connect**.

Usar Garmin Connect en tu ordenador

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

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

Personalización del dispositivo

Cambiar la pantalla del reloj

Puedes elegir una de las pantallas de reloj que hay preinstaladas o utilizar una pantalla de reloj Connect IQ que hayas descargado a tu dispositivo ([Funciones Connect IQ](#), página 3). También puedes personalizar una pantalla de reloj preinstalada o crear una nueva ([Crear una pantalla de reloj personalizada](#), página 15).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsada la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
- 4 Toca la pantalla para seleccionar la pantalla del reloj.
- 5 Selecciona **Aplicar** para activar la pantalla del reloj que se muestra.

Crear una pantalla de reloj personalizada

Puedes personalizar el estilo y los campos de datos de la pantalla del reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsada la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para personalizar una pantalla de reloj existente, selecciónala y luego selecciona **Personalizar**.
 - Para crear una nueva pantalla de reloj, desliza el dedo hasta la parte inferior de la lista de pantallas de reloj y selecciona **Crear nue..**
- 4 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las esferas analógicas y digitales, y toca la pantalla para seleccionar la esfera mostrada.
- 5 Selecciona de uno en uno los campos de datos que quieras personalizar y los datos que quieres que se muestren.

Un margen de color verde indica los campos de datos que se pueden personalizar para esta esfera.

- 6 Desliza el dedo hacia la izquierda para personalizar las agujas de la pantalla del reloj.
NOTA: esta opción solo está disponible para las esferas analógicas.
- 7 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los estilos de manecillas, y toca la pantalla para seleccionar las manecillas mostradas.
- 8 Desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona un color de primer plano.
- 9 Selecciona ✓.
- 10 Selecciona **Hecho**.
El dispositivo establece la nueva pantalla de reloj como la pantalla de reloj activa.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de acceso directo en el menú de controles (*Usar el menú de controles*, página 1).

- 1 Mantén pulsado el botón.
Se muestra el menú de controles.
- 2 Mantén pulsada la pantalla táctil.
El menú de controles cambia al modo de edición.
- 3 Selecciona el acceso directo que deseas personalizar.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles, selecciona la ubicación en la que quieres que aparezca, o arrastra el acceso directo a una nueva ubicación.
 - Para borrar el acceso directo del menú de controles, selecciona .
- 5 Si es necesario, selecciona + para añadir un acceso directo al menú de controles.
NOTA: esta opción solo está disponible tras borrar al menos un acceso directo del menú.

Configurar actividades y aplicaciones

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

Pulsa el botón, selecciona una actividad y selecciona Configuración.

Color 1.er plano: establece el color del primer plano de cada actividad para ayudarte a distinguir qué actividad está activa.

Alertas: establece las alertas de entrenamiento para la actividad (*Alertas*, página 16).

Inicio aut. actividad: establece el umbral de tiempo mínimo para la detección y el registro automáticos de una actividad cronometrada. Esta función solo está disponible para las actividades de carrera y caminata.

Auto Pause: configura el dispositivo para que detenga la grabación de datos cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado (*Usar Auto Pause*®, página 17).

Actividad auto.: permite que el dispositivo detecte automáticamente las pistas de esquí mediante el acelerómetro integrado.

Desplazamiento aut.: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha (*Usar el cambio de pantalla automático*, página 17).

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

Pantallas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos*, página 16).

GPS: establece el modo de la antena GPS. El uso de las opciones GPS + GLONASS o GPS + GALILEO permite aumentar el rendimiento en entornos difíciles y adquirir la posición de forma más rápida. El uso conjunto del GPS y otro satélite puede reducir la autonomía de la batería más que si se utiliza solo la opción de GPS.

Vueltas: permite establecer las opciones de la función Auto Lap® (*Marcar vueltas mediante la función Auto Lap*, página 17) y activar la función de vuelta manual (*Activar la función Vuelta manual*, página 17).

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

Personalizar las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes personalizar una de las pantallas de datos para que muestre tu ritmo o tu zona de frecuencia cardíaca durante la vuelta.

- 1 Pulsa el botón.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **Configuración > Pantallas de datos**.
- 4 Selecciona una o más opciones:
 - Para ajustar el estilo y el número de campos de datos de cada pantalla de datos, selecciona **Disposición**.
 - Para personalizar los campos de una pantalla de datos, selecciona la pantalla y, a continuación, **Editar campos de datos**.
 - Para mostrar u ocultar una pantalla de datos, selecciona la tecla de activación y desactivación junto a la pantalla.
 - Para mostrar u ocultar la pantalla de indicadores de zonas de frecuencia cardíaca, selecciona **Indicador zona de FC**.

Alertas

Puedes crear alertas para cada actividad y alcanzar así determinados objetivos. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Algunas alertas requieren accesorios opcionales, como un monitor de frecuencia cardíaca o un sensor de cadencia. Existen tres tipos de alertas: alertas de seguridad, alertas de rango y alertas periódicas.

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

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Distancia	Periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Frecuencia cardíaca	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona.
Ritmo	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Correr/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Rango	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Rango	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.

Establecer una alerta

- Pulsa el botón.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona una actividad.
- Selecciona **Configuración > Alertas**.
- Selecciona una opción:
 - Para añadir una nueva alerta para la actividad, selecciona **Añadir nueva**.
 - Para modificar una alerta existente, selecciona su nombre.
- Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- Si es necesario, activa la alerta.

Para las alertas de eventos o periódicas, aparece un mensaje cada vez que se alcanza el valor de alerta (*Alertas, página 16*). Para las alertas de rango, aparece un mensaje cada vez que superas o bajas del rango especificado (valores mínimo y máximo).

Auto Lap

Marcar vueltas mediante la función Auto Lap

Puedes configurar el dispositivo para utilizar la función Auto Lap y marcar automáticamente una vuelta a una distancia específica. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento en distintas partes de una actividad (por ejemplo, cada cinco kilómetros o cada milla).

- Pulsa el botón.
- Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona **Configuración > Vueltas**.
- Selecciona una opción:
 - Para activar o desactivar la función Auto Lap, selecciona la tecla de activación y desactivación.
 - Para ajustar la distancia entre las vueltas, selecciona **Auto Lap**.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también vibra si la vibración está activada (*Configurar el sistema, página 18*).

Activar la función Vuelta manual

Puedes marcar vueltas en cualquier momento o distancia tocando dos veces la pantalla táctil durante actividades cronometradas como carrera o ciclismo.

- Pulsa el botón.
- Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona **Configuración > Vueltas > Vuelta manual**.

Cada vez que marcas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también vibra si la vibración está activada (*Configurar el sistema, página 18*).

La función de vuelta permanecerá activada durante la actividad seleccionada hasta que la desactives.

Usar Auto Pause®

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando el ritmo o la velocidad sean inferiores a un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el dispositivo no registra datos de actividad mientras el temporizador está detenido o en pausa.

- Pulsa el botón.
- Selecciona una actividad.
- Selecciona **Configuración > Auto Pause**.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona una opción:
 - NOTA:** no todas las opciones están disponibles para todas las actividades.
 - Para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte, selecciona **Cuando me detenga**.
 - Selecciona **Ritmo** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu ritmo baje de un valor especificado.
 - Selecciona **Velocidad** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.

Usar el cambio de pantalla automático

Puedes utilizar la función de cambio de pantalla automático para alternar automáticamente entre todas las pantallas de datos mientras el temporizador está en marcha.

- Pulsa el botón.
- Selecciona una actividad.
- Selecciona **Configuración > Desplazamiento aut.**
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona una velocidad de visualización.

Configurar el teléfono y la tecnología Bluetooth

Mantén pulsada la pantalla táctil y selecciona **Configuración > Teléfono**.

Estado: muestra el estado actual de la conexión Bluetooth y te permite activar o desactivar la tecnología Bluetooth.

Notificaciones: el dispositivo activa y desactiva automáticamente las notificaciones inteligentes según tu selección (*Activar notificaciones Bluetooth, página 2*).

Vincular teléfono: conecta tu dispositivo con un smartphone compatible equipado con la tecnología Bluetooth.

Alertas conectadas: te avisa cuando el smartphone vinculado se conecta o se desconecta.

Detener LiveTrack: permite detener una sesión de LiveTrack mientras otra está en curso.

Configurar el sistema

Mantén pulsada la pantalla táctil y selecciona **Configuración > Sistema**.

Bloqueo automático: bloquea automáticamente la pantalla táctil para evitar tocarla de forma accidental. Puedes pulsar el botón para desbloquear la pantalla táctil.

Idioma: define el idioma de la interfaz del dispositivo.

Hora: establece el formato horario y la fuente para la hora local ([Configuración de la hora](#), página 18).

Fecha: permite establecer manualmente la fecha y el formato de fecha.

Physio TrueUp: permite al dispositivo sincronizar las actividades, el historial y datos de otros dispositivos Garmin.

Orientación: permite cambiar la orientación de la pantalla. De esta forma, puedes ponerte el reloj con el botón a la izquierda o a la derecha.

Side Swipe: te permite activar, desactivar o cambiar la dirección de desplazamiento del control Side Swipe.

Retroiluminación: establece el modo de retroiluminación, el tiempo de espera y el brillo ([Configurar la retroiluminación](#), página 18).

Vibración: activa o desactiva la vibración y establece la intensidad de la misma.

No molestar: activa o desactiva el modo No molestar.

Unidades: establece las unidades de medida que se utilizan al mostrar los datos ([Cambio de las unidades de medida](#), página 18).

Grabación de datos: establece cómo el dispositivo registra los datos de las actividades. La opción de grabación Inteligente (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación Por segundo permite obtener grabaciones más detalladas de las actividades, pero puede hacer que la batería tenga que cargarse con más frecuencia.

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

Restablecer valores predeterminados: permite restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica ([Restablecer toda la configuración predeterminada](#), página 22).

NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, al restablecer la configuración predeterminada también se borra el monedero del dispositivo.

Actualización de software: te permite buscar actualizaciones de software.

Acerca de: muestra el ID de la unidad, la versión de software, información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

Configuración de la hora

Mantén pulsado la pantalla táctil y selecciona **Configuración > Sistema > Hora**.

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

Origen de la hora: permite configurar la hora manual o automáticamente según el dispositivo móvil vinculado.

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.

Configuración manual de la hora

Por defecto, la hora se configura automáticamente al vincular el dispositivo vivoactive 3 con un dispositivo móvil.

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Hora > Origen de la hora > Manual**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

Configuración de la alarma

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas > Añadir nueva**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce una hora.
- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona una opción.

Borrar una alarma

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas**.
- 3 Selecciona una alarma y, a continuación, selecciona **Borrar**.

Inicio del temporizador de cuenta atrás

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Relojes > Tiempo**.
- 3 Introduce la hora.
- 4 Selecciona **Iniciar**.
- 5 Si es necesario, selecciona la pantalla táctil para ver más opciones.

Uso del cronómetro

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Relojes > Cronómetro**.
- 3 Pulsa el botón.

Configurar la retroiluminación

Mantén pulsada la pantalla táctil y selecciona **Configuración > Sistema > Retroiluminación**.

Modo: configura la retroiluminación para que se active al interactuar con el dispositivo, lo que incluye la recepción de notificaciones o el uso del botón, la pantalla táctil o el control Side Swipe.

Gesto: configura la retroiluminación para que se active al girar la muñeca hacia ti para consultar el dispositivo. Puedes utilizar la opción Solo durante la actividad para usar esta función solo durante actividades cronometradas.

Tiempo de espera: permite definir el tiempo que pasa hasta que la retroiluminación se desactiva.

Brillo: define el nivel de brillo de la retroiluminación. Durante una actividad, la retroiluminación utiliza la configuración de brillo.

Cambio de las unidades de medida

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

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

Garmin ConnectConfigurar

Puedes cambiar la configuración del dispositivo desde tu cuenta Garmin Connect, ya sea mediante la aplicación Garmin Connect o el sitio web de Garmin Connect. Algunos ajustes solo están disponibles si utilizas tu cuenta de Garmin Connect y no se pueden cambiar en el dispositivo.

- En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o , seguido de **Dispositivos Garmin** y, a continuación, selecciona tu dispositivo.
- En el widget de dispositivos de la aplicación Garmin Connect, selecciona tu dispositivo.

Después de personalizar la configuración, sincroniza los datos para aplicar los cambios en tu dispositivo (*Uso de la aplicación Garmin Connect, página 15, Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 15*).

Configurar el dispositivo en la cuenta de Garmin Connect

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona tu dispositivo para ver su configuración.

NOTA: algunos ajustes se muestran en una subcategoría del menú de configuración. Estos menús de configuración pueden variar con las actualizaciones de la aplicación o del sitio web.

Monitor de actividad: permite activar y desactivar las funciones del monitor de actividad.

Presentación: permite modificar la pantalla del reloj, los widgets y los accesos directos que aparecen en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 16*).

Inicio automático de actividad: permite que el dispositivo cree y guarde automáticamente actividades cronometradas cuando la función Move IQ detecta que has estado andando o corriendo durante un tiempo mínimo. Puedes configurar el periodo de tiempo mínimo para la actividad de carrera y caminata.

Actualizaciones automáticas de aplicaciones: permite que el dispositivo reciba automáticamente las actualizaciones de la aplicación Connect IQ.

Grabación de datos: establece cómo el dispositivo registra los datos de las actividades. La opción de grabación Inteligente (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación Por segundo permite obtener grabaciones más detalladas de las actividades, pero puede hacer que la batería tenga que cargarse con más frecuencia.

Formato de fecha: permite establecer el formato del mes y el día.

Distancia: configura el dispositivo para que muestre la distancia recorrida en kilómetros o millas.

Objetivos: te permite establecer un objetivo personalizado para los pasos y los pisos subidos diarios. Puedes utilizar el ajuste Objetivo automático para permitir que el dispositivo determine automáticamente tu objetivo de pasos. Además, puedes establecer el objetivo de minutos de intensidad semanal.

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

Zonas de frecuencia cardíaca: te permite calcular tu frecuencia cardíaca máxima y determinar zonas de frecuencia cardíaca personalizadas.

Idioma: define el idioma de la interfaz del dispositivo.

Alerta de inactividad: muestra un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos. El dispositivo también vibra si se activa la vibración.

Move IQ: te permite activar y desactivar los eventos de Move IQ. La función Move IQ detecta de forma automática patrones de actividad, como caminatas, carreras, ciclismo, natación y ejercicio en elíptica.

Orientación: permite cambiar la orientación de la pantalla. De esta forma, puedes ponerte el reloj con el botón a la izquierda o a la derecha.

Monitor de actividad preferido: configura el dispositivo para que sea tu monitor de actividad principal cuando haya más de un dispositivo conectado a la aplicación.

Sonidos y alertas: te permite personalizar las notificaciones del teléfono y las alarmas. También puedes activar y desactivar la función No molestar durante el sueño.

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

Muñeca para llevarlo: te permite personalizar en qué muñeca llevarás puesto el dispositivo.

NOTA: esta configuración se utiliza para que se tengan en cuenta los gestos en los entrenamientos de fuerza.

Configuración de usuario en tu cuenta de Garmin Connect

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona **Configuración > Configuración de usuario**.

SUGERENCIA: algunas opciones de la configuración de usuario están disponibles en el menú Configuración del dispositivo de vivoactive 3.

Datos personales: te permite introducir tu información personal, como la fecha de nacimiento, el sexo, la altura y el peso.

Sueño: te permite introducir tus horas de sueño habituales.

Longitud de zancada: permite al dispositivo calcular de manera más precisa la distancia recorrida haciendo uso de tu longitud de paso personalizada para carrera y caminata. Puedes introducir una distancia conocida y el número de pasos necesarios para recorrer dicha distancia y, de ese modo, Garmin Connect puede calcular tu longitud de paso.

Unidades: te permite establecer unidades de medida de estatuto o métricas.

Sensores inalámbricos

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ o Bluetooth inalámbricos. Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita buy.garmin.com.

Vincular los sensores inalámbricos

La primera vez que conectes un sensor ANT+ o Bluetooth inalámbrico a tu dispositivo Garmin, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

SUGERENCIA: algunos sensores ANT+ se vinculan automáticamente al dispositivo cuando se inicia una actividad con el sensor encendido y cerca del dispositivo.

- 1 Aléjate como mínimo 10 m (33 ft) de los demás sensores inalámbricos.
- 2 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardíaca, pónlo. El monitor de frecuencia cardíaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
- 3 Mantén pulsada la pantalla táctil.
- 4 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Añadir nueva**.
- 5 Acerca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor, y espera mientras el dispositivo se vincula con el sensor. Una vez que el dispositivo se ha conectado al sensor, aparece un icono en la parte superior de la pantalla.

Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes utilizar el podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardíaca).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la batería es bajo, aparece un mensaje en el dispositivo. En ese momento, la autonomía de la batería es de unas cinco horas más.

Calibración del podómetro

Antes de calibrar el podómetro, debes vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 19).

Garmin recomienda la calibración manual si se conoce el factor de calibración. Si has calibrado un podómetro con otro producto Garmin, es posible que conozcas el factor de calibración.

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Podómetro > Factor calibrac..**
- 3 Ajusta el factor de calibración:
 - Aumenta el factor de calibración si la distancia es demasiado corta.
 - Reduce el factor de calibración si la distancia es demasiado larga.

Mejorar la calibración del podómetro

Antes de calibrar el dispositivo, debes adquirir señales GPS y vincularlo con el podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 19).

La calibración del podómetro es automática, pero puedes mejorar la precisión de los datos de velocidad y distancia con un par de carreras en exterior utilizando GPS.

- 1 Colócate en una ubicación exterior con una clara panorámica del cielo durante 5 minutos.
- 2 Comienza una actividad de carrera.
- 3 Corre siguiendo un track sin detenerte durante 10 minutos.
- 4 Detén la actividad y guárdala.

En función de los datos registrados, los valores de calibración del podómetro cambiarán si es necesario. No debería ser necesario calibrar de nuevo el podómetro a menos que tu técnica de carrera cambie.

Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta

Puedes utilizar un sensor compatible de velocidad o cadencia para bicicleta y enviar datos a tu dispositivo.

- Vincula el sensor con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 19).
- Establece el tamaño de la rueda ([Calibración del sensor de velocidad](#), página 20).
- Realiza un recorrido ([Realizar un recorrido](#), página 10).

Calibración del sensor de velocidad

Para poder calibrar el sensor de velocidad, primero debes vincular tu dispositivo con un sensor de velocidad compatible ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 19).

La calibración manual es opcional y puede mejorar la precisión.

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Velocidad/Cadencia > Tamaño de la rueda.**
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Automático** para calcular el tamaño de la rueda y calibrar automáticamente el sensor de velocidad.

- Selecciona **Manual** e introduce el tamaño de la rueda para calibrar manualmente el sensor de velocidad ([Tamaño y circunferencia de la rueda](#), página 24).

Conocer la situación alrededor

El dispositivo vivoactive 3 se puede usar con las luces inteligentes para bicicleta Varia y con el radar retrovisor para conocer mejor la situación alrededor. Consulta el manual del usuario del dispositivo Varia para obtener más información.

NOTA: puede que tengas que actualizar el software vivoactive 3 antes de poder realizar la vinculación de dispositivos Varia ([Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect](#), página 21).

tempe

La unidad tempe es un sensor de temperatura inalámbrico ANT+. Puedes acoplar el sensor a una correa o presilla segura para que esté al aire libre y, por tanto, pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos. Debes vincular la unidad tempe con tu dispositivo para que muestre los datos de temperatura procedentes de tempe.

Información del dispositivo

Cargar el dispositivo

⚠ ADVERTENCIA

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

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el apéndice.

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



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

Actualizaciones del producto

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

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

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

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible (*Vincular el smartphone*, página 2).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect (*Uso de la aplicación Garmin Connect*, página 15).

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

Actualizar el software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del dispositivo, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu dispositivo (*Usar Garmin Connect en tu ordenador*, página 15).

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

Visualizar la información del dispositivo

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

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Acerca de**.

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

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

- 1 Mantén pulsada la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Sistema** > **Configuración** > **Acerca de**.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de polímero de litio integrada, recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 7 días en modo reloj inteligente (con frecuencia cardíaca) Hasta 13 horas en modo GPS
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Protocolos/frecuencias inalámbricas	2,4 GHz a 8 dBm nominal • Protocolo de comunicación inalámbrica • Bluetooth Tecnología 4.2 De 13,56 MHz a 40 dBm nominales, tecnología inalámbrica NFC
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹

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

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

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

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

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

Limpieza del dispositivo

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.

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

Cambiar las correas

El dispositivo es compatible con correas de 20 mm de ancho, estándar y de desmontaje rápido.

- 1 Desliza el pasador de extracción rápida del perno para extraer la correa.



- 2 Inserta un lado del perno de la nueva correa en el dispositivo.
- 3 Desliza el pasador de extracción rápida del perno y alinéalo con el lado contrario del dispositivo.
- 4 Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

Solución de problemas

¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo vívoactive 3 es compatible con smartphones con tecnología inalámbrica Bluetooth.

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

No puedo conectar el teléfono al dispositivo

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

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

Mi dispositivo está en otro idioma

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

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 3 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 4 Desplázate hacia abajo hasta el segundo elemento de la lista y selecciónalo.
- 5 Selecciona el idioma.

Mi dispositivo no muestra la hora correcta

El dispositivo actualiza la fecha y la hora cuando se sincroniza con tu smartphone o cuando el dispositivo adquiere señales de GPS. Debes sincronizar el dispositivo para que reciba la hora correcta al cambiar de zona horaria, y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Mantén pulsada la pantalla táctil y selecciona **Configuración > Sistema > Hora**.
- 2 Comprueba que la opción **Automático** está activada.
- 3 Selecciona una opción:
 - Confirma que tu smartphone muestra la hora local correcta y sincroniza el dispositivo con el smartphone (*Uso de la aplicación Garmin Connect, página 15*).
 - Inicia una actividad al aire libre, dirígete a una zona exterior a cielo abierto y espera mientras el dispositivo adquiere las señales de satélite.

La hora y la fecha se actualizan automáticamente.

Optimizar la autonomía de la batería

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

- Reduce la duración de la retroiluminación (*Configurar la retroiluminación, página 18*).
- Reduce el brillo de la retroiluminación (*Configurar la retroiluminación, página 18*).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando las funciones que requieren conexión (*Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth, página 3*).
- Desactiva el monitor de actividad (*Monitor de actividad, página 6*).
- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo (*Gestionar las notificaciones, página 2*).

- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir la frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin, página 4*).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 5*).

Reiniciar el dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

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

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

Restablecer toda la configuración predeterminada

NOTA: de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades. Si has configurado un monedero de Garmin Pay, al restablecer la configuración predeterminada también se borra el monedero del dispositivo.

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

- 1 Mantén pulsado la pantalla táctil.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer valores predeterminados > Sí**.

Adquisición de señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite.

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.
La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin Connect:
 - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.

Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin Connect, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.

- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

Monitor de actividad

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

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

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

El número de pisos subidos no parece preciso

El dispositivo utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altura al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 ft).

- Evita sujetarte a los pasamanos o saltarte escalones cuando subas escaleras.
- En lugares con viento, cubre el dispositivo con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

Mejorar la precisión de los minutos de intensidad y las calorías

Puedes mejorar la precisión de estas estimaciones caminando o corriendo al aire libre durante 15 minutos.

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para ver el widget **Mi día**.
- 2 Selecciona .
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La lectura de la temperatura no es precisa

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

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

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.

Apéndice

Campos de datos

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

%FC máxima: porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.

%FC máxima vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante la vuelta actual.

%FC media máxima: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante la actividad actual.

Altitud: altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.

Amanecer: hora a la que amanece según la posición GPS.

Anochecer: hora a la que anochece según la posición GPS.

Ascenso total: distancia de altura total ascendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

Brazadas: número total de paladas durante la actividad actual.

Brazadas de intervalo: número total de brazadas durante el intervalo actual.

Brazadas de intervalo/largo: media de brazadas por largo durante el intervalo actual.

Brazadas de último intervalo: número total de brazadas durante el último intervalo completado.

Brazadas de último largo: número total de brazadas durante el último largo completado.

Cadencia: ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Tu dispositivo debe estar conectado al accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadencia: carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).

Cadencia de última vuelta: ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Cadencia de última vuelta: carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Cadencia de vuelta: ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

Cadencia de vuelta: carrera. Cadencia media de la vuelta actual.

Cadencia media: ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.

Cadencia media: carrera. Cadencia media de la actividad actual.

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Descenso total: distancia de altura total descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

Dist./brazad. últ. int.: distancia media recorrida por brazada durante el último intervalo completado.

Distan./brazada en intervalo: distancia media recorrida por brazada durante el intervalo actual.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Distancia media/brazada: distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

Distancia por brazada: distancia recorrida por palada.

Distancia última vuelta: distancia recorrida en la última vuelta completa.

FC media: frecuencia cardíaca media durante la actividad actual.

Frecuencia cardíaca: frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardíaca compatible.

Frecuencia cardíaca vuelta: frecuencia cardíaca media durante la vuelta actual.

Hora del día: hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

Largos de intervalo: número de largos completados en el intervalo actual.

Máxima de las últimas 24 horas: temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas.

Media de brazadas/largo: media de brazadas por largo durante la actividad actual.

Mínima de las últimas 24 horas: temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas.

Pasos: el número total de pasos durante la actividad actual.

Pasos de vuelta: el número total de pasos durante la vuelta actual.

Pisos bajados: el número total de pisos bajados durante el día.

Pisos por minuto: el número de pisos subidos por minuto.

Pisos subidos: el número total de pisos subidos durante el día.

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

Ritmo de última vuelta en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.

Ritmo de último largo: el ritmo medio durante el último largo completado.

Ritmo de vuelta en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.

Ritmo en 500 m: ritmo actual de remo en 500 metros.

Ritmo en última vuelta: ritmo medio durante la última vuelta completa.

Ritmo en vuelta: ritmo medio durante la vuelta actual.

Ritmo medio: ritmo medio durante la actividad actual.

Ritmo medio en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

SWOLF de intervalo: puntuación swolf media del intervalo actual.

SWOLF de último largo: puntuación swolf del último largo completado.

SWOLF media: puntuación swolf media de la actividad actual. La puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (*Terminología de natación, página 10*).

Temperatura: temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor.

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

Tiempo de última vuelta: tiempo de cronómetro de la última vuelta completa.

Tiempo de vuelta: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

Tiempo en zonas: tiempo transcurrido en cada zona de potencia o de frecuencia cardiaca.

Tiempo medio de vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

Tiempo transcurrido: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

Vel. braz. úl. int.: media de brazadas por minuto (bpm) durante el último intervalo completado.

Veloc. vertical media en 30 s: promedio en movimiento de 30 segundos de la velocidad vertical.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad brazada intervalo: media de brazadas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.

Velocidad brazada último largo: media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.

Velocidad de brazada: número de paladas por minuto (ppm).

Velocidad de última vuelta: velocidad media durante la última vuelta completa.

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad media de brazada: media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.

Velocidad vertical: nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

Zona FC: 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).

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del consumo máximo de oxígeno por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Tamaño y circunferencia de la rueda

El sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. Esta lista no es exhaustiva. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en internet.

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.

	Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.
--	--

Índice

A

accesorios **19, 23**
accesos directos **1, 16**
actividades **8, 9, 16**
añadir **9**
favoritos **9**
guardar **8**
iniciar **8**
personalizar **9**
actualizaciones, software **21**
alarmas **16, 18**
alertas **16, 17**
frecuencia cardiaca **4**
almacenar datos **12, 15**
aplicaciones **2, 3, 12**
smartphone **2, 8**
aproximación **11**
Auto Lap **17**
Auto Pause **17**

B

batería
cargar **20**
optimizar **3, 19, 22**
bloquear, pantalla **1, 18**
BluetoothTecnología **3**
borrar
historial **14**
récords personales **13, 14**
botones **1, 21**
brazadas **10**
brújula **11, 14**
calibrar **14**

C

cadencia
alertas **17**
sensores **20**
calendario **13**
calibrar, brújula **14**
caloría, alertas **17**
calorías **23**
cambio de pantalla automático **17**
campos
descargar **10**
jugar **10**
reproducir **10**
seleccionar **10**
campos de datos **1, 3, 9, 16, 23**
cargar **20**
cargar datos **15**
ciclismo **10**
ciclo menstrual **6**
cinta **9**
configuración **7, 18**
configurar **6, 12, 16–19, 22**
dispositivo **19**
configurar el sistema **18**
Connect IQ **2, 3**
Consumo máximo de oxígeno **24**
Control Side Swipe **1**
controles de música **8**
correas **21**
cronómetro **18**

D

datos
almacenar **12, 15**
cargar **15**
transferir **12, 15**
distancia, alertas **17**
dogleg **11**

E

el tiempo **7**
entrenamiento **2**
calendario **13**
páginas **9**

planes **13**
entrenamiento en interiores **9**
especificaciones **21**
esquí
alpino **10**
snowboard **10**
estadísticas **12**
estadísticas de salud **6**

F

frecuencia cardiaca **1, 4**
alertas **4, 17**
monitor **4, 5**
vincular sensores **4**
zonas **5, 12, 15**

G

Garmin Connect **2, 13, 15, 18, 19, 21**
almacenar datos **15**
Garmin Express, actualizar software **20**
Garmin Pay **3, 4**
GPS **1**
señal **22**
guardar actividades **9, 10**

H

historial **10, 14**
enviar al ordenador **12, 15**
ver **12**
hora **18**
alertas **17**
configuración **18**
hora del día **18, 22**
husos horarios **18**

I

iconos **1**
ID de unidad **21**
intervalos **10**

L

largos **10**
licencia **21**
limpiar el dispositivo **21**
llamadas de teléfono **2**

M

mando a distancia para VIRB **8**
mapas **14**
medir la distancia de un golpe **11**
menú **1**
menú de controles **16**
menú principal, personalizar **7**
minutos de intensidad **6, 23**
modo sueño **3, 6**
monedero **3**
monitor de actividad **6**

N

natación **10**
navegación **14**
detener **14**
NFC **3**
nivel de estrés **7**
notificaciones **2**
llamadas de teléfono **2**

O

objetivos **19**
obstáculos **11**

P

pagos **3, 4**
pantalla **18**
pantalla del reloj **1**
pantalla táctil **1**
pantallas del reloj **3, 15**
perfil del usuario **12**
perfiles, usuario **12**
personalizar el dispositivo **12, 16**
piezas de repuesto **21**
podómetro **1, 20**

potencia (fuerza), alertas **17**
puntuación **11, 12**
puntuación swolf **10**

R

récords personales **13**
borrar **13, 14**
recorrido de golf, finalizar **12**
reloj **18**
restablecer el dispositivo **22**
retroiluminación **1, 18**

S

seguimiento en vivo de la actividad **6**
sensores ANT+ **19, 20**
sensores Bluetooth **19**
sensores de bicicleta **20**
sensores de velocidad y cadencia **1, 20**
señales del satélite **1, 22**
sesiones de entrenamiento **13**
smartphone **3, 7, 12, 21**
aplicaciones **2, 8**
vincular **2, 21**
snowboard **10**
software
actualizar **20, 21**
versión **21**
solución de problemas **4, 21–23**

T

tamaño de piscina
configuración **10**
personalizar **10**
tamaños de la rueda **20, 24**
tarjeta de puntuación **11, 12**
tecnología Bluetooth **2, 3, 17, 21**
tempe **20, 23**
temperatura **20, 23**
temporizador **9, 10**
cuenta atrás **18**
temporizador de cuenta atrás **18**
tiempo **9, 10**

U

ubicación del banderín, vista de green **11**
ubicaciones **14**
borrar **14**
unidades de medida **18**
USB **21**
V
vincular
ANT+ sensores **4**
sensores **19**
smartphone **2, 21**
vista de green, ubicación del banderín **11**
VO2 máximo **5**
vueltas **14, 17**

W

widgets **1, 3, 4, 7**

Z

zonas
frecuencia cardiaca **5**
hora **18**

