

**GARMIN®**



# INSTINCT® 3 AMOLED

---

Manual del usuario

© 2025 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](http://www.garmin.com) para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® y Xero® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google LLC. 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. 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. Iridium® es una marca comercial registrada de Iridium Satellite LLC. Overwolf™ es una marca comercial de Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peaksware, LLC. USB-C® es una marca comercial registrada de USB Implementers Forum. Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ es una marca comercial de Zwift, Inc. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

M/N: A04884, A05000

# Contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>	Iniciar un plan de PacePro.....	12
Primeros pasos.....	1	Natación.....	12
Botones.....	1	Terminología de natación.....	13
<b>Actividades y aplicaciones.....</b>	<b>2</b>	Tipos de brazada.....	13
Lista de actividades y aplicaciones.....	3	Consejos para las actividades de natación.....	13
Iniciar una actividad.....	3	Descanso automático y descanso manual.....	14
Consejos para registrar las actividades.....	4	Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	14
Detener una actividad.....	4	Ciclismo.....	15
Actividades al aire libre.....	4	Uso de un rodillo ANT+.....	15
Golf.....	4	Multideporte.....	15
Jugar al golf.....	4	Entrenamiento de triatlón.....	15
Ver obstáculos.....	5	Crear una actividad multideporte.....	16
Menú de golf.....	5	Actividades de gimnasio.....	16
Mover el banderín.....	6	Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	16
Ver los golpes medidos.....	6	Registrar una actividad HIIT.....	17
Medir manualmente los golpes.....	6	Registrar una actividad de escalada en interiores.....	17
Registrar la puntuación.....	6	Deportes de invierno.....	18
Registrar estadísticas.....	7	Visualizar las actividades de esquí..	18
Configurar la puntuación.....	7	Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña.....	18
Acerca de la puntuación Stableford.....	7	Deportes acuáticos.....	18
Modo Números grandes.....	8	Surf.....	18
Registrar una actividad de escalada en bloque.....	8	Consultar las actividades de deportes acuáticos.....	19
Iniciar una expedición.....	8	Otras actividades y aplicaciones.....	19
Grabar un punto de track manualmente.....	8	Juegos.....	19
Ver puntos de track.....	9	Uso de la aplicación Garmin GameOn™.....	19
Ir de pesca.....	9	Grabación de una actividad de juego manual.....	20
Ir de caza.....	9	Sesiones de entrenamiento.....	20
Carrera.....	10	Iniciar una sesión de entrenamiento.....	20
Iniciar un entrenamiento en pista.....	10	Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	21
Sugerencias para registrar una carrera en pista.....	10	Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	21
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	10	Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	21
Calibrar la distancia de la cinta.....	11	Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos....	22
Registrar una actividad de carrera de obstáculos.....	11	Usar Virtual Partner®.....	22
Entrenamiento PacePro™.....	11		
Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect.....	11		

Configurar un objetivo de entrenamiento.....	22	Usar el cuentakilómetros.....	36
Competir en una actividad anterior.....	23	<b>Configurar notificaciones y alertas.....</b>	<b>37</b>
Acerca del calendario de entrenamiento.....	23	<b>Presentación.....</b>	<b>37</b>
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	23	Configuración de la pantalla para el reloj.....	37
Usar la aplicación Guardados.....	24	Personalizar la pantalla del reloj.....	37
Ver la información de mareas.....	24	Mini widgets.....	38
Configurar alertas de marea.....	25	Ver el bucle de sugerencias rápidas.....	41
Personalizar actividades y aplicaciones.....	25	Personalizar el bucle de widgets en un vistazo.....	41
Añadir o quitar una actividad favorita.....	26	Crear carpetas de widgets en un vistazo.....	42
Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones.....	26	Body Battery.....	42
Personalizar las pantallas de datos.....	26	Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	42
Añadir un mapa a una actividad...	26	Medidas de rendimiento.....	43
Crear una actividad personalizada...	27	Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	43
Configurar actividades y aplicaciones.....	27	Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera.....	44
Alertas de actividad.....	30	Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo.....	44
Establecer una alerta.....	31	Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	44
Activar Auto Climb.....	31	Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.....	44
Configurar satélites.....	32	Condición de rendimiento.....	45
<b>Relojes.....</b>	<b>32</b>	Visualizar la condición de rendimiento.....	45
Configurar una alarma.....	32	Estimar tu FTP.....	46
Editar una alarma.....	32	Umbral de lactato.....	46
Usar un temporizador de cuenta atrás.....	33	Estado de entreno.....	46
Eliminar un temporizador de cuenta atrás.....	33	Niveles de estado de entrenamiento.....	47
Usar el cronómetro.....	34	Consejos para obtener tu estado de entreno.....	47
Añadir husos horarios alternativos.....	34	Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud.....	48
Editar un huso horario alternativo....	35	Carga aguda.....	48
<b>Historial.....</b>	<b>35</b>	Acerca de Training Effect.....	48
Usar el historial.....	35	Tiempo de recuperación.....	49
Historial de Multisport.....	35	Frecuencia cardiaca de recuperación.....	49
Borrar el historial.....	35		
Récords personales.....	36		
Visualizar tus récords personales....	36		
Restablecer un récord personal.....	36		
Eliminar récords personales.....	36		
Visualizar los datos totales.....	36		

Pausar y reanudar el estado de entrenamiento.....	49	Calibrar el altímetro barométrico.....	62
Predisposición para entrenar.....	50	Configurar el barómetro.....	62
Entrenar para una competición.....	50	Calibrar el barómetro.....	62
Calendario de carreras y carrera principal.....	51	Configurar una alerta de tormenta.....	63
Controles.....	51	Sensores inalámbricos.....	63
Personalizar el menú de controles...	54	Vincular los sensores inalámbricos.....	65
Utilizar la linterna.....	54	Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardíaca....	65
Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada.....	54	Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera.....	65
Garmin Pay.....	54	Dinámica de carrera.....	66
Configurar el monedero Garmin Pay.....	55	Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	66
Pagar una compra con el reloj.....	55	Potencia de carrera.....	67
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	55	Configurar potencia en carrera.....	67
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay.....	55	Mando a distancia de inReach.....	67
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	56	Usar el mando a distancia inReach.....	67
Informe matutino.....	56	mando a distancia para VIRB.....	67
Personalizar el informe matutino.....	56	Controlar una cámara de acción VIRB.....	68
<b>Sensores y accesorios.....</b>	<b>56</b>	Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad.....	68
FC en la muñeca.....	56	Configurar la ubicación del láser de Xero.....	69
Colocar el reloj.....	57	<b>Mapa.....</b>	<b>69</b>
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca.....	57	Explorar y usar la función zoom en el mapa.....	69
Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca.....	58	Configurar el mapa.....	69
Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala.....	58	<b>Funciones de conectividad del teléfono.....</b>	<b>69</b>
Transmitir datos de la frecuencia cardíaca.....	58	Vincular tu smartphone.....	70
Pulsioxímetro.....	59	Activar notificaciones Bluetooth.....	70
Obtener lecturas de pulsioximetría..	60	Visualizar las notificaciones.....	70
Configurar el modo pulsioxímetro...	60	Recibir una llamada de teléfono.....	70
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	60	Responder a un mensaje de texto....	71
Brújula.....	60	Gestionar las notificaciones.....	71
Configurar el rumbo del compás.....	61	Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono.....	71
Configurar la brújula.....	61	Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	71
Calibrar la brújula manualmente..	61		
Configurar la referencia del norte.....	61		
Altímetro y barómetro.....	61		
Configurar el altímetro.....	62		

Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	71
Garmin Connect.....	72
Usar la aplicación Garmin Connect.....	72
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	72
Estado de entreno unificado.....	73
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	73
Actualizar el software mediante Garmin Express.....	73
Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente.....	73
Funciones de Connect IQ.....	74
Descargar funciones de Connect IQ.....	74
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	74
Garmin Explore™.....	74
Aplicación Garmin Messenger.....	75
Usar la función Messenger.....	75
Aplicación Garmin Golf™.....	76
Garmin Share.....	76
Compartir datos con Garmin Share.....	76
Recibir datos con Garmin Share.....	77

## **Perfil del usuario..... 77**

Configurar el perfil del usuario.....	77
Configuración del género.....	77
Consultar tu edad según tu forma física.....	77
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	77
Objetivos de entrenamiento.....	78
Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	78
Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca.....	79
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	79
Configurar las zonas de potencia.....	79
Detectar medidas de rendimiento automáticamente.....	80

## **Funciones de seguimiento y seguridad..... 80**

Añadir contactos de emergencia.....	80
Añadir contactos.....	81
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	81
Solicitar asistencia.....	81

## **Configuraciones de salud y bienestar..... 82**

Objetivo automático.....	82
Usar la alerta de inactividad.....	82
Minutos de intensidad.....	82
Obtener minutos de intensidad.....	83
Monitor del sueño.....	83
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	83

## **Navegación..... 83**

Ver y editar las ubicaciones guardadas.....	83
Guardar una ubicación de cuadrícula doble.....	83
Establecer un punto de referencia.....	84
Navegar a un destino.....	84
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad.....	84
Navegar con Sight 'N Go.....	84
Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)....	85
Detener la navegación.....	85
Trayectos.....	85
Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo.....	85
Crear un trayecto en Garmin Connect.....	86
Enviar un trayecto al dispositivo...	86
Ver o editar detalles de trayecto.....	86
Proyectar un waypoint.....	87
Configuración de navegación.....	87
Personalizar las pantallas de datos de navegación.....	87
Configurar el rumbo.....	87
Configurar alertas de navegación....	88

## **Configurar el administrador de energía..... 88**

Personalizar la función de ahorro de energía.....	88
---	----

Cambio del modo de energía.....	89	Mejora de la recepción de satélites GPS.....	99
Personalizar los modos de energía.....	89	La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa.....	99
Restablecer un modo de energía.....	89	Monitor de actividad.....	100
<b>Configurar el sistema.....</b>	<b>90</b>	No aparece mi recuento de pasos diario.....	100
Configurar la hora.....	90	Mi recuento de pasos no parece preciso.....	100
Configurar alertas de tiempo.....	91	El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect.....	100
Sincronizar la hora.....	91	El número de pisos subidos no parece preciso.....	100
Cambiar la configuración de la pantalla.....	91	<b>Apéndice.....</b>	<b>101</b>
Personalizar el modo sueño.....	92	Campos de datos.....	101
Personalizar los botones de acceso rápido.....	92	Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera.....	115
Cambiar las unidades de medida.....	92	Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo.....	116
Visualizar la información del dispositivo.....	92	Datos de oscilación vertical y ratio vertical.....	116
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	92	Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	117
<b>Información del dispositivo.....</b>	<b>93</b>	Clasificación de FTP.....	117
Acerca de la pantalla AMOLED.....	93	Tamaño y circunferencia de la rueda.....	118
Cargar el reloj.....	93	Definiciones de símbolos.....	118
Especificaciones.....	94		
Información sobre la autonomía de la batería.....	94		
Realizar el cuidado del dispositivo.....	94		
Limpiar el reloj.....	95		
Cambiar correas con perno.....	96		
<b>Solución de problemas.....</b>	<b>97</b>		
Actualizaciones del producto.....	97		
Más información.....	97		
Mi dispositivo está en otro idioma.....	97		
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	97		
No puedo conectar el smartphone al reloj.....	97		
Mi reloj no muestra la hora correcta....	98		
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?.....	98		
Reiniciar el reloj.....	98		
Restablecer la configuración predeterminada.....	98		
Consejos para prolongar la autonomía de la batería.....	99		
Adquirir señales de satélite.....	99		



# Introducción

## ⚠ ADVERTENCIA

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

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

## Primeros pasos

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

- 1 Mantén pulsado **CTRL** para encender el reloj (*Botones, página 1*).
- 2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.  
Durante la configuración inicial, puedes vincular tu smartphone con el reloj para recibir notificaciones, sincronizar las actividades y mucho más (*Vincular tu smartphone, página 70*).
- 3 Carga el reloj (*Cargar el reloj, página 93*).
- 4 Inicia una actividad (*Iniciar una actividad, página 3*).

## Botones



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Púlsalo para encender el dispositivo.</li> <li>• Púlsalo para iluminar la pantalla.</li> <li>• Pulsa dos veces rápidamente para encender o apagar la linterna (<i>Utilizar la linterna, página 54</i>).</li> <li>• Mantén pulsado durante dos segundos para ver el menú de controles (<i>Controles, página 51</i>).</li> <li>• Manténlo pulsado durante cinco segundos para solicitar asistencia (<i>Solicitar asistencia, página 81</i>).</li> </ul>
<p>② UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Púlsalo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús.</li> <li>• Desde la pantalla del reloj, mantenlo pulsado para acceder al menú principal.</li> <li>• Manténlo pulsado para acceder a un menú contextual, si hay alguno disponible en esa parte de la interfaz de usuario.</li> </ul>
<p>③ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulsa para desplazarte por el bucle de mini widgets y los menús (<i>Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 41</i>).</li> <li>• Manténlo pulsado para ver la pantalla de altímetro, barómetro y brújula (ABC).</li> </ul>
<p>④ GPS START/STOP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulsa para seleccionar una opción en un menú.</li> <li>• En la pantalla del reloj, pulsa para abrir el menú de aplicaciones y actividades (<i>Actividades y aplicaciones, página 2</i>).</li> <li>• Pulsa para ver la lista de actividades e iniciar o detener una actividad (<i>Iniciar una actividad, página 3</i>).</li> <li>• Manténlo pulsado para ver las coordenadas GPS y guardar tu ubicación.</li> </ul>
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulsa para volver a la pantalla anterior.</li> <li>• Durante una actividad, púlsalo para registrar una vuelta, descansar o avanzar al siguiente paso de la sesión de entrenamiento.</li> <li>• Mantén pulsado para ver el menú del reloj (<i>Relojes, página 32</i>).</li> </ul>

## Actividades y aplicaciones

El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos de los sensores. Puedes crear actividades personalizadas o nuevas actividades basadas en actividades predeterminadas (*Crear una actividad personalizada, página 27*). Cuando termines las actividades, puedes guardarlas y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect™.

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ™ a tu reloj a través de la aplicación Connect IQ (*Funciones de Connect IQ, página 74*).

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

## Lista de actividades y aplicaciones

En la pantalla del reloj, pulsa GPS y pulsa DOWN para desplazarte por la lista de actividades y aplicaciones. La lista de tus actividades favoritas se encuentra en la parte superior de la lista ([Personalizar actividades y aplicaciones, página 25](#)).

**NOTA:** algunas actividades aparecen en más de una categoría.

Categoría	Actividades
Exterior	Hípica, Escalada en bloque, Escalada, Expedición, Pesca, Golf, Senderismo, Hípica, Caza, Caminar
Carrera	Pista cubierta, Carrera, Carrera en pista, Trail running, Cinta, Carrera de obstáculos, Carrera virtual
Ciclismo	Bicicleta, Bici ir a trabaj, Bici indoor, Paseo en bicicleta, BMX, Ciclocross, eBike, eMTB, Bicicleta para grava, BTT, Bicicleta de carretera
Natación	Ag. abiertas, Natación en piscina, Swimrun, Triatlón
Gimnasio	Boxeo, Cardio, Escalada en interior, Elíptica, Subida de pisos, HIIT, Artes marciales mixtas, Pilates, Remo indoor, Escaladora, Fuerza, Yoga
Deportes de invierno	Esquí de montaña, Snowboard de montaña, Patinaje sobre hielo, Esquí, Snowboard, Raqueta de nieve, Esquí de fondo clásico, Esquí de fondo patinador
Deportes acuáticos	Navegación, Kayak, Kitesurf, Remo, Paddle surf, Surf, Aguas bravas, Windsurf
Deportes de equipo	Fútbol americano, Béisbol, Baloncesto, Críquet, Hockey hierba, Hockey sobre hielo, Lacrosse, Rugby, Fútbol, Sóftbol, Voleibol, Ultimate Disc
Deportes de raqueta	Bádminton, Pádel, Pickleball, Tenis de plataforma, Ráquetbol, Squash, Tenis de mesa, Tenis
Deportes de motor	Todoterreno, Motocross, Motocicleta, Viaje por tierra, Motonieve
Otros	Trabajo de respiración, Juegos, Navegar, Otros, Táctica, Rastrear
Aplicaciones	ABC, Emitir frecuencia cardiaca, Calendario, Relojes, Garmin Share, Health Snapshot™, Historial, Messenger, Fase lunar, Música, Notificaciones, Proyectar waypoint, Pulsioximetría, Punto de referencia, Guardada, Configuración, AMAN. Y ANOCH., Mareas, Monedero, El tiempo, Ses. entrenam.

## Iniciar una actividad

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 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 ampliada.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el reloj esté listo. El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardiaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 5 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad. El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

## Consejos para registrar las actividades

- Carga el reloj antes de iniciar una actividad (*Cargar el reloj, página 93*).
- Pulsa **SET** para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más pantallas de datos.
- Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Modo de energía** para utilizar un modo de energía a fin de prolongar la autonomía de la batería (*Personalizar los modos de energía, página 89*).

## Detener una actividad

- 1 Pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
  - Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar**, pulsa **GPS** y selecciona una opción.
  - Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar después**.
  - Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.  
Puedes seleccionar  para descartar una vuelta en determinadas actividades.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio > TracBack**.  
**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona **Volver al inicio > Línea recta**.  
**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
  - Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardiaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **FC recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva (*Frecuencia cardiaca de recuperación, página 49*).
  - Para descartar la actividad, selecciona **Descartar**.  
**NOTA:** tras detener la actividad, el reloj la guarda automáticamente después de 30 minutos.

## Actividades al aire libre

### Golf

#### Jugar al golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo mediante la aplicación Garmin Connect (*Garmin Connect, página 72*). Los campos descargados mediante la aplicación Garmin Connect se actualizan automáticamente.

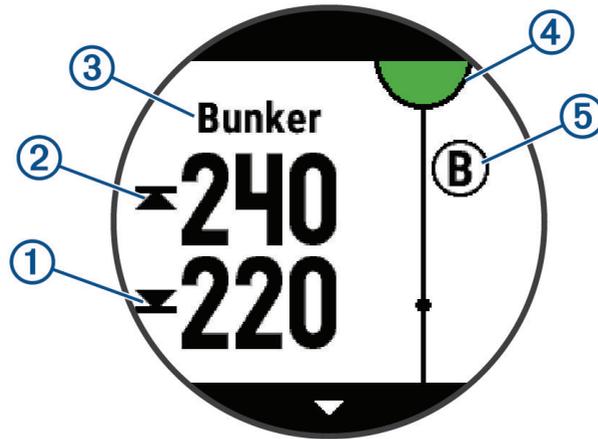
Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el dispositivo (*Cargar el reloj, página 93*).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Golf**.
- 3 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 4 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
- 5 Selecciona  para guardar la puntuación.
- 6 Selecciona un tee de salida.
- 7 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.  
El dispositivo realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.
- 8 Cuando hayas completado el recorrido, pulsa el botón **GPS** y, a continuación, selecciona **Finalizar recorrido**.

## Ver obstáculos

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

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa el botón **GPS**.
- 2 Selecciona **Obstáculos**.



- 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.

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

## Menú de golf

Durante un recorrido, puedes pulsar **GPS** para acceder a funciones adicionales del menú de golf.

**Finalizar recorrido:** finaliza el recorrido actual.

**Ver green:** muestra el green del hoyo actual.

**Obstáculos:** muestra los obstáculos del hoyo actual ([Ver obstáculos, página 5](#)).

**Medir disparo:** muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ ([Ver los golpes medidos, página 6](#)). También puedes registrar un golpe manualmente ([Medir manualmente los golpes, página 6](#)).

**Aproximaciones:** muestra las distancias de aproximación del hoyo actual.

**Tarjeta puntuac.:** abre la tarjeta de puntuación del recorrido ([Registrar la puntuación, página 6](#)).

**Cuentakilómetros:** muestra el tiempo registrado, la distancia y los pasos recorridos. Se inicia y se detiene automáticamente al iniciar o finalizar un recorrido.

**Estadísticas de palos:** muestra tus estadísticas con cada palo, como información de distancia y precisión. Aparece al vincular sensores de seguimiento de palos Approach® CT10 compatibles o al activar el ajuste Indicación de palo.

**AMAN. Y ANOCH.:** muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo del día actual.

**Configuración:** personaliza la configuración de la actividad de golf ([Configurar actividades y aplicaciones, página 27](#)).

## Mover el banderín

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

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

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

## Ver los golpes medidos

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

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

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

- 1 Mientras juegas al golf, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Medir disparo**.  
Aparecerá la distancia de tu último golpe.  
**NOTA:** la distancia se restablece automáticamente al volver a golpear la pelota, efectuar un putt en el green o pasar al siguiente hoyo.
- 3 Pulsa **DOWN**.
- 4 Selecciona **Golpes anter** para ver todas las distancias de golpes registradas.

## Medir manualmente los golpes

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

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

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

## Registrar la puntuación

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

## Registrar estadísticas

Para guardar estadísticas, debes activar el registro de estadísticas ([Configurar actividades y aplicaciones, página 27](#)).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y pulsa **GPS**.
- 3 Establece el número de putts dados y pulsa **GPS**.  
**NOTA:** el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.
- 4 Si es necesario, selecciona una opción:  
**NOTA:** si estás en un hoyo de par 3, la información del fairway no aparecerá.
  - Si la pelota cae en el fairway, selecciona **En la calle**.
  - Si la pelota no cae en el fairway, selecciona **Perdida dcha.** o **Perdida izqda.**
- 5 Si es necesario, introduce el número de golpes de penalización.

## Configurar la puntuación

Durante el recorrido, pulsa GPS y selecciona **Configuración > Puntuación**.

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

**Puntuación por handicap:** activa la puntuación por hándicap.

**Establecer handicap:** establece tu hándicap cuando la puntuación por hándicap está activada.

**Mostrar puntuación:** muestra la puntuación total del recorrido en la parte superior de la tarjeta de puntuación ([Registrar la puntuación, página 6](#)).

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

**Penalizaciones:** activa el seguimiento de golpes de penalización mientras juegas al golf ([Registrar estadísticas, página 7](#)).

**Avisar:** activa una notificación al iniciar un recorrido que te preguntará si quieres guardar la puntuación.

## Acerca de la puntuación Stableford

Al seleccionar el método de puntuación Stableford ([Configurar actividades y aplicaciones, página 27](#)), 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 sobre par
1	1 sobre par
2	Par
3	1 bajo par
4	2 bajo par
5	3 bajo par

## Modo Números grandes

Tienes la posibilidad de cambiar el tamaño de los números en la pantalla de información de los hoyos.

- 1 Durante un recorrido, pulsa el **GPS**.
- 2 Selecciona **Configuración > Números grandes**.  
Las distancias a la parte delantera, central y trasera del green aparecen en fuentes más grandes en la pantalla de información de los hoyos.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver datos adicionales, como la distancia PlaysLike al centro del green, la velocidad y dirección del viento, y tu clasificación de hándicap.

## Registrar una actividad de escalada en bloque

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Escalada en bloque**.
- 3 Selecciona un sistema de graduación.  
**NOTA:** la próxima vez que inicies una actividad de escalada en bloque, el reloj utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado el MENU, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Sistema clasif. dificultad** para cambiar de sistema.
- 4 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 5 Pulsa **GPS** para iniciar el temporizador de la ruta.
- 6 Comienza la primera ruta.
- 7 Pulsa **SET** para finalizar la ruta.
- 8 Selecciona una opción:
  - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
  - Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
  - Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.
- 9 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa el **SET** para empezar la siguiente ruta.
- 10 Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.
- 11 Después de la última ruta, pulsa el **GPS** para detener el temporizador de la ruta.
- 12 Selecciona **Guardar**.

## Iniciar una expedición

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Expedición**.
- 3 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.  
El dispositivo entra en el modo de bajo consumo y registra puntos de track del GPS cada hora. Para maximizar la autonomía de la batería, el dispositivo desactiva todos los sensores y accesorios, incluida la conexión al smartphone.

## Grabar un punto de track manualmente

Durante una expedición, los puntos de track se graban automáticamente en función del intervalo de grabación seleccionado. También se puede grabar un punto de track de forma manual en cualquier momento.

- 1 Durante una expedición, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Añadir punto**.

## Ver puntos de track

- 1 Durante una expedición, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Ver puntos**.
- 3 Selecciona un punto de track de la lista.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para empezar a navegar hasta el punto de track, selecciona **Ir a**.
  - Para ver información detallada sobre el punto de track, selecciona **Detalles**.

## Ir de pesca

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Pesca**.
- 3 Pulsa **GPS**.
- 4 Pulsa **GPS** y selecciona una opción:
  - Para añadir la captura al recuento de peces y guardar la ubicación, selecciona **Registr captura**.
  - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicación**.
  - Para establecer un temporizador de intervalos, una hora de finalización o un recordatorio de la hora de finalización para la actividad, selecciona **Temporiz pesca**.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
  - Para ver las ubicaciones guardadas, selecciona **Ubicaciones guardadas**.
  - Para navegar hacia un destino, selecciona **Navegación** y elige una opción.
  - Para editar la configuración de la actividad, selecciona **Configuración** y, a continuación, elige una opción ([Configurar actividades y aplicaciones, página 27](#)).
- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **GPS** y selecciona **Finalizar pesca**.

## Ir de caza

Puedes guardar ubicaciones relevantes para la caza y ver un mapa de las ubicaciones guardadas. Durante una actividad de caza, el dispositivo utiliza un modo GNSS para prolongar la autonomía de la batería.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Caza**.
- 3 Pulsa **GPS** y selecciona **Iniciar caza**.
- 4 Pulsa **GPS** y selecciona una opción:
  - Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
  - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicación**.
  - Para ver las ubicaciones guardadas durante la actividad de caza, selecciona **Ubicaciones caza**.
  - Para ver todas las ubicaciones guardadas anteriormente, selecciona **Ubicaciones guardadas**.
  - Para navegar hacia un destino, selecciona **Navegación** y elige una opción.
- 5 Cuando hayas completado la caza, pulsa **GPS** y, a continuación, selecciona **Terminar caza**.

## Carrera

### Iniciar un entrenamiento en pista

Antes de iniciar un entrenamiento en pista, asegúrate de que lo vas a hacer en una pista estándar, de 400 m. Puedes utilizar la actividad de entrenamiento en pista para registrar tus datos de entrenamiento al aire libre, incluidos la distancia en metros y los intervalos de vueltas.

- 1 Conquista la pista exterior.
- 2 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 3 Selecciona **Carrera en pista**.
- 4 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 5 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 11.
- 6 Pulsa **MENU**.
- 7 Selecciona la configuración de la actividad.
- 8 Selecciona **Número de carril**.
- 9 Selecciona un número de calle.
- 10 Pulsa **BACK** dos veces para volver al temporizador de actividad.
- 11 Pulsa **GPS**.
- 12 Corre por la pista.
- 13 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **GPS** y selecciona **Guardar**.

### Sugerencias para registrar una carrera en pista

- Espera a que el reloj adquiera las señales de satélite antes de iniciar una carrera en pista.
- Durante la primera carrera en una pista desconocida, corre cuatro vueltas para calibrar la distancia de la pista.  
Debes correr un poco más allá del punto de inicio para completar la vuelta.
- Corre todas las vueltas en el mismo carril.  
**NOTA:** la distancia predeterminada de Auto Lap® es de 1600 m o cuatro vueltas alrededor de la pista.
- Si estás corriendo en un carril que no es el 1, establece el número de carril en la configuración de la actividad.

### Iniciar una actividad de carrera virtual

Puedes vincular tu reloj con una aplicación de terceros compatible para transmitir datos de ritmo, frecuencia cardiaca o cadencia.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Carrera virtual**.
- 3 En tu tablet, portátil o teléfono, abre la aplicación Zwift™ u otra aplicación de entrenamiento virtual.
- 4 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para iniciar una actividad de carrera y vincular los dispositivos.
- 5 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **GPS** y selecciona **Guardar**.

## 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 2,4 km (1,5 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad, página 3*).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la actividad, pulsa **GPS** para detener el tiempo de actividad.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona **Guardar**. El dispositivo te solicitará que calibres la cinta.
  - Para calibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona **Calibrar y guardar** > ✓.
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el reloj.

## Registrar una actividad de carrera de obstáculos

Si participas en una carrera de obstáculos, puedes usar la actividad Carrera de obstáculos para registrar el tiempo que empleas en cada obstáculo y el tiempo que pasas corriendo entre ellos.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Carrera de obstáculos**.
- 3 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Pulsa **SET** para marcar manualmente el principio y el final de cada obstáculo.  
**NOTA:** puedes configurar la opción **Seguimiento de obstáculos** para guardar las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos.
- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **GPS** y selecciona **Guardar**.

## Entrenamiento PacePro™

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

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

### Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect

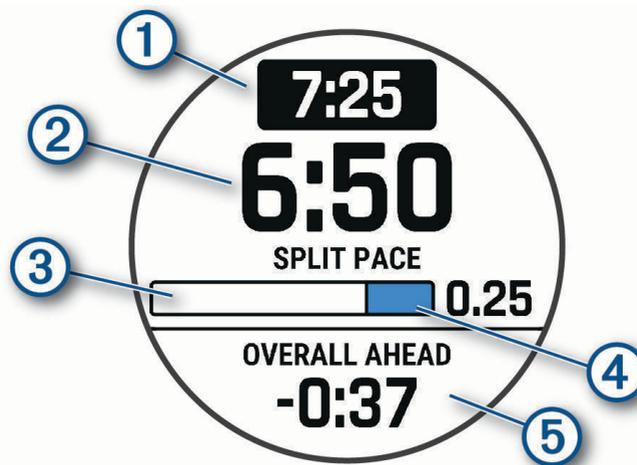
Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect, página 72*).

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

## Iniciar un plan de PacePro

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
  - 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
  - 3 Mantén pulsado **MENU**.
  - 4 Selecciona **Entreno > Planes de PacePro**.
  - 5 Selecciona un plan.
  - 6 Pulsa **GPS**.
- SUGERENCIA:** puedes acceder a una vista previa de los intervalos, el gráfico de altura y el mapa antes de aceptar el plan de PacePro.
- 7 Selecciona **Aceptar plan** para iniciar el plan.
  - 8 Si es necesario, selecciona  para activar la navegación del trayecto.
  - 9 Pulsa **GPS** para iniciar el temporizador de actividad.



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

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

## Natación

### AVISO

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

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

## Terminología de natación

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

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

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

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

## Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado ([Personalizar las pantallas de datos, página 26](#)).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica ( <a href="#">Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 14</a> )

## Consejos para las actividades de natación

- Pulsa **SET** para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.
- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.  
El reloj mide y registra la distancia por largos de piscina completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa. La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el reloj utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado **MENU**, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Tamaño de piscina** para cambiar el tamaño.
- Para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el tiempo de actividad cuando te detengas para descansar.
- Pulsa **SET** para registrar un descanso durante la natación en piscina ([Descanso automático y descanso manual, página 14](#)).  
El reloj registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Para ayudar al reloj a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.
- Cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el tiempo de actividad o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica ([Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 14](#)).

## Descanso automático y descanso manual

**NOTA:** los datos de natación no se registran durante los descansos. Para ver otras pantallas de datos, puede pulsar UP o DOWN.

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

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

Durante una actividad de natación en piscina o en aguas abiertas, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando SET.

## Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

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

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

## Ciclismo

### Uso de un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu reloj mediante la tecnología ANT+® ([Vincular los sensores inalámbricos, página 65](#)).

Puedes utilizar tu reloj con un rodillo para simular resistencia mientras sigues un trayecto, montas o realizas una sesión de entrenamiento. Al utilizar el rodillo, el GPS se apaga automáticamente.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Bici indoor**.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Opc. rodillo entren..**
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
  - Selecciona **Seguir sesión entren.** para seguir una sesión de ejercicio guardada ([Sesiones de entrenamiento, página 20](#)).
  - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos, página 85](#)).
  - Selecciona **Establecer potencia** para establecer el valor de la potencia objetivo.
  - Selecciona **Establecer grado** para establecer el valor de grado simulado.
  - Selecciona **Ajustar resist** para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
- 6 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.

El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

## Multideporte

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

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

### Entrenamiento de triatlón

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Triatlón**.
- 3 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Pulsa **SET** al principio y al final de cada transición.

La función de transición está activada por defecto y el periodo de transición se registra por separado del periodo de actividad. La función de transición puede activarse y desactivarse en la configuración de la actividad de triatlón. Si las transiciones están desactivadas, pulsa SET para cambiar los deportes.
- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **GPS** y selecciona **Guardar**.

## Crear una actividad multideporte

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

## Actividades de gimnasio

El reloj 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 ([Configurar actividades y aplicaciones, página 27](#)).

Si corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del reloj. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras o andar en exteriores utilizando el GPS.

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

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

## Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Fuerza**.
- 3 Selecciona una sesión de entrenamiento ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 21](#)).
- 4 Selecciona **Detalles** para ver una lista de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 5 Selecciona **✓**.
- 6 Pulsa **GPS** y selecciona **Iniciar ses entr** para iniciar el temporizador de series.
- 7 Comienza tu primera serie.

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

**SUGERENCIA:** el reloj 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.

- 8 Pulsa **SET** para finalizar la serie y continuar con el siguiente ejercicio (si está disponible).

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

- 9 Si es necesario, pulsa **UP** o **DOWN** y edita el número de repeticiones.

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

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

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

- 12 Después de la última serie, pulsa **GPS** y selecciona **Detener sesión** para detener el temporizador de series.

- 13 Selecciona **Guardar**.

## Registrar una actividad HIIT

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

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

## Registrar una actividad de escalada en interiores

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Escalada en interior**.
- 3 Selecciona  para registrar las estadísticas de la ruta.
- 4 Selecciona un sistema de graduación.  
**NOTA:** la próxima vez que inicies una actividad de escalada en interiores, el dispositivo utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado MENU, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Sistema clasif. dificultad** para cambiar de sistema.
- 5 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 6 Pulsa **GPS**.
- 7 Comienza la primera ruta.  
**NOTA:** cuando el temporizador de la ruta está en marcha, el dispositivo bloquea automáticamente los botones para evitar que se pulsen accidentalmente. Puedes mantener pulsado cualquier botón para desbloquear el reloj.
- 8 Cuando finalices la ruta, desciende hasta el suelo.  
El tiempo de descanso se inicia automáticamente cuando estás en el suelo.  
**NOTA:** si fuera necesario, puedes pulsar SET para finalizar la ruta.
- 9 Selecciona una opción:
  - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
  - Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
  - Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.
- 10 Introduce el número de caídas de la ruta.
- 11 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **SET** y comienza la siguiente ruta.

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

13 Pulsa **GPS**.

14 Selecciona **Guardar**.

## Deportes de invierno

### Visualizar las actividades de esquí

Tu reloj 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.

Registra automáticamente las nuevas actividades de esquí cuando empiezas un descenso.

1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.

2 Mantén pulsado **MENU**.

3 Selecciona **Ver actividades**.

4 Pulsa **UP** y **DOWN** para ver los detalles de tu última actividad, tu actividad actual y las actividades totales.

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

### Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña

La actividad de esquí o snowboard de montaña te permite cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso para que puedas hacer un seguimiento preciso de tus estadísticas. Puedes personalizar la opción Seguimiento de modos para cambiar de modo de forma automática o manual ([Configurar actividades y aplicaciones, página 27](#)).

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

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Esquí de montaña**.
- Selecciona **Snowboard de montaña**.

3 Selecciona una opción:

- Si vas a empezar la actividad en un ascenso, selecciona **Ascenso**.
- Si vas a empezar la actividad en un descenso, selecciona **Descenso**.

4 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.

5 Si es necesario, pulsa **SET** para cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso.

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

## Deportes acuáticos

### Surf

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

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

2 Selecciona **Surf**.

3 Espera en la playa hasta que el reloj adquiera las señales GPS.

4 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.

5 Cuando acabes la actividad, pulsa **GPS** para detener el tiempo de actividad.

6 Selecciona **Guardar** para consultar el resumen de la sesión de surf.

## Consultar las actividades de deportes acuáticos

Tu reloj registra los detalles de cada actividad de deportes acuáticos mediante la función Actividad automática. Esta función guarda automáticamente las actividades nuevas según tu movimiento. El tiempo de actividad se pausa cuando dejas de moverte. El tiempo de actividad se inicia automáticamente cuando aumenta la velocidad de movimiento. Puedes ver los detalles de la actividad cuando la pantalla está en pausa o mientras está en marcha el tiempo de actividad.

**NOTA:** esta función no está disponible para todos los tipos de deportes acuáticos.

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

## Otras actividades y aplicaciones

### Juegos

#### Uso de la aplicación Garmin GameOn™

Al vincular el reloj con el ordenador, puedes registrar una actividad de juego en el reloj y ver las métricas de rendimiento en tiempo real en el ordenador.

- 1 En el ordenador, ve a [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) y descarga la aplicación Garmin GameOn.
- 2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la instalación.
- 3 Inicia la aplicación Garmin GameOn.
- 4 Cuando la aplicación Garmin GameOn te solicite que vincules el reloj, pulsa **GPS** y selecciona **Juegos** en el reloj.

**NOTA:** mientras el reloj está conectado a la aplicación Garmin GameOn, las notificaciones y otras funciones Bluetooth® se desactivan en el reloj.

- 5 Selecciona **Vincular ahora**.
- 6 Elige tu reloj de la lista y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.  
**SUGERENCIA:** puedes hacer clic en  > **Configuración** para personalizar la configuración, volver a leer el tutorial o eliminar un reloj. La aplicación Garmin GameOn recuerda el reloj y la configuración la próxima vez que abras la aplicación. Si es necesario, puedes vincular el reloj con otro ordenador ([Vincular los sensores inalámbricos, página 65](#)).
- 7 Selecciona una opción:
  - En el ordenador, inicia un juego compatible para iniciar automáticamente la actividad de juego.
  - En el reloj, inicia una actividad de juego manual ([Grabación de una actividad de juego manual, página 20](#)).

La aplicación Garmin GameOn muestra tus métricas de rendimiento en tiempo real. Cuando completas la actividad, la aplicación Garmin GameOn muestra el resumen de la actividad de juego y la información de la partida.

## Grabación de una actividad de juego manual

Puedes registrar una actividad de juego en el reloj e introducir manualmente las estadísticas de cada partida.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Juegos**.
- 3 Pulsa **DOWN** y selecciona un tipo de juego.
- 4 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Pulsa **SET** al finalizar la partida para registrar el resultado o tu puesto.
- 6 Pulsa **SET** para comenzar una nueva partida.
- 7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **GPS** y selecciona **Guardar**.

## Sesiones de entrenamiento

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

**En el reloj:** puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de actividades para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj (*Actividades y aplicaciones, página 2*).

También puedes consultar tu historial de sesiones de entrenamiento.

**En la aplicación:** puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento o seleccionar un plan de entreno con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 21*).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

## Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Entreno**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para iniciar un entrenamiento por intervalos o una sesión con un objetivo de entreno, selecciona **Entreno rápido** (*Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos, página 21, Configurar un objetivo de entrenamiento, página 22*).
  - Para iniciar una sesión de entrenamiento precargada o guardada, selecciona **Biblioteca de sesiones de entrenamiento** (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 21*).
  - Para iniciar una sesión de entrenamiento programada del calendario de entreno de Garmin Connect, selecciona **Calendario entreno** (*Acerca del calendario de entrenamiento, página 23*).

**NOTA:** no todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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

- 6 Si es necesario, selecciona **Realizar entrenamiento**.

- 7 Pulsa **GPS** 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, cardio o pilates aparece una animación con instrucciones.

## Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 72).

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

## Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

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

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

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

## Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Entreno rápido > Intervalos**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Repeticiones abiertas** para marcar los intervalos y periodos de descanso manualmente pulsando **SET**.
  - Selecciona **Repeticiones estructuradas > Realizar entrenamiento** para usar una sesión de entrenamiento por intervalos basada en la distancia o el tiempo.
- 6 Si es necesario, selecciona  para incluir un calentamiento antes de la sesión de entrenamiento.
- 7 Pulsa **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa **SET** para empezar con el primer intervalo.
- 9 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 10 Pulsa **SET** en cualquier momento para detener el intervalo o periodo de descanso actual y pasar al siguiente intervalo o periodo de descanso (opcional).

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

## Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Pulsa **DOWN**.
- 4 Selecciona **Entreno > Entreno rápido > Intervalos > Repeticiones estructuradas**.
- 5 Pulsa **GPS** y selecciona **Editar**.
- 6 Selecciona una o más opciones:
  - Para configurar la duración y el tipo de intervalo, selecciona **Intervalo**.
  - Para configurar la duración y el tipo de descanso, selecciona **Desc..**
  - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
  - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento > Activado**.
- 7 Pulsa **BACK**.

El reloj guarda tu entrenamiento por intervalos personalizado hasta que creas otro.

## Usar Virtual Partner

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

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

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

## Configurar un objetivo de entrenamiento

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

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

**SUGERENCIA:** mantén pulsado **MENU** y selecciona **Cancelar objetivo > ✓** para cancelar el objetivo de entreno.

## Competir en una actividad anterior

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

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

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

## Acerca del calendario de entrenamiento

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

## Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entreno, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 72) y debes vincular el reloj Instinct 3 con un smartphone compatible.

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

## Usar la aplicación Guardados

Puedes utilizar la aplicación Guardados para ver tus ubicaciones, ubicaciones de actividad y trayectos guardados.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Guardada**.
- 3 Selecciona un elemento guardado.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para navegar a la ubicación, selecciona **Ir a**.
  - Para navegar por el trayecto, selecciona **Realizar trayecto**.
  - Para desplazarte por el trayecto en sentido inverso, selecciona **Realizar tray sen inv**.
  - Para desplazarte hasta el inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio**.
  - Para ver los detalles de la ubicación, selecciona **Detalles**.
  - Para editar el nombre de la ubicación o el trayecto, selecciona **Nombre**.
  - Para editar el icono de ubicación, selecciona **Icono**.
  - Para editar el color del icono de ubicación, selecciona **Color de icono**.
  - Para editar las coordenadas de la ubicación, selecciona **Posición**.
  - Para editar la altitud de la ubicación, selecciona **Altitud**.
  - Para ver un gráfico del nivel de altitud, selecciona **Gráfica de altitud**.
  - Para editar el trayecto, selecciona **Editar**.
  - Para mostrar el trayecto o la ubicación de la actividad en el mapa, incluso si no estás navegando, selecciona **Mapa**.
  - Para borrar la ubicación o el trayecto, selecciona **Borrar**.

## Ver la información de mareas

### **ADVERTENCIA**

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

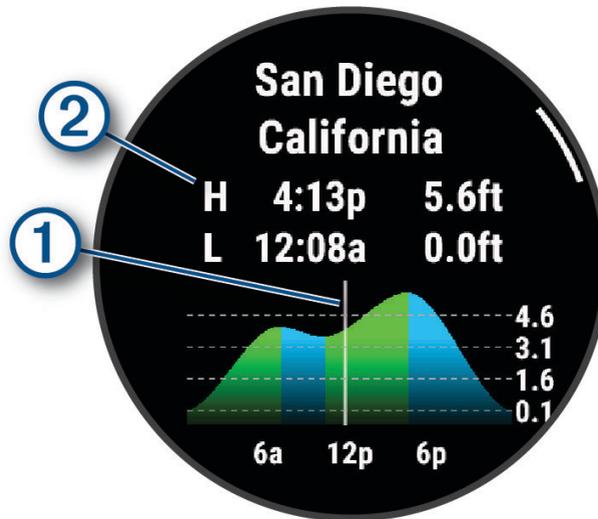
Si vinculas el reloj con un teléfono compatible, puedes ver información acerca de la estación de mareas, incluidas la altura de la marea y cuándo se producirán las siguientes mareas alta y baja.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Mareas**.

### 3 Selecciona una opción:

- Selecciona una estación de mareas favorita o utilizada recientemente.
- Para utilizar tu ubicación actual cuando estés cerca de una estación de mareas, selecciona **Añadir > Ubicación actual**.
- Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Añadir > Guardada**.
- Para introducir las coordenadas de una ubicación, selecciona **Añadir > Coordenadas**.

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



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

5 Pulsa **GPS** y selecciona **Establ Favorito** para definir esta ubicación como tu estación de mareas favorita. Tu estación de mareas favorita aparece al principio de la lista en la aplicación y en el widget en un vistazo.

### Configurar alertas de marea

1 En la aplicación **Mareas**, selecciona una estación de mareas guardada.

2 Pulsa **GPS** y selecciona **Establecer alertas**.

3 Selecciona una opción:

- Para configurar una alarma para que suene antes del punto más alto de la marea, selecciona **Hasta marea alta**.
- Para configurar una alarma para que suene antes del punto más bajo de la marea, selecciona **Hasta marea baja**.

### Personalizar actividades y aplicaciones

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

## Añadir o quitar una actividad favorita

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac..**  
Tus actividades favoritas aparecen al principio de la lista.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para añadir una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, pulsa **Establ Favorito**.
  - Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, pulsa **Borrar de Favoritos**.

## Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac..**
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Reordenar**.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para ajustar la posición de la actividad en la lista de aplicaciones.

## Personalizar las pantallas de datos

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac..**
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
  - Selecciona un campo para cambiar el tipo de datos que aparece en él.
  - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
  - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
- 8 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir una pantalla de datos al bucle.  
Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

## Añadir un mapa a una actividad

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac..**
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Mapa**.

## Crear una actividad personalizada

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

## Configurar actividades y aplicaciones

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

En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**, selecciona **Activid. y aplicac.**, elige una actividad y, a continuación, ajusta la configuración de la actividad.

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

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

**Color primer plano:** establece el color de primer plano del icono de actividad.

**Añadir actividad:** añade un tipo de actividad a una actividad multideporte.

**Alertas:** establece la función de entreno o las alertas de navegación para la actividad ([Alertas de actividad](#), página 30).

**Auto Climb:** detecta los cambios de altura mediante el altímetro incorporado y muestra automáticamente los datos de ascenso relevantes ([Activar Auto Climb](#), página 31).

**Auto Lap:** establece las opciones de la función Auto Lap para marcar automáticamente las vueltas. La opción Distancia automática marca las vueltas a una distancia específica. La opción Auto Lap por posición marca las vueltas en un lugar en el que previamente se ha pulsado SET. Cuando completas una vuelta, aparece un mensaje de alerta de vuelta personalizable. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

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

**Descanso automático:** crea automáticamente un intervalo de descanso cuando dejas de moverte durante una actividad de natación en piscina ([Descanso automático y descanso manual](#), página 14).

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

**Serie automática:** inicia y detiene automáticamente las series de ejercicio durante las actividades de entrenamiento de fuerza.

**Desplazamiento automático:** se desplaza automáticamente por todas las páginas de datos de actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

- Cambio automático:** detecta automáticamente una transición al siguiente deporte en una actividad multideporte, como triatlón.
- Inicio automático:** inicia automáticamente una actividad de motocross o BMX cuando empiezas a moverte.
- Números grandes:** cambia el tamaño de los números en las pantallas de datos de actividad.
- Emitir frecuencia cardíaca:** transmite automáticamente los datos de frecuencia cardíaca del reloj a dispositivos vinculados al iniciar la actividad (*Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 58*).
- Transmitir a GameOn:** transmite automáticamente datos biométricos a la aplicación Garmin GameOn cuando inicias una actividad de juego (*Uso de la aplicación Garmin GameOn™, página 19*).
- Indicación de palo:** te muestra una notificación para introducir el palo de golf que has utilizado después de cada golpe detectado para registrar tus estadísticas de palos (*Registrar estadísticas, página 7*).
- Inicio de cuenta atrás:** activa un temporizador de cuenta atrás para intervalos de natación en piscina.
- Pantallas de datos:** personaliza las pantallas de datos y añade nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos, página 26*).
- Distancia del driver:** establece la distancia media que la bola recorre desde el tee de salida en tu drive mientras juegas al golf.
- Editar peso:** te permite añadir el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entreno de fuerza o una actividad de cardio.
- Distancia de golf:** establece la unidad de medida de distancia mientras juegas al golf.
- Sistema clasif. dificultad:** establece el sistema de graduación para evaluar la dificultad de la ruta en la actividad de escalada.
- Número de carril:** establece el número de carril para las carreras en pista.
- Botón Lap:** activa el botón SET para registrar una vuelta, una serie o un descanso durante una actividad.
- Bloquear dispositivo:** bloquea los botones durante una actividad multideporte para evitar pulsarlos por accidente.
- Metrónomo:** reproduce tonos o vibra a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante. Puedes establecer las pulsaciones por minuto (ppm) de la cadencia que quieres mantener, la frecuencia de pulsaciones y los ajustes de sonido.
- Seguimiento de modos:** establece el modo de seguimiento de ascenso y descenso en automático o manual para esquí y snowboard de montaña.
- Seguimiento de obstáculos:** guarda las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos (*Registrar una actividad de carrera de obstáculos, página 11*).
- Tamaño de piscina:** establece la longitud de la piscina para la natación en piscina.
- Media de potencia:** controla si el reloj incluye valores de cero para los datos de potencia que aparecen cuando no estás pedaleando.
- Modo de energía:** establece el modo de energía predeterminado para la actividad.
- Modo ahorro de energía:** establece el límite de tiempo de espera para que el reloj permanezca en el modo actividad mientras espera a que inicies la actividad, por ejemplo, cuando estás esperando a que comience una carrera. La opción Normal configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad. La opción Extendido configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 25 minutos de actividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.
- Registrar actividad:** activa la grabación de archivos FIT de actividad para actividades de golf. Los archivos FIT registran información de actividad física personalizada para la aplicación y la página web Garmin Connect.
- Registrar tras el atardecer:** configura el reloj para registrar puntos de track después del anochecer durante una expedición.
- Registrar temperatura:** registra la temperatura ambiente del entorno del reloj durante determinadas actividades.
- Registrar VO2 máximo:** activa el registro de VO2 máximo para las actividades de trail.

- Intervalo de grabación:** establece la frecuencia de registro de los puntos de track durante una expedición. Por defecto, el registro de los puntos de seguimiento GPS se realiza una vez por hora, y no se registran después del anochecer. Si se graban los puntos de track a una frecuencia menor, se maximiza la autonomía de la batería.
- Cambiar nombre:** permite establecer el nombre de la actividad.
- Conteo repet.:** permite activar el recuento de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción Solo entrenamientos activa el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.
- Repetir:** activa la opción de Repetir para las actividades multideporte. Por ejemplo, puedes utilizar esta opción para actividades que incluyan varias transiciones, como un swimrun.
- Restablecer valores:** restablece la configuración de la actividad.
- Estadísticas de la ruta:** activa el seguimiento de estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.
- Running Power:** registra los datos de potencia en carrera y personaliza la configuración (*Configurar potencia en carrera, página 67*).
- Satélites:** establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad (*Configurar satélites, página 32*).
- Puntuación:** establece tus preferencias de puntuación de golf, activa el seguimiento de estadísticas y establece tu hándicap (*Configurar la puntuación, página 7*).
- SpeedPro:** permite obtener métricas de velocidad avanzadas para los recorridos de windsurf.
- Registro de estadísticas:** activa el registro de estadísticas del número de putts, greens en regulación y fairways hit durante una partida de golf (*Registrar estadísticas, página 7*).
- Estrobosc:** define el modo, la velocidad y el color de la linterna LED durante la actividad.
- Detección de tipo de brazada:** detecta automáticamente tu tipo de brazada para natación en piscina.
- Transición:** activa las transiciones para las actividades multideporte.
- Unidades:** establece las unidades de medida para la actividad.
- Alertas por vibración:** indican las fases de inspiración y espiración durante una actividad de trabajo de respiración.
- Videos de entrenamiento:** activa las animaciones de los ejercicios con instrucciones para las actividades de fuerza, cardio, yoga o pilates. Hay disponibles animaciones para las sesiones de entrenamiento preinstaladas y para las que se descargan desde tu cuenta de Garmin Connect.

## Alertas de actividad

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

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

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Distancia	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardíaca	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta <a href="#">Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 77</a> y <a href="#">Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 79</a> .
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Alimentación	Distancia	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Potencia de carrera	Seguridad, distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para las zonas de potencia.
Velocidad	Distancia	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Distancia	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

## Establecer una alerta

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

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

## Activar Auto Climb

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

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

## Configurar satélites

Puedes cambiar la configuración de los satélites para personalizar los sistemas de satélite utilizados para cada actividad. Para obtener más información sobre los sistemas de satélite, visita [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Activid. y aplicac.**, elige una actividad, ajusta la configuración de dicha actividad y después selecciona **Satélites**.

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

**Desactivado:** desactiva los sistemas de satélite para la actividad.

**Usar predeterm.:** permite que el reloj utilice la configuración del sistema predeterminada para los satélites (*Configurar el sistema, página 90*).

**Solo GPS:** activa el sistema de satélite GPS.

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

**Todo + multibanda:** activa más de un sistema de satélite en varias bandas de frecuencia. Los sistemas multibanda utilizan varias bandas de frecuencia, y permiten realizar registros de seguimiento más consistentes, mejorar el posicionamiento y los errores multiruta, y reducir los errores atmosféricos al usar el reloj en entornos difíciles.

**Seleccionar auto.:** permite que el reloj utilice la tecnología SatIQ™ para seleccionar de forma dinámica el mejor sistema multibanda en función de tu entorno. La configuración Seleccionar auto. ofrece la mejor precisión de posicionamiento sin dejar de darle prioridad a la duración de la batería.

**UltraTrac:** registrar los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia. Al activar la función UltraTrac, aumenta la autonomía de la batería, pero disminuye la calidad del registro de actividades. Deberías utilizar la función UltraTrac para las actividades que requieran una mayor autonomía de la batería y para las que las actualizaciones frecuentes de los datos del sensor sean menos importantes.

# Relojes

## Configurar una alarma

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

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Alarmas**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer y guardar una alarma por primera vez, introduce la hora de la alarma.
  - Para establecer y guardar alarmas adicionales, selecciona **Añadir alarma** e introduce la hora de la alarma.

## Editar una alarma

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Alarmas > Editar**.
- 3 Selecciona una alarma.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para activar o desactivar la alarma, selecciona **Estado**.
  - Para cambiar la hora de la alarma, selecciona **Hora**.
  - Para configurar una alarma recurrente, selecciona **Repetir** y, a continuación, cuándo quieres que se repita.
  - Para seleccionar el tipo de notificación de la alarma, selecciona **Sonido y vibración**.
  - Para configurar una descripción para la alarma, selecciona **Etiqueta**.
  - Para borrar la alarma, selecciona **Borrar**.

## Usar un temporizador de cuenta atrás

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Temporizadores**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer un temporizador de cuenta atrás por primera vez, introduce la hora con los botones **UP** y **DOWN**.
  - Para establecer un temporizador de cuenta atrás guardado, selecciónalo.
  - Para establecer un nuevo temporizador de cuenta atrás sin guardarlo, selecciona **Temporizador rápido** e introduce el tiempo.
  - Para establecer y guardar un nuevo temporizador de cuenta atrás, selecciona **Añadir temporizador** e introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, selecciona una opción:
  - Para guardar el temporizador, pulsa **MENU** y selecciona **Guardar temporizador**.
  - Para reiniciar automáticamente el temporizador cuando acaba el tiempo, pulsa **MENU** y selecciona **Reiniciar**.
  - Para personalizar la notificación del temporizador, pulsa **MENU** y selecciona **Sonido y vibración**.
- 5 Pulsa **GPS** para iniciar el temporizador.
- 6 Si es necesario, selecciona una opción:
  - Para detener el temporizador, pulsa **GPS**.
  - Para reiniciar el temporizador, pulsa **ABC**.

## Eliminar un temporizador de cuenta atrás

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

## Usar el cronómetro

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



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

- 5 Pulsa **GPS** para detener ambos temporizadores.
- 6 Selecciona una opción:
  - Para restablecer ambos temporizadores, pulsa **DOWN**.
  - Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, pulsa **MENU** y selecciona **Guardar activid..**
  - Para restablecer los temporizadores y salir del cronómetro, pulsa **MENU** y selecciona **Hecho**.
  - Para revisar los temporizadores de vueltas, pulsa **MENU** y, a continuación, selecciona **Revisar**.  
**NOTA:** la opción **Revisar** solo aparece si ha habido varias vueltas.
  - Para volver a la pantalla del reloj sin restablecer los temporizadores, pulsa **MENU** y selecciona **Ir a la pantalla del reloj**.
  - Para activar o desactivar el registro de vueltas, pulsa **MENU** y selecciona **Botón Lap**.

## Añadir husos horarios alternativos

Puedes mostrar la hora actual del día en otros husos horarios. También puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets (*Personalizar el bucle de widgets en un vistazo*, página 41).

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Husos horarios alternat.** > **Añadir huso horario alternativo**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para resaltar una región y pulsa **GPS** para seleccionarla.
- 4 Selecciona un huso horario.

## Editar un huso horario alternativo

1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.

**SUGERENCIA:** también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets (*Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 41*).

2 Selecciona **Husos horarios alternat..**

3 Selecciona un huso horario.

4 Pulsa **GPS**.

5 Selecciona una opción:

- Para configurar el huso horario para que se muestre en la lista de mini widgets, selecciona **Establ Favorito**.
- Para asignar un nombre personalizado a un huso horario, selecciona **Cambiar nombre**.
- Para asignar una abreviatura personalizada al huso horario, selecciona **Abreviar**.
- Para cambiar el huso horario, selecciona **Cambiar zona**.
- Para borrar un huso horario, selecciona **Borrar**.

## Historial

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

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

## Usar el historial

El historial contiene datos de actividad, registros y totales guardados.

El reloj cuenta con un mini widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad (*Mini widgets, página 38*).

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Historial**.

3 Selecciona una opción:

- Para ver el historial de actividades, pulsa **Actividades** y selecciona una actividad.
- Para ver los récords personales por deporte, selecciona **Récords** (*Récords personales, página 36*).
- Para ver los totales semanales o mensuales, selecciona **Totales** (*Visualizar los datos totales, página 36*).
- Para eliminar los datos históricos, selecciona **Opciones** (*Borrar el historial, página 35*).

## Historial de Multisport

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

## Borrar el historial

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

2 Selecciona **Historial > Opciones**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Borrar todas las actividades** para borrar todas las actividades del historial.
- Selecciona **Restablecer totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.

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

## Récords personales

Cuando finalizas una actividad, el reloj muestra todos los récords personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen tus mejores tiempos en varias distancias de carrera habituales, la mayor fuerza ejercida durante los movimientos principales de una actividad y la carrera, el recorrido o la sesión de natación más largos que hayas realizado.

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

### Visualizar tus récords personales

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

### Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

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

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

### Eliminar récords personales

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

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

### Visualizar los datos totales

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

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

### Usar el cuentakilómetros

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

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

# Configurar notificaciones y alertas

En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU** y selecciona Notificaciones y alertas.

**Notificaciones inteligentes:** personaliza las notificaciones inteligentes que aparecen en el reloj (*Activar notificaciones Bluetooth*, página 70).

**Alertas del sistema:** establece la hora (*Configurar alertas de tiempo*, página 91), el barómetro (*Configurar una alerta de tormenta*, página 63), la conexión del smartphone (*Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono*, página 71), la salud y la forma física (*Configuraciones de salud y bienestar*, página 82), la frecuencia cardíaca anómala (*Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala*, página 58) y las alertas sobre la batería (*Personalizar la función de ahorro de energía*, página 88).

## Presentación

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

### Configuración de la pantalla para el reloj

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

#### Personalizar la pantalla del reloj

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **Añadir** para crear una nueva pantalla del reloj.
- 5 Desplázate a una pantalla del reloj y pulsa **GPS**.
- 6 Selecciona una opción:
  - Para activar la pantalla del reloj, selecciona **Aplicar**.
  - Para personalizar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**.
  - Para personalizar el color de los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Color de los datos**.
  - Para personalizar el color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color primer plano**.
  - Para cambiar el deporte de los indicadores de la pantalla de rendimiento del reloj, selecciona **Seleccionar deporte**.
  - Para cambiar el estilo de las agujas de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Agujas**.
  - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj digital, selecciona **Disposición**.
  - Para cambiar el diseño de los segundos de la pantalla de reloj digital, selecciona **Segundos**.

## Mini widgets

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

Algunos mini widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos a la lista de mini widgets de forma manual ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 41](#)).

Nombre	Descripción
ABC	Muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios ( <i>Añadir husos horarios alternativos</i> , página 34).
Aclimatación a la altitud	A altitudes que sobrepasen los 800 m (2625 ft), muestra gráficos que indican los valores con la corrección de altitud para la lectura media del pulsioxímetro, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardiaca en reposo durante los últimos siete días.
Altímetro	Muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión.
Barómetro	Muestra los datos de presión ambiental según la altitud.
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas ( <i>Body Battery</i> , página 42).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Brújula	Muestra una brújula electrónica.
Uso del dispositivo	Muestra la versión de software actual y las estadísticas de uso del dispositivo.
Rastreo de perros	Muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de rastreo de perros compatible vinculado con tu reloj Instinct 3.
Pisos subidos	Realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.
Garmin® coach	Muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Health Snapshot	Inicia una sesión de Health Snapshot en el reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas.
Frecuencia cardiaca	Muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca media en estado de reposo.
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.
Estado HRV	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche ( <i>Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca</i> , página 44).
Minutos de intensidad	Registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Controles de inReach®	Permite enviar mensajes desde tu dispositivo inReach vinculado ( <i>Usar el mando a distancia inReach</i> , página 67).
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera Última actividad de natación	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.

Nombre	Descripción
Messenger	Muestra las conversaciones de la aplicación Garmin Messenger™ y permite responder a los mensajes desde el reloj ( <a href="#">Aplicación Garmin Messenger, página 75</a> ).
Fase lunar	Muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Música	Proporciona controles de reproductor de música para tu teléfono.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y configurar una alarma para despertarte ( <a href="#">Personalizar el modo sueño, página 92</a> ).
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono ( <a href="#">Activar notificaciones Bluetooth, página 70</a> ).
Rendimiento	Muestra medidas de rendimiento que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ellas ( <a href="#">Medidas de rendimiento, página 43</a> ).
Carrera principal	Muestra la competición que designes como la carrera principal en el calendario de Garmin Connect ( <a href="#">Calendario de carreras y carrera principal, página 51</a> ).
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría ( <a href="#">Obtener lecturas de pulsioximetría, página 60</a> ). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Calendario de carreras	Muestra las próximas competiciones añadidas al calendario de Garmin Connect ( <a href="#">Calendario de carreras y carrera principal, página 51</a> ).
Respiración	La frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.
Entrenador de sueño	Proporciona recomendaciones para tus necesidades de sueño basadas en el historial de sueño y actividad, el estado de VFC y las siestas.
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Estrés	Muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés.
Amanecer y anochecer	Muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.
Temperatura	Muestra los datos de temperatura del sensor de temperatura interno.
Mareas	Muestra información sobre una estación de mareas, como la altura de la marea y cuándo se producirán las siguientes mareas alta y baja ( <a href="#">Ver la información de mareas, página 24</a> ).
Predisposición para entrenar	Muestra una puntuación y un breve mensaje que te ayudará a determinar tu grado de preparación para el entreno diario ( <a href="#">Predisposición para entrenar, página 50</a> ).
Estado de entreno	Muestra tu estado de entreno y tu carga de entreno actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física ( <a href="#">Estado de entreno, página 46</a> ).

Nombre	Descripción
Controles de VIRB®	Proporciona controles para la cámara cuando hay un dispositivo VIRB vinculado con tu reloj Instinct 3 ( <i>mando a distancia para VIRB, página 67</i> ).
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.
Dispositivo Xero®	Muestra información de la ubicación del láser si tienes un dispositivo Xero compatible vinculado con tu reloj Instinct 3 ( <i>Configurar la ubicación del láser de Xero, página 69</i> ).

## Ver el bucle de sugerencias rápidas

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

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

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



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

### 3 Selecciona una opción:

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

## Personalizar el bucle de widgets en un vistazo

### 1 Mantén pulsado **MENU**.

### 2 Selecciona **Presentación > Mini widgets**.

### 3 Selecciona una opción:

- Para cambiar la ubicación de un widget en un vistazo en el bucle, selecciona un widget en un vistazo y pulsa **UP** o **DOWN**.
- Para borrar un widget en un vistazo del bucle, selecciona uno y, después, .
- Para añadir un widget en un vistazo al bucle, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona un widget en un vistazo.

**SUGERENCIA:** puedes seleccionar **Crear carpeta** para crear carpetas que contengan varios widgets en un vistazo (*Crear carpetas de widgets en un vistazo, página 42*).

## Crear carpetas de widgets en un vistazo

Puedes personalizar el bucle de widgets en un vistazo para crear carpetas de widgets en un vistazo relacionados.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Presentación > Mini widgets > Añadir > Crear carpeta**.
- 3 Selecciona los widgets en un vistazo que quieras incluir en la carpeta y selecciona **Hecho**.  
**NOTA:** si los widgets en un vistazo ya están en el bucle de widgets en un vistazo, puedes moverlos o copiarlos en la carpeta.
- 4 Selecciona o introduce un nombre para la carpeta.
- 5 Selecciona un icono para la carpeta.
- 6 Si es necesario, selecciona una opción:
  - Para editar la carpeta, desplázate a la carpeta en el bucle de widgets en un vistazo y mantén pulsado **MENU**.
  - Para editar los widgets en un vistazo de la carpeta, abre la carpeta y selecciona **Editar** (*Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 41*).

## Body Battery

El reloj analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca, el nivel de estrés, la calidad del sueño y los datos de actividad para determinar tu nivel general de Body Battery. De la misma forma que el indicador de gasolina de un coche, te muestra las reservas de energía con las que cuenta tu organismo. El nivel de Body Battery va de 5 a 100, donde el intervalo de 5 a 25 indica reservas de energía muy bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía bajas, de 51 a 75 las reservas de energía son medias y de 76 a 100 son altas.

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

### Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

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

## Medidas de rendimiento

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

Firstbeat Analytics™ proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**VO2 máximo:** el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 43*).

**Tiempos de carrera estimados:** el reloj utiliza la estimación de VO2 máximo y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual (*Visualizar los tiempos de carrera estimados, página 44*).

**Estado de VFC:** el reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) en función de tus medias personales de VFC a largo plazo (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 44*).

**Condición de rendimiento:** tu condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real tras un periodo de 6 a 20 minutos de actividad. Puede añadirse como un campo de datos para que puedas ver tu condición de rendimiento durante el resto de la actividad. Compara tu condición en tiempo real con tu forma física media (*Condición de rendimiento, página 45*).

**Umbral de potencia funcional (FTP):** el reloj utiliza la información de tu perfil de usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP (*Estimar tu FTP, página 46*).

**Umbral de lactato:** el umbral de lactato requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. el umbral de lactato es el punto en el que tus músculos empiezan a fatigarse rápidamente. El reloj mide tu nivel de umbral de lactato utilizando tus datos de frecuencia cardiaca y tu ritmo (*Umbral de lactato, página 46*).

### Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador de la potencia cardiovascular y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El reloj Instinct 3 requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo. El reloj dispone de estimaciones del VO2 máximo independientes para carrera y ciclismo. Para obtener una estimación del VO2 máximo precisa, debes salir a correr con el GPS o realizar una actividad de ciclismo con un potenciómetro compatible a un nivel de intensidad moderado durante varios minutos.

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

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 117*) y visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 65).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario](#), página 77) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 78). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones](#), página 27).

- 1 Comienza una actividad de carrera.
- 2 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 3 Después de correr, selecciona **Guardar**.
- 4 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

## Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. El potenciómetro debe vincularse con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 65). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario](#), página 77) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 78). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el reloj necesita que realices varios recorridos.

- 1 Inicia una actividad de ciclismo.
- 2 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo.
- 3 Después del recorrido, selecciona **Guardar**.
- 4 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las mediciones de rendimiento.

## Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil de usuario ([Configurar el perfil del usuario](#), página 77) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 78).

El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo y tu historial de entreno para proporcionar un tiempo de carrera objetivo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 43). El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

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

**NOTA:** en un principio, las predicciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras.

## Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca

El reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC). El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y los hábitos saludables repercuten en la variabilidad de la frecuencia cardiaca. Los valores de VFC pueden variar ampliamente en función del género, la edad y el nivel de forma física. Un estado de VFC equilibrado puede indicar signos de salud positivos, como un buen equilibrio entre entrenamiento y recuperación, un mejor estado de forma cardiovascular y resistencia al estrés. Un estado desequilibrado o deficiente puede ser un signo de fatiga, mayores necesidades de recuperación o mayor estrés. Para obtener unos resultados óptimos, debes llevar puesto el reloj mientras duermes. El reloj necesita tres semanas de datos de sueño consistentes para mostrar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.

Zona de color	Estado	Descripción
 Verde	Equilibrada	Tu media de siete días de VFC entra en la escala de referencia.
 Naranja	Desequilibrada	Tu media de siete días de VFC está por encima o por debajo de la escala de referencia.
 Rojo	Baja	Tu media de siete días de VFC está muy por debajo de la escala de referencia.
Sin color	Deficiente Sin estado	De media, tus valores de VFC están muy por debajo de la escala normal para tu edad. Sin estado significa que no hay datos suficientes para generar una media de siete días.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar el estado actual de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, tendencias y comentarios instructivos.

### Condición de rendimiento

Una vez completada la actividad, como una carrera o recorrido en bicicleta, la función de condición de rendimiento analiza el ritmo, la frecuencia cardiaca y la variabilidad de la frecuencia cardiaca para realizar una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento en comparación con tu forma física media. Se trata, aproximadamente, del porcentaje de diferencia en tiempo real respecto a la estimación de tu VO2 máximo de referencia.

Los valores de la condición de rendimiento oscilan entre -20 y +20. Tras los primeros 6 a 20 minutos de actividad, el dispositivo muestra la puntuación de tu condición de rendimiento. Por ejemplo, una puntuación de +5 significa que estás descansado, fresco y listo para un buen recorrido o carrera. Puedes añadir la condición de rendimiento como un campo de datos en una de las pantallas de entrenamiento para supervisar tu capacidad durante la actividad. La condición de rendimiento puede ser también un indicador del nivel de fatiga, especialmente al final de un recorrido o una carrera de entrenamiento largos.

**NOTA:** para obtener una estimación precisa del VO2 máximo y conocer tu capacidad en ciclismo o carrera, el dispositivo requiere que realices algunos recorridos o carreras con un monitor de frecuencia cardiaca ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 43](#)).

### Visualizar la condición de rendimiento

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible.

- 1 Añade **Condición de rendimiento** a una pantalla de datos ([Personalizar las pantallas de datos, página 26](#)).
- 2 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.  
Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.
- 3 Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

## Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho y un potenciómetro a tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 65](#)). Además, debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 44](#)).

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

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

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

Para más información, consulta el apéndice ([Clasificación de FTP, página 117](#)).

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

## Umbral de lactato

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

Si ya conoces el valor tu frecuencia cardíaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 78](#)). Puedes activar la función **Detección automática** para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

## Estado de entreno

Estas medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender y realizar un seguimiento de tus actividades de entreno. Dichas medidas requieren completar actividades durante dos semanas utilizando un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho. Las medidas de rendimiento en ciclismo requieren el uso de un monitor de frecuencia cardíaca y un potenciómetro. Las mediciones pueden parecer imprecisas al principio cuando el reloj sigue estudiando tu rendimiento.

Firstbeat Analytics proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Estado de entreno:** el estado de entreno te muestra cómo afecta tu entreno a tu forma física y tu rendimiento.

Tu estado de entreno se basa en los cambios en tu VO2 máximo, la carga aguda y estado de la VFC a lo largo de un periodo de tiempo prolongado.

**VO2 máximo:** el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 43](#)). El reloj muestra los valores de VO2 máximo con las correcciones de calor y de altitud cuando te estás aclimatando a entornos de temperatura elevada o a gran altitud ([Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud, página 48](#)).

**VFC:** vFC es el estado de variabilidad de la frecuencia cardíaca durante los últimos siete días ([Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, página 44](#)).

**Carga aguda:** la carga aguda es una suma ponderada de las puntuaciones de carga de ejercicio recientes, incluida la duración e intensidad del ejercicio. ([Carga aguda, página 48](#)).

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

## Niveles de estado de entrenamiento

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

**Sin estado:** el reloj necesita que registres varias actividades a lo largo de dos semanas, con los resultados de VO2 máximo de carrera o ciclismo, para determinar el estado de entreno.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Consejos para obtener tu estado de entreno

La función de estado de entreno depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluida al menos una medición de VO2 máximo por semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 43](#)). Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 27](#)).

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

- Al menos una vez por semana, realiza un recorrido o carrera al aire libre con un medidor de potencia; deberás alcanzar una frecuencia cardíaca superior al 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima durante al menos 10 minutos.  
Tras utilizar el reloj durante una o dos semanas, el estado de entreno debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entreno principal, lo que permite al reloj conocer tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 73](#)).
- Déjate puesto el reloj mientras duermes para seguir generando un estado de VFC actualizado. Tener un estado de VFC válido puede ayudar a mantener un estado de entreno válido cuando no tienes tantas actividades con mediciones de VO2 máximo.

## Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud

Los factores medioambientales, como temperaturas y altitudes elevadas, afectan a tu entrenamiento y rendimiento. Por ejemplo, el entrenamiento a altitudes elevadas puede tener un impacto positivo en tu condición física, pero es posible que observes un descenso temporal del valor de VO<sub>2</sub> máximo al exponerte a dichas altitudes. El reloj Instinct 3 proporciona notificaciones de aclimatación y correcciones relativas a tu estimación de VO<sub>2</sub> máximo y tu estado de entreno cuando la temperatura es superior a 22 °C (72 °F) y la altitud sobrepasa los 800 m (2625 ft). Puedes realizar el seguimiento de tu aclimatación al calor y la altitud en el widget en un vistazo de estado de entreno.

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

## Carga aguda

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

## Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entreno. Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO<sub>2</sub> máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect.

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

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

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

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

La tecnología Training Effect está proporcionada y respaldada por Firstbeat Analytics. Para obtener más información, visita [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Tiempo de recuperación

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

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

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

## Frecuencia cardiaca de recuperación

Si estás entrenando con un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible, puedes ver el valor de tu frecuencia cardiaca de recuperación después de cada actividad. La frecuencia cardiaca de recuperación es la diferencia entre la frecuencia cardiaca mientras haces ejercicio y la frecuencia cardiaca dos minutos después de haber parado de hacer ejercicio. Por ejemplo, después de una típica carrera de entrenamiento, paras el temporizador. Tu frecuencia cardiaca es de 140 ppm. Tras dos minutos sin actividad o de enfriamiento, tu frecuencia cardiaca es de 90 ppm. Tu frecuencia cardiaca de recuperación es de 50 ppm (140 menos 90). Algunos estudios han relacionado la frecuencia cardiaca de recuperación con la salud cardiaca. Por lo general, cuanto mayor es el número, más sano está el corazón.

**SUGERENCIA:** para unos resultados óptimos deberías dejar de moverte durante dos minutos mientras el dispositivo calcula el valor de tu frecuencia cardiaca de recuperación.

**NOTA:** la frecuencia cardiaca de recuperación no se calcula para actividades de bajo impacto, como el yoga.

## Pausar y reanudar el estado de entreno

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

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos una medida de VO2 máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 43](#)).

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

## Predisposición para entrenar

Tu predisposición para entrenar es una puntuación y un breve mensaje que te ayudarán a determinar tu grado de preparación para el entreno diario. La puntuación se calcula y actualiza continuamente a lo largo del día utilizando los siguientes factores:

- Puntuación de sueño (última noche)
- Tiempo de recuperación
- Estado de VFC
- Carga aguda
- Historial de sueño (últimas 3 noches)
- Historial de estrés (últimos 3 días)

Zona de color	Puntuación	Descripción
 Morado	95 - 100	Excelente Lo mejor posible
 Azul	75 - 94	Alta Preparado para los retos
 Verde	50 - 74	Moderada Preparado
 Naranja	25 - 49	Baja Es hora de reducir el ritmo
 Rojo	1 - 24	Deficiente Deja que tu cuerpo se recupere

Para ver las tendencias de predisposición para entrenar a lo largo del tiempo, vete a la cuenta Garmin Connect.

## Entrenar para una competición

El reloj puede sugerir sesiones de entrenamiento diarias para ayudarte a entrenar para una competición de carrera o ciclismo, si dispones de una estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 43](#)).

- 1 En el smartphone u ordenador, accede al calendario de Garmin Connect.
- 2 Selecciona el día del evento y añade la competición.  
Puedes buscar un evento en tu zona o crear uno propio.
- 3 Añade información sobre la competición y el trayecto si está disponible.
- 4 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.
- 5 En el reloj, dirígete al widget en un vistazo del evento principal y verás una cuenta atrás para la competición principal.
- 6 En la pantalla del reloj, pulsa **GPS** y selecciona una actividad de carrera o ciclismo.  
**NOTA:** si has completado al menos una carrera en exteriores con datos de frecuencia cardiaca o una carrera con datos de frecuencia cardiaca y potencia, las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas aparecerán en el reloj.

## Calendario de carreras y carrera principal

Cuando añades una competición al calendario Garmin Connect, puedes verlo en el reloj añadiendo el widget en un vistazo de carrera principal (*Mini widgets*, página 38). La fecha de la competición debe ser en los próximos 365 días. El reloj muestra una cuenta atrás para la competición, tu tiempo objetivo o la hora de finalización prevista (solo competiciones de correr) e información meteorológica.

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

Si añades más de una competición, se te pedirá que selecciones una carrera principal.

En función de los datos de trayecto disponibles para la competición, puedes ver los datos de altura, el mapa del trayecto y añadir un plan PacePro (*Entrenamiento PacePro*, página 11).

## Controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 54).

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



Icono	Nombre	Descripción
	ABC	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de altímetro, barómetro y brújula.
	Alarma	Selecciona esta opción para añadir o editar una alarma ( <i>Configurar una alarma, página 32</i> ).
	Altímetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del altímetro.
	Husos horarios alternat.	Selecciona esta opción para ver la hora actual en husos horarios adicionales ( <i>Añadir husos horarios alternativos, página 34</i> ).
	Asistencia	Seleccionalo para enviar una solicitud de asistencia ( <i>Solicitar asistencia, página 81</i> ).
	Barómetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del barómetro.
	Ahorro de energía	Selecciona esta opción para activar la función de ahorro de energía ( <i>Personalizar la función de ahorro de energía, página 88</i> ).
	Brillo	Selecciona esta opción para ajustar el brillo de la pantalla ( <i>Cambiar la configuración de la pantalla, página 91</i> ).
	Emitir frecuencia cardiaca	Selecciona esta opción para activar la transmisión de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ( <i>Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 58</i> ).
	Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartp-hone.
	Relojes	Seleccionalo para abrir la aplicación Relojes y configurar una alarma, un temporizador, un cronómetro o ver husos horarios alternativos ( <i>Relojes, página 32</i> ).
	Brújula	Selecciona esta opción para abrir la pantalla de la brújula.
	Pantalla	Apaga la pantalla para alertas, gestos y el modo Pantalla siempre encendida ( <i>Cambiar la configuración de la pantalla, página 91</i> ).
	No molestar	Selecciona esta opción para activar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciona esta opción para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del reloj Instinct y aumenta a medida que te acercas al teléfono.
	Garmin Share	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Garmin Share ( <i>Garmin Share, página 76</i> ).
	Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales.
	Bloquear dispositivo	Selecciona esta opción para bloquear los botones y evitar que se pulsen accidentalmente.
	Messenger	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Messenger ( <i>Usar la función Messenger, página 75</i> ).
	Fase lunar	Selecciona esta opción para ver las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.

Icono	Nombre	Descripción
	Controles de música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de música en tu teléfono.
	Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono ( <i>Activar notificaciones Bluetooth, página 70</i> ).
	Teléfono	Selecciona esta opción para desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el smartphone vinculado.
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Pulsioximetría	Seleccionalo para abrir la aplicación de pulsioxímetro ( <i>Pulsioxímetro, página 59</i> ).
	Modo noche	Selecciona esta opción para cambiar la pantalla a tonos de rojo para usar el reloj en condiciones de poca luz.
	Punto de referencia	Seleccionalo para establecer un punto de referencia para la navegación ( <i>Establecer un punto de referencia, página 84</i> ).
	Guardar ubicación	Selecciona esta opción para guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde ( <i>Usar la aplicación Guardados, página 24</i> ).
	Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
	Modo de suspensión	Selecciona esta opción para activar o desactivar el Modo de suspensión ( <i>Personalizar el modo sueño, página 92</i> ).
	Cronómetro	Selecciona esta opción para iniciar el cronómetro ( <i>Usar el cronómetro, página 34</i> ).
	Estrobosc	Selecciona esta opción para activar la luz estroboscópica de la linterna LED. Puedes crear un modo estroboscópico personalizado ( <i>Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada, página 54</i> ).
	AMAN. Y ANOCH.	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
	Sincronizar	Selecciona esta opción para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Sincronización de hora	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Temporizadores	Selecciona esta opción para establecer un temporizador de cuenta atrás ( <i>Usar un temporizador de cuenta atrás, página 33</i> ).
	Linterna	Selecciona esta opción para encender la linterna LED ( <i>Utilizar la linterna, página 54</i> ).
	Monedero	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay™ y pagar compras con tu reloj ( <i>Garmin Pay, página 54</i> ).
	El tiempo	Selecciona esta opción para ver la previsión meteorológica actual y las condiciones actuales.

## Personalizar el menú de controles

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

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

## Utilizar la linterna

### **ADVERTENCIA**

Este dispositivo puede tener una linterna que se puede programar para que parpadee en distintos intervalos. Consulta con tu médico si padeces epilepsia o sensibilidad a las luces brillantes o intermitentes.

El uso de la linterna puede reducir la autonomía de la batería. Puedes reducir el brillo para aumentar la autonomía de la batería.

- 1 Mantén pulsado **CTRL**.
- 2 Selecciona .
- 3 Si es necesario, pulsa **GPS** para activar la linterna.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para ajustar el brillo o el color de la linterna, pulsa **UP** o **DOWN**.  
**SUGERENCIA:** desde cualquier pantalla, puedes pulsar rápidamente **CTRL** dos veces para encender la linterna. Durante los primeros tres segundos, puedes pulsar **UP** o **DOWN** para ajustar el brillo o el color de la linterna.
  - Para programar la linterna para que parpadee con un patrón seleccionado, mantén pulsado **MENU**, selecciona **Estrobosc**, escoge un modo y pulsa **GPS**.
  - Para mostrar la información de los contactos de emergencia y programar la linterna para que parpadee con un patrón de socorro, mantén pulsado **MENU**, selecciona **Patrón de socorro** y pulsa **GPS**.

### **ATENCIÓN**

La programación de la linterna para que parpadee con un patrón de emergencia no contactará con tus contactos de emergencia ni con los servicios de emergencia en tu nombre. Tu información de contactos de emergencia solo aparecerá si se ha configurado en la aplicación Garmin Connect.

## Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada

- 1 Mantén pulsado **CTRL**.
- 2 Selecciona  > **Personalizado**.
- 3 Pulsa **GPS** para activar la luz estroboscópica de la linterna (opcional).
- 4 Selecciona .
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta una configuración de luz estroboscópica.
- 6 Pulsa **GPS** para desplazarte por las opciones de la configuración.
- 7 Pulsa **BACK** para guardar.

## Garmin Pay

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

## 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](https://garmin.com/garminpay/banks) para buscar entidades financieras admitidas.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 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 un establecimiento admitido.

- 1 Mantén pulsado **CTRL**.
- 2 Selecciona .
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.  
**NOTA:** si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el monedero se bloqueará y tendrás que restablecer el código de acceso en la aplicación Garmin Connect.  
Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.
- 4 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, selecciona **DOWN** para cambiar a otra tarjeta (opcional).
- 5 Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el reloj cerca del lector de pago, orientado hacia el lector.  
El reloj vibra y muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.
- 6 Si es necesario, sigue las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

**SUGERENCIA:** tras introducir el código de acceso correctamente, puedes realizar pagos sin código de acceso durante 24 horas siempre que sigas llevando puesto el reloj. Si te quitas el reloj de la muñeca o desactivas el monitor de frecuencia cardiaca, 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 ●●●.
- 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 ●●●.
- 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 realizar compras con el reloj Instinct 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 reloj Instinct 3, crear un código de acceso nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay > Cambiar código de acceso**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu reloj Instinct 3, debes introducir el código de acceso nuevo.

## Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Pulsa **DOWN** para ver el informe, que incluye el tiempo, el sueño y el estado de variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche, entre otros datos ([Personalizar el informe matutino, página 56](#)).

## Personalizar el informe matutino

**NOTA:** puedes personalizar estos ajustes en el reloj o en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Presentación > Informe matutino**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Mostrar informe** para activar o desactivar el informe matutino.
  - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe matutino.

## Sensores y accesorios

El reloj Instinct 3 tiene varios sensores internos y puedes vincular sensores inalámbricos adicionales para tus actividades.

## FC en la muñeca

El reloj cuenta con un monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca para ver los datos de tu frecuencia cardíaca en el widget en un vistazo de la frecuencia cardíaca ([Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 41](#)).

El reloj también es compatible con monitores de frecuencia cardíaca para el pecho. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardíaca en la muñeca y en el pecho, el reloj utilizará los datos de frecuencia cardíaca a través del pecho.

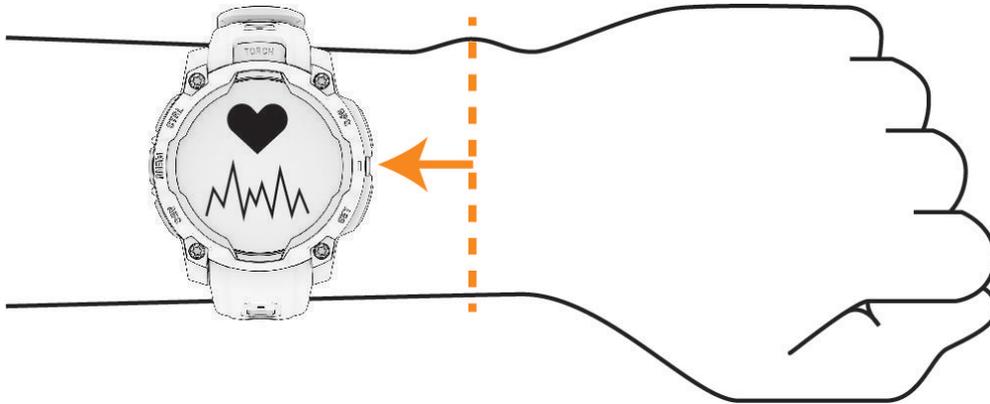
## Colocar el reloj

### ⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca. Para obtener más información, visita [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca.

**NOTA:** el reloj debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el reloj no debe moverse mientras corres o te ejercitas. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



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

- Consulta [Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 57](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 60](#) para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

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

**NOTA:** en entornos fríos, calienta en interiores.

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

## Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > FC en la muñeca**.

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

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

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

**Alertas de FC anómala:** permite configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un valor objetivo (*Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala, página 58*).

**Emitir frecuencia cardiaca:** te permite comenzar a transmitir los datos de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 58*).

## Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

### ATENCIÓN

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

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

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

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

## Transmitir datos de la frecuencia cardiaca

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

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

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

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 54*).

- 2 Pulsa **GPS**.  
El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.
- 3 Vincula el reloj con tu dispositivo compatible.  
**NOTA:** las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.
- 4 Pulsa **GPS** para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardiaca.

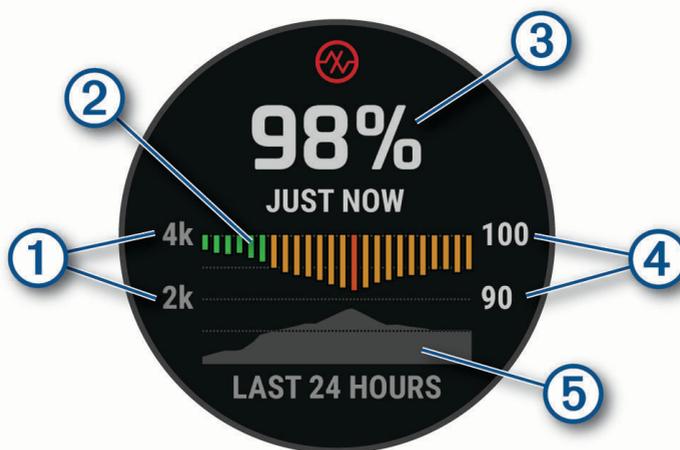
## Pulsioxímetro

El reloj cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno periférica en sangre (SpO2). A medida que aumenta la altitud, el nivel de oxígeno en sangre puede disminuir. Al conocer la saturación de oxígeno, podrás determinar cómo se está adaptando tu cuerpo a grandes altitudes en deportes alpinos y expediciones.

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro (*Obtener lecturas de pulsioximetría, página 60*). También puedes acceder a las lecturas de todo el día (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 60*). Si estás parado y abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj analizará la saturación de oxígeno y la altitud. El perfil de altitud indica los cambios que se producen en las lecturas del pulsioxímetro en función de la altitud.

En el reloj, la lectura del pulsioxímetro aparece como un porcentaje de saturación de oxígeno y un color en el gráfico. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Para obtener más información sobre la precisión del pulsioxímetro, visita [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



①	La escala de altitud.
②	Gráfico con las lecturas medias de saturación de oxígeno de las últimas 24 horas.
③	La lectura de saturación de oxígeno más reciente.
④	Escala del porcentaje de saturación de oxígeno.
⑤	Un gráfico con las lecturas de altitud de las últimas 24 horas.

## Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro. El widget en un vistazo muestra el porcentaje de saturación de oxígeno en sangre más reciente, un gráfico con las lecturas medias por hora de las últimas 24 horas y un gráfico con los cambios de altitud durante las últimas 24 horas.

**NOTA:** la primera vez que abras el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj debe adquirir señales de satélite para determinar la altitud. Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, pulsa el **UP** o el **DOWN** de la pantalla del reloj para ver el mini widget del pulsioxímetro.
- 2 Pulsa **GPS** para ver los detalles del widget en un vistazo e iniciar una lectura de pulsioximetría.
- 3 Permanece quieto durante 30 segundos.

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

- 4 Pulsa **DOWN** para ver un gráfico con las lecturas de pulsioximetría durante los últimos siete días.

## Configurar el modo pulsioxímetro

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

## Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

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

## Brújula

El reloj cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente ([Configurar la brújula, página 61](#)).

## Configurar el rumbo del compás

- 1 En el widget en un vistazo de brújula, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Fijar rumbo**.
- 3 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido y pulsa **GPS**.

Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.

## Configurar la brújula

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

**Calibrar:** permite calibrar el sensor de la brújula manualmente (*Calibrar la brújula manualmente, página 61*).

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

**Referencia norte:** configura la referencia norte de la brújula (*Configurar la referencia del norte, página 61*).

**Modo:** configura la brújula para que solo utilice datos del sensor electrónico (Activado), una combinación de datos GPS y del sensor electrónico durante el desplazamiento (Automático) o solo datos GPS (Desactivado).

## Calibrar la brújula manualmente

### AVISO

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

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

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

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

## Configurar la referencia del norte

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Brújula > Referencia norte**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
  - Para establecer la declinación magnética para tu ubicación automáticamente, selecciona **Magnético**.
  - Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
  - Para establecer el valor de variación magnética de forma manual, selecciona **Usuario > Variación magnética**, introduce el valor y selecciona **Hecho**.

## Altímetro y barómetro

El reloj dispone de un altímetro y un barómetro internos. El reloj recopila datos de altitud y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altitud fija a la que se calibró el altímetro más recientemente (*Configurar el altímetro, página 62*).

## Configurar el altímetro

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

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

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

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

**Altitud:** establece las unidades de medida para la altitud.

## Calibrar el altímetro barométrico

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

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

3 Selecciona una opción:

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

## Configurar el barómetro

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

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

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

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

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

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

## Calibrar el barómetro

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

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

3 Selecciona una opción:

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

## Configurar una alerta de tormenta

### ADVERTENCIA

Esta alerta es una función informativa y no está diseñada para ser la fuente principal de seguimiento de los cambios meteorológicos. Es tu responsabilidad revisar las previsiones y las condiciones meteorológicas, prestar atención al entorno y aplicar el sentido común, especialmente en épocas de condiciones meteorológicas adversas. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Barómetro > Alerta de tormenta**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Estado** para activar o desactivar la alerta.
  - Selecciona **Tasa** para actualizar la velocidad de cambio en la presión barométrica que activa la alerta de tormenta.

## Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 65). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 26). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

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

Tipo de sensor	Descripción
Sensores de palo	Puedes utilizar sensores de palos Approach CT10 para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
DogTrack	Te permite recibir datos de un dispositivo de mano para el seguimiento de perros.
eBike	Puedes utilizar el reloj con tu eBike y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y la distancia, durante tus recorridos.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj en un ciclocomputador Edge compatible durante un recorrido o triatlón.
Monitor de FC externo	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardiaca de la serie HRM-Pro™ o HRM-Fit™, para ver los datos de la frecuencia cardiaca durante las actividades.
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja.
inReach	La función del mando a distancia de inReach te permite controlar un dispositivo de comunicación por satélite inReach utilizando el reloj Instinct ( <a href="#">Usar el mando a distancia inReach, página 67</a> ).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor.
Transporte personal	Puedes jugar a videojuegos en el ordenador y ver estadísticas en tiempo real en el dispositivo ( <a href="#">Uso de la aplicación Garmin GameOn™, página 19</a> ).
Potencia	Puedes usar los potenciómetros para pedales de bicicleta Rally™ o Vector™ para ver los datos de potencia en el reloj. Puedes adaptar las zonas de potencia a tus objetivos y capacidades ( <a href="#">Configurar las zonas de potencia, página 79</a> ) o utilizar alertas de rango para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada ( <a href="#">Establecer una alerta, página 31</a> ).
Radar	Puedes utilizar un radar de visión trasera para bicicletas Varia para mejorar la percepción de la situación y enviar alertas sobre los vehículos que se aproximan.
RD Pod	Puedes utilizar un Running Dynamics Pod para registrar datos de la dinámica de carrera y verlos en el reloj ( <a href="#">Dinámica de carrera, página 66</a> ).
Rodillo inteligente	Puedes utilizar tu reloj con un rodillo ANT+ inteligente para simular la resistencia al realizar un trayecto, un recorrido o una sesión de entrenamiento ( <a href="#">Uso de un rodillo ANT+, página 15</a> ).
Velocidad/ Caden.	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda ( <a href="#">Tamaño y circunferencia de la rueda, página 118</a> ).
Tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe™ a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.
VIRB	La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara de acción VIRB con tu reloj ( <a href="#">mando a distancia para VIRB, página 67</a> ).
Ubicaciones del láser de XERO	Puedes ver y compartir información sobre ubicaciones del láser desde un dispositivo Xero ( <a href="#">Configurar la ubicación del láser de Xero, página 69</a> ).

## Vincular los sensores inalámbricos

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

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

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

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

- 2 Mantén pulsado **MENU**.

- 3 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir**.

**SUGERENCIA:** cuando inicias una actividad con la opción Detección automática activada, el reloj buscará automáticamente los sensores cercanos y te preguntará si deseas vincularlos.

- 4 Selecciona una opción:

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

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados. Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 26](#)).

## Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca

Los accesorios de la serie HRM-Fit y HRM-Pro calculan tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardiaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta. Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en tu reloj Instinct 3 compatible cuando estés conectado mediante la tecnología ANT+. También podrás verlo en aplicaciones de entrenamiento de terceros compatibles cuando estés conectado mediante la tecnología Bluetooth.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

**Calibración automática:** el ajuste predeterminado del reloj es **Calibración automática**. El accesorio de frecuencia cardiaca se calibra cada vez que corres en exteriores si está conectado a tu reloj Instinct 3 compatible.

**NOTA:** la calibración automática no funciona para perfiles de actividad en interiores, trail o ultramaratón ([Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera, página 65](#)).

**Calibración manual:** puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardiaca conectado ([Calibrar la distancia de la cinta, página 11](#)).

## Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu reloj Instinct 3 ([Actualizaciones del producto, página 97](#)).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+, establece su estado en **Desactivado** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual ([Calibrar la distancia de la cinta, página 11](#)).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia > Restabl datos calibrac**.

**NOTA:** puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente ([Calibrar la distancia de la cinta, página 11](#)).

## Dinámica de carrera

La dinámica de carrera es información en tiempo real sobre tu técnica de carrera. El reloj Instinct 3 dispone de un acelerómetro para calcular cinco métricas de técnica de carrera. Para acceder a las seis métricas de técnica de carrera, debes vincular el reloj Instinct 3 con el accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro, u otro accesorio de dinámica de carrera que mida el movimiento del torso. Para obtener más información, visita [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Métrico	Tipo de sensor	Descripción
<b>Cadencia</b>	Reloj o accesorio compatible	La cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).
<b>Oscilación vertical</b>	Reloj o accesorio compatible	La oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso, medido en centímetros.
<b>Tiempo de contacto con el suelo</b>	Reloj o accesorio compatible	El tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos. <b>NOTA:</b> el tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio no se proporcionarán al caminar.
<b>Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo</b>	Solo accesorio compatible	El equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53,2 con una flecha apuntando hacia la derecha o la izquierda.
<b>Longitud de zancada</b>	Reloj o accesorio compatible	La longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.
<b>Relación vertical</b>	Reloj o accesorio compatible	La relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.

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

En tema proporciona sugerencias para utilizar un accesorio de dinámica de carrera compatible. Si el accesorio no está conectado al reloj, el reloj cambia automáticamente a la dinámica de carrera con sensor de muñeca.

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como el accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro.
- Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu reloj siguiendo las instrucciones.
- Si estás utilizando un accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro, vincúlalo con el reloj mediante la tecnología ANT+, en lugar de la tecnología Bluetooth.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.

**NOTA:** el equilibrio y el tiempo de contacto con el suelo solo aparecen cuando estás corriendo. No se calcula al caminar.

**RECUERDA:** el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo no se calcula con la dinámica de carrera con sensor de muñeca.

## Potencia de carrera

La potencia de carrera Garmin se calcula con la información de la dinámica de carrera medida, el peso del usuario, los datos ambientales y datos de otros sensores. La medición de potencia calcula la cantidad de potencia que aplica el corredor a la superficie de la carretera y se indica en vatios. El uso de la potencia de carrera como indicador de esfuerzo puede ser más adecuado que usar el ritmo o la frecuencia cardiaca para determinados corredores. La potencia de carrera puede ser más precisa que la frecuencia cardiaca para indicar el nivel de esfuerzo, y tiene en cuenta las subidas, las bajadas y el viento (la medición del ritmo no lo hace). Para obtener más información, visita [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

La potencia de carrera se puede medir con un accesorio de dinámica de carrera compatible o con los sensores del reloj. Puedes personalizar los campos de datos de potencia de carrera para ver la potencia de salida y realizar ajustes en el entreno (*Campos de datos, página 101*). Puedes configurar las alertas de potencia para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*Alertas de actividad, página 30*).

Las zonas de potencia de carrera son similares a las zonas de potencia de ciclismo. Los valores de las zonas son valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect (*Configurar las zonas de potencia, página 79*).

## Configurar potencia en carrera

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Activid. y aplicac.**, elige una actividad de carrera, ajusta la configuración de dicha actividad y después selecciona **Running Power**.

**Estado:** activa o desactiva el registro de los datos de potencia en carrera de Garmin. Puedes utilizar esta opción si prefieres utilizar datos de potencia en carrera de terceros.

**Fuente:** permite seleccionar el dispositivo que se usará para registrar los datos de potencia en carrera. La opción Modo inteligente detecta y utiliza automáticamente el accesorio de dinámica de carrera, si está disponible. El reloj utiliza los datos de potencia en carrera de la muñeca cuando no hay ningún accesorio conectado.

**Compensar viento:** activa o desactiva el uso de los datos de viento al calcular la potencia en carrera. Los datos de viento son una combinación de los datos de velocidad, rumbo y barómetro del reloj y los datos de viento disponibles en el smartphone.

## Mando a distancia de inReach

La función del mando a distancia de inReach te permite controlar un dispositivo de comunicación por satélite inReach utilizando el reloj Instinct. Visita [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) para saber más sobre los dispositivos compatibles.

### Usar el mando a distancia inReach

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

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

## mando a distancia para VIRB

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

## Controlar una cámara de acción VIRB

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Instinct (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 65).  
El widget en un vistazo de VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** en la pantalla del reloj para ver el widget en un vistazo de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para grabar un vídeo, selecciona **Iniciar vídeo**.  
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Instinct.
  - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
  - Para detener la grabación del vídeo, pulsa **GPS**.
  - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.
  - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
  - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
  - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.
  - Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona **Configuración**.

## Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Instinct (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 65).  
Cuando la cámara esté vinculada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las actividades.
- 3 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Mantén pulsado **MENU**.
- 6 Selecciona **VIRB**.
- 7 Selecciona una opción:
  - Para controlar la cámara mediante el tiempo de actividad, selecciona **Configuración > Modo grabación > Temporiz. inic./det.**  
**NOTA:** la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
  - Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona **Configuración > Modo grabación > Manual**.
  - Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar vídeo**.  
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Instinct.
  - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
  - Para detener manualmente la grabación del vídeo, pulsa **GPS**.
  - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
  - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
  - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.

## Configurar la ubicación del láser de Xero

Para poder personalizar la configuración de ubicación del láser, antes debes vincular un dispositivo Xero compatible ([Vincular los sensores inalámbricos, página 65](#)).

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

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

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

## Mapa

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

- Navegación por el mapa ([Explorar y usar la función zoom en el mapa, página 69](#))
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 69](#))

## Explorar y usar la función zoom en el mapa

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

## Configurar el mapa

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

En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Mapa**.

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

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

**Ciudades:** muestra los nombres de las ciudades en el mapa.

**Líneas de cuadrícula:** muestra las líneas de cuadrícula en el mapa.

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

## Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del smartphone están disponibles para el reloj Instinct cuando lo emparejas mediante la aplicación Garmin Connect ([Vincular tu smartphone, página 70](#)).

- Funciones de la aplicación Garmin Connect, la aplicación Connect IQ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador, página 71](#))
- Mini widgets ([Mini widgets, página 38](#))
- Funciones del menú de controles ([Controles, página 51](#))
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 80](#))
- Interacciones del smartphone, como notificaciones ([Activar notificaciones Bluetooth, página 70](#))

## Vincular tu smartphone

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

- 1 Durante la configuración inicial del reloj, selecciona **✓** cuando se te solicite vincular el smartphone.  
**NOTA:** si has omitido el proceso de vinculación previamente, puedes mantener pulsado **MENU** y seleccionar **Teléfono > Vincular smartphone**.
- 2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

## Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 70](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Teléfono > Notificaciones inteligentes > Estado > Activado**.
- 3 Selecciona **Uso general** o **Durante la actividad**.
- 4 Selecciona un tipo de notificación.
- 5 Selecciona las preferencias de estado, tono y vibración.
- 6 Pulsa **BACK**.
- 7 Selecciona las preferencias de privacidad y tiempo de espera.
- 8 Pulsa **BACK**.
- 9 Selecciona **Firma** para añadir una firma a tus respuestas por mensaje de texto.

## Visualizar las notificaciones

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

## Recibir una llamada de teléfono

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

- Para aceptar la llamada, selecciona **Aceptar**.  
**NOTA:** para hablar con la persona que llama, debes utilizar el teléfono conectado.
- Para rechazar la llamada, selecciona **Rechazar**.
- Para rechazar la llamada y responder inmediatamente con un mensaje de texto, selecciona **Responder** y luego selecciona un mensaje de la lista.  
**NOTA:** para responder con un mensaje de texto, debes estar conectado a un smartphone Android™ compatible mediante Bluetooth.

## Responder a un mensaje de texto

**NOTA:** esta función solo está disponible para teléfonos Android compatibles.

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

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

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

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

## Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj Instinct 3.

Selecciona una opción:

- Si usas un iPhone®, accede a la configuración de notificaciones de iOS® y selecciona las que quieres que aparezcan en el teléfono y el reloj.

**NOTA:** todas las notificaciones que actives en iPhone también se mostrarán en el reloj.

- Si usas un smartphone Android, en la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Configuración > Notificaciones > Notificaciones de aplicaciones** y selecciona las que desees que aparezcan en el reloj.

## Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono

Puedes configurar el reloj de la Instinct 3 para que te avise cuando el teléfono vinculado se conecte y desconecte mediante la tecnología Bluetooth.

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

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

## Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

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

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 54).

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

## Aplicaciones para teléfono y ordenador

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

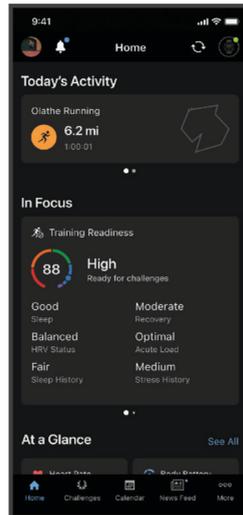
## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

**Comparte tus actividades:** puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o compartir enlaces a tus actividades.

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

## Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 70](#)), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Comprueba que la aplicación Garmin Connect se está ejecutando en el teléfono.
- 2 Sitúa el reloj a menos de 10 m (30 ft) del teléfono.

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

## Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del reloj mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 70](#)).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 72](#)).

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

## Estado de entreno unificado

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

En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••** > **Configuración**.

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

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

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

### *Sincronizar actividades y medidas de rendimiento*

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu reloj de la Instinct 3 a través de tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu reloj refleje con mayor precisión tu entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un ciclocomputador Edge y ver tanto los detalles de tu actividad como el tiempo de recuperación en tu reloj de la Instinct 3..

Sincroniza tu reloj de la Instinct 3 y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect.

**SUGERENCIA:** puedes establecer un dispositivo de entreno principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect (*Estado de entreno unificado, página 73*).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj de la Instinct 3.

## Usar Garmin Connect en tu ordenador

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

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

### **Actualizar el software mediante Garmin Express**

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

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.  
Cuando esté disponible el nuevo software, Garmin Express lo envía a tu dispositivo.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 3 No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.

### **Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente**

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 54*).

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

## Funciones de Connect IQ

Puedes añadir al reloj aplicaciones, campos de datos, widgets en un vistazo y pantallas de reloj de Connect IQ mediante la tienda Connect IQ desde el reloj o el smartphone ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

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

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

**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.

## Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Instinct 3 con tu teléfono (*Vincular tu smartphone, página 70*).

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

## Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

## Garmin Explore™

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

Puedes descargar la aplicación Garmin Explore en la tienda de aplicaciones de tu smartphone ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)) o desde [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com).

## Aplicación Garmin Messenger

### ⚠ ADVERTENCIA

Las funciones de inReach de la aplicación Garmin Messenger, como el SOS, el seguimiento y la Predicción meteorológica de inReach™ no están disponibles si no hay un dispositivo de comunicación por satélite inReach conectado y una suscripción activa a los servicios por satélite. Prueba siempre la aplicación en exteriores antes de utilizarla en una ruta.

### ⚠ ATENCIÓN

Las funciones de mensajería no satelital de la aplicación Garmin Messenger no deben usarse como métodos principales para obtener ayuda de emergencia.

### AVISO

La aplicación funciona tanto a través de Internet (mediante una conexión inalámbrica o de datos móviles en el smartphone) como a través de la red por satélite Iridium®. Si usas datos móviles, el smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Si estás en una zona sin cobertura, debes tener una suscripción activa a los servicios por satélite para que tu dispositivo de comunicación por satélite inReach pueda utilizar la red de satélites Iridium.

Puedes utilizar la aplicación para enviar mensajes a otros usuarios de la aplicación Garmin Messenger, incluidos amigos y familiares sin dispositivos Garmin. Cualquier persona puede descargar la aplicación y conectar su smartphone, lo que les permite comunicarse a través de Internet con otros usuarios de la aplicación (no es necesario iniciar sesión). Los usuarios de la aplicación también pueden crear hilos de mensajes de grupo con otros números de teléfono SMS. Los nuevos miembros que se añadan al mensaje de grupo pueden descargar la aplicación para consultar los mensajes.

Los mensajes enviados mediante una conexión inalámbrica o los datos móviles del teléfono no suponen un cargo de datos ni cargos adicionales en tu suscripción a servicios por satélite. Los mensajes recibidos pueden implicar un cargo si se intenta entregar el mensaje tanto a través de la red satelital Iridium como de Internet. Se aplican las tarifas estándar de los mensajes de texto de tu plan de datos móviles.

Puedes descargar la aplicación Garmin Messenger en la tienda de aplicaciones de tu smartphone ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Usar la función Messenger

### ⚠ ATENCIÓN

Las funciones de mensajería no satelital de la aplicación Garmin Messenger no deben usarse como métodos principales para obtener ayuda de emergencia.

### AVISO

Para utilizar la función Messenger, el reloj Instinct 3 debe estar conectado a la aplicación Garmin Messenger en tu smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth.

La función Messenger del reloj te permite ver, redactar y responder mensajes de la aplicación Garmin Messenger del smartphone.

- 1 Desde la pantalla del reloj pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mini widget de **Messenger**.  
**SUGERENCIA:** la función Messenger está disponible como mini widget, aplicación u opción del menú de controles en el reloj.
- 2 Pulsa **GPS** para abrir el mini widget.
- 3 Si es la primera vez que usas la función **Messenger**, escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.
- 4 En el reloj, selecciona una opción:
  - Para redactar un mensaje nuevo, selecciona **Nuevo mensaje**, elige un destinatario y, a continuación, selecciona un mensaje predefinido o redacta uno.
  - Para ver una conversación, pulsa **UP** o **DOWN** y selecciona una conversación.
  - Para responder un mensaje, selecciona una conversación, **Responder** y elige un mensaje predefinido o redacta uno.

## Aplicación Garmin Golf™

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Instinct 3 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 43 000 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. Con una suscripción a Garmin Golf, puedes ver datos de contornos del green en el smartphone.

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 ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

## Garmin Share

### AVISO

Es tu responsabilidad actuar con criterio al compartir información con otras personas. Asegúrate siempre de que te sientes cómodo con la persona con la que compartes la información y de que eres plenamente consciente de ello.

La función Garmin Share te permite usar la tecnología Bluetooth para compartir inalámbricamente tus datos con otros dispositivos Garmin compatibles. Con la función Garmin Share activada y dispositivos Garmin compatibles dentro del alcance, puedes seleccionar ubicaciones, trayectos y sesiones de entrenamiento que hayas guardado para transferirlos a otro dispositivo a través de conexión directa y protegida entre dispositivos, sin necesidad de un smartphone ni de conectividad Wi-Fi®.

### Compartir datos con Garmin Share

Para poder usar esta función, debes tener la tecnología Bluetooth activada en los dos dispositivos compatibles, y deben estar a 3 m (10 ft) el uno del otro. Cuando se te solicite, debes aprobar el uso compartido de tus datos con otros dispositivos Garmin a través de Garmin Share.

El reloj Instinct puede enviar y recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo Garmin compatible (*Recibir datos con Garmin Share, página 77*). También puedes transferir tus datos entre diferentes dispositivos. Por ejemplo, puedes compartir un trayecto favorito de tu ciclocomputador Edge con tu reloj Garmin compatible.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Garmin Share > Compartir**.
- 3 Selecciona una categoría y un elemento.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Compartir**.
  - Selecciona **Añadir más > Compartir** para seleccionar más de un elemento para compartir.
- 5 Espera mientras el dispositivo localiza los dispositivos compatibles.
- 6 Selecciona un dispositivo.
- 7 Confirma que el PIN de seis dígitos coincide en ambos dispositivos y selecciona **✓**.
- 8 Espera mientras los dispositivos transfieren los datos.
- 9 Selecciona **Compartir de nuevo** para compartir los mismos elementos con otro usuario (opcional).
- 10 Selecciona **Hecho**.

## Recibir datos con Garmin Share

Para poder usar esta función, debes tener la tecnología Bluetooth activada en los dos dispositivos compatibles, y deben estar a 3 m (10 ft) el uno del otro. Cuando se te solicite, debes aprobar el uso compartido de tus datos con otros dispositivos Garmin a través de Garmin Share.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Garmin Share**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza dispositivos compatibles dentro del alcance.
- 4 Selecciona .
- 5 Confirma que el PIN de seis dígitos coincide en ambos dispositivos y selecciona .
- 6 Espera mientras los dispositivos transfieren los datos.
- 7 Selecciona **Hecho**.

## Perfil del usuario

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

### Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar el sexo, la fecha de nacimiento, la altura, el peso, la muñeca, la zona de frecuencia cardíaca y la zona de potencia. El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

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

### Configuración del género

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

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

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

### Consultar tu 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. El reloj utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardíaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Index™, el reloj utiliza la métrica del porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para determinar tu edad según tu forma física. Los cambios en los ejercicios y el estilo de vida pueden afectar a tu edad según tu forma física.

**NOTA:** para obtener la edad más precisa, completa la configuración del perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 77](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Edad Física**.

### Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

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

## Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 79](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

## Configurar zonas de frecuencia cardíaca

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Frec. cardíaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardíaca máxima** e introduce tu frecuencia cardíaca máxima.  
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 80](#)).
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para FC** e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.  
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 80](#)).
- 5 Selecciona **FC en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardíaca en reposo.  
Puedes utilizar la frecuencia cardíaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardíaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona **Zonas > Según**.
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima.
  - Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).
  - Selecciona **% de ULFC** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 9 Selecciona **FC según deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardíaca independientes (opcional).
- 10 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardíaca según la actividad deportiva (opcional).

## Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca

La configuración predeterminada permite al reloj detectar la frecuencia cardiaca máxima y configurar las zonas de frecuencia cardiaca como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa (*Configurar el perfil del usuario, página 77*).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Prueba algunos de los planes de entrenamiento disponibles en tu cuenta de Garmin Connect.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

## Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

## Configurar las zonas de potencia

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Potencia**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Según**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
  - Selecciona **% FTP** o **% UMB POT** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia.
- 6 Selecciona **FTP** o **Umbral de potencia** e introduce el valor.  
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de potencia durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 80*).
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 8 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

## Detectar medidas de rendimiento automáticamente

La función Detección automática está activada de forma predeterminada. El reloj puede detectar automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima y el umbral de lactato durante una actividad. Al vincularlo con un potenciómetro compatible, el reloj es capaz de detectar automáticamente tu umbral de potencia funcional (FTP) durante una actividad.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Detección automática**.
- 3 Selecciona una opción.

## Funciones de seguimiento y seguridad

### ⚠ ATENCIÓN

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

### AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj Instinct 3 deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

**Detección de incidencias:** si el reloj Instinct 3 detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

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

**Live Event Sharing:** te permite enviar mensajes a amigos y familiares durante un evento, para proporcionarles actualizaciones en tiempo real.

**NOTA:** esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un smartphone Android compatible.

## Añadir contactos de emergencia

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

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

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

## Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect. Se pueden utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack. Tienes la opción de utilizar tres de estos contactos como contactos de emergencia ([Añadir contactos de emergencia, página 80](#)).

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

Cuando los hayas añadido, debes sincronizar los datos para aplicar los cambios en el dispositivo Instinct 3 ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 72](#)).

## Activar y desactivar la detección de incidencias

### ⚠ ATENCIÓN

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

### AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 80](#)). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Seguridad > Detección de incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad con GPS.

**NOTA:** la detección de incidencias solo está disponible para algunas actividades al aire libre.

Cuando el reloj Instinct 3 detecta un incidente y el smartphone está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu dispositivo y en el teléfono vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

## Solicitar asistencia

### ⚠ ATENCIÓN

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

### AVISO

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 80](#)). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado **CTRL**.
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia.  
Aparece la pantalla de cuenta atrás.

**SUGERENCIA:** puedes seleccionar **Cancelar** antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

# Configuraciones de salud y bienestar

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

**FC:** permite configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 58*).

**Modo seg pulsioximetría:** te permite seleccionar un modo de pulsioximetría (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 60*).

**Resumen diario:** activa el resumen diario Body Battery que aparece unas horas antes del inicio del periodo de sueño. El resumen diario proporciona información sobre el impacto que ha tenido el estrés diario y el historial de actividades en tu nivel de Body Battery (*Body Battery, página 42*).

**Alertas de estrés:** te avisa cuando los periodos de estrés han agotado tu nivel de Body Battery.

**Alertas de descanso:** te notifica que has tenido un periodo de descanso y su impacto en tu nivel de Body Battery.

**Alerta de inactividad:** activa o desactiva la función Alerta de inactividad (*Usar la alerta de inactividad, página 82*).

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

**Move IQ:** te permite activar y desactivar los eventos de Move IQ®. Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias. Para conseguir un mayor nivel de detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en el dispositivo.

## Objetivo automático

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

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

## Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la línea de inactividad. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema, página 90*).

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

## Minutos de intensidad

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

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

## Obtener minutos de intensidad

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

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Lleva el reloj durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardiaca en reposo más precisa.

## Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect o en la configuración del reloj ([Personalizar el modo sueño, página 92](#)). Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, estado de VFC y siestas ([Mini widgets, página 38](#)). Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

**NOTA:** Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas ([Controles, página 51](#)).

## Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el reloj mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento del sueño a tu cuenta de Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 72](#)).  
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.  
En el reloj Instinct 3, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas ([Mini widgets, página 38](#)).

# Navegación

## Ver y editar las ubicaciones guardadas

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

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

## Guardar una ubicación de cuadrícula doble

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

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

## Establecer un punto de referencia

Puedes establecer un punto de referencia para indicar el rumbo y la distancia a una ubicación o destino.

- 1 Selecciona una opción:
  - Mantén pulsado **CTRL**.
  - **SUGERENCIA:** puedes establecer un punto de referencia mientras registras una actividad.
  - Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Punto de referencia**.
- 3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 4 Pulsa **GPS** y selecciona **Añadir punto**.
- 5 Selecciona una ubicación o un rumbo para utilizar como punto de referencia para la navegación. Aparecerán la flecha de la brújula y la distancia hasta el destino.
- 6 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido. Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.
- 7 Si es necesario, pulsa **GPS** y selecciona **Cambiar punto** para establecer un punto de referencia diferente.

## Navegar a un destino

Puedes usar el reloj para navegar hacia un destino o para seguir una ruta.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Navegar**.
  - Selecciona una actividad, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Navegación**.
- 3 Selecciona una categoría.
- 4 Sigue las indicaciones de pantalla para seleccionar un destino.
- 5 Selecciona **Ir a**.
- 6 Pulsa **GPS** para iniciar la navegación.

## Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad

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

- 1 Durante una actividad, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.En el mapa aparece tu ubicación actual, la ruta que hay que seguir y tu destino.

## Navegar con Sight 'N Go

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Navegar > Sight N' Go**.
  - Selecciona una actividad, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Navegación > Sight N' Go**.
- 3 Apunta con la parte superior del reloj a un objeto y pulsa **GPS**. Aparecerá la información de navegación.
- 4 Pulsa **GPS** para iniciar la navegación.

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

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

**SUGERENCIA:** puedes personalizar la función de mantener pulsado de los botones para acceder a la función MOB (*Personalizar los botones de acceso rápido, página 92*).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Navegar > Última ubicación MOB**.
  - Selecciona una actividad, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Navegación > Última ubicación MOB**.Aparecerá la información de navegación.

## Detener la navegación

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

## Trayectos

### ADVERTENCIA

Esta función permite a los usuarios descargar trayectos creados por otros usuarios. Garmin no se responsabiliza de la seguridad, precisión, fiabilidad, integridad o vigencia de los trayectos creados por terceros. Cualquier uso de los trayectos creados por terceros corre por cuenta y riesgo del usuario.

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

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

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

## Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo

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

## Crear un trayecto en Garmin Connect

Para crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 72).

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

**NOTA:** puedes enviar el trayecto al dispositivo ([Enviar un trayecto al dispositivo](#), página 86).

## Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect a tu dispositivo ([Crear un trayecto en Garmin Connect](#), página 86).

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

## Ver o editar detalles de trayecto

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

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

## Proyectar un waypoint

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

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

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

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

## Configuración de navegación

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

### Personalizar las pantallas de datos de navegación

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Navegación > Pantallas de datos**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Mapa > Estado** para activar o desactivar el mapa.
  - Selecciona **Mapa > Campo de datos** para activar o desactivar un campo de datos con información de rutas en el mapa.
  - Selecciona **Más Adelante** para activar o desactivar la información sobre los puntos del próximo trayecto.
  - Selecciona **Guía** para activar o desactivar la pantalla de guía que muestra el rumbo de la brújula o el trayecto que tienes que seguir mientras navegas
  - Selecciona **Gráfica de altitud** para activar o desactivar la gráfica de altura.
  - Selecciona la pantalla que desees añadir, eliminar o personalizar.

### Configurar el rumbo

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

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

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

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

## Configurar alertas de navegación

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

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

## Configurar el administrador de energía

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Admin. de energía**.

**Ahorro de energía:** te permite personalizar la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj (*Personalizar la función de ahorro de energía, página 88*).

**Modos de energía:** te permite personalizar la configuración del sistema, de la actividad y del GPS para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad (*Personalizar los modos de energía, página 89*).

**Porcentaje de batería:** muestra la autonomía de la batería restante en forma de porcentaje.

**Estimaciones de batería:** muestra la autonomía de la batería restante como un número estimado de días u horas.

## Personalizar la función de ahorro de energía

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

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Admin. de energía > Ahorro de energía**.
- 3 Selecciona **Estado** para activar la función de ahorro de energía.
- 4 Selecciona **Editar** y, a continuación, selecciona una opción.
  - Selecciona **Pantalla para el reloj** para activar una pantalla del reloj de bajo consumo que se actualiza una vez por minuto.
  - Selecciona **Teléfono** para desconectar el teléfono vinculado.
  - Selecciona **FC en la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
  - Selecciona **Pulsioximetría** para desactivar el sensor del pulsioxímetro.
  - Selecciona **Pantalla siempre encendida** para apagar la pantalla cuando no la uses.
  - Selecciona **Brillo** para reducir el brillo de la pantalla.

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

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

## Cambio del modo de energía

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

**1** Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.

**2** Selecciona **Modo de energía**.

**3** Selecciona una opción.

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

## Personalizar los modos de energía

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

**1** Mantén pulsado **MENU**.

**2** Selecciona **Admin. de energía > Modos de energía**.

**3** Selecciona una opción:

- Selecciona un modo de energía para personalizarlo.
- Selecciona **Añadir** para crear un modo de energía personalizado.

**4** Si fuera necesario, introduce un nombre personalizado.

**5** Selecciona una opción para personalizar los ajustes específicos del modo de energía.

Por ejemplo, puedes cambiar la configuración del GPS o desconectar el teléfono vinculado.

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

**6** Si es necesario, selecciona **Hecho** para guardar y usar el modo de energía personalizado.

## Restablecer un modo de energía

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

**1** Mantén pulsado **MENU**.

**2** Selecciona **Admin. de energía > Modos de energía**.

**3** Selecciona un modo de energía precargado.

**4** Selecciona **Restablecer > ✓**.

# Configurar el sistema

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

**Idioma:** establece el idioma del reloj.

**Hora:** define la configuración de la hora ([Configurar la hora, página 90](#)).

**Pantalla:** ajusta la configuración de la pantalla ([Cambiar la configuración de la pantalla, página 91](#)).

**Satélites:** establece el sistema de satélite predeterminado para las actividades. Si es necesario, puedes personalizar la configuración del satélite para cada actividad ([Configurar satélites, página 32](#)).

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

**Modo de suspensión:** configura tus preferencias con respecto a las horas de sueño y el modo sueño ([Personalizar el modo sueño, página 92](#)).

**No molestar:** activa el modo No molestar. Puedes editar las preferencias de la pantalla, las notificaciones, las alertas y los movimientos de muñeca.

**Teclas de acceso rápido:** asigna accesos directos a botones ([Personalizar los botones de acceso rápido, página 92](#)).

**Bloqueo automático:** bloquea los botones automáticamente para evitar pulsarlos de forma accidental. Utiliza la opción Durante la actividad para bloquear los botones durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción Uso general para bloquear los botones cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

**Formato:** configura las preferencias de formato generales, tales como las unidades de medida, el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, el inicio de la semana, el formato de posición geográfica y las opciones de datum ([Cambiar las unidades de medida, página 92](#)).

**Condición de rendimiento:** activa la función de condición de rendimiento durante una actividad ([Condición de rendimiento, página 45](#)).

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

**Modo USB:** configura el reloj para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin al conectarlo a un ordenador.

**Restablecer:** te permite restablecer la configuración y los datos de usuario ([Restablecer la configuración predeterminada, página 98](#)).

**Actualización software:** instala las actualizaciones de software descargadas o activa las actualizaciones automáticas ([Actualizaciones del producto, página 97](#)). Puedes seleccionar para ver una lista de las nuevas funciones de la última actualización de software instalada.

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

## Configurar la hora

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

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

**Formato de fecha:** establece el orden de visualización del día, mes y año en las fechas.

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

**Hora:** permite definir la hora si la opción Ajust hora está marcada como Manual.

**Alertas:** te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que el evento tenga lugar ([Configurar alertas de tiempo, página 91](#)).

**Sincronización de hora:** te permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que esta se actualice con el horario de verano ([Sincronizar la hora, página 91](#)).

## Configurar alertas de tiempo

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Tiempo > Alertas**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona **Hasta el anochecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
  - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del amanecer, selecciona **Hasta el amanecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
  - Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora > Activado**.

## Sincronizar la hora

Cada vez que enciendas el reloj y busque satélites o abras la aplicación Garmin Connect en tu smartphone vinculado, el reloj detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Hora > Sincronización de hora**.
- 3 Espera mientras el reloj se conecta al smartphone vinculado o localiza los satélites ([Adquirir señales de satélite, página 99](#)).  
**SUGERENCIA:** puedes pulsar **DOWN** para cambiar la fuente.

## Cambiar la configuración de la pantalla

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Pantalla**.
- 3 Selecciona **Fuentes más grandes** para aumentar el tamaño del texto en pantalla.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Durante la actividad**.
  - Selecciona **Uso general**.
  - Selecciona **Durante el sueño**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Pantalla siempre encendida** para mantener visibles los datos de la pantalla del reloj y atenuar el brillo y el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla ([Acerca de la pantalla AMOLED, página 93](#)).
  - Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.
  - Selecciona **Modo noche** para cambiar la pantalla a tonos de rojo, verde o naranja, de modo que puedas utilizar el reloj en condiciones de poca luz y mantener la visión nocturna.
  - Selecciona **Alertas** para activar la pantalla para las alertas.
  - Selecciona **Movimiento de muñeca** para activar la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
  - Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.

## Personalizar el modo sueño

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Modo de suspensión**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Elige **Programación**, escoge un día e introduce las horas de sueño normales.
  - Selecciona **Pantalla para el reloj** para usar la pantalla del reloj en modo sueño.
  - Selecciona **Pantalla** para configurar los ajustes de la pantalla.
  - Selecciona **Alarma de siesta** para configurar las alarmas de siesta para que se reproduzcan como tono, vibración o ambos.
  - Selecciona **No molestar** para activar o desactivar el modo No molestar.
  - Selecciona **Ahorro de energía** para activar o desactivar el modo Ahorro de energía (*Personalizar la función de ahorro de energía, página 88*).

## Personalizar los botones de acceso rápido

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

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

## Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad y la altura, entre otros.

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

## Visualizar la información del dispositivo

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

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

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

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

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

# Información del dispositivo

## Acerca de la pantalla AMOLED

De forma predeterminada, la configuración del reloj está optimizada para aumentar la autonomía de la batería y lograr un mayor rendimiento (*Consejos para prolongar la autonomía de la batería*, página 99).

La persistencia de las imágenes, o las "luces parásitas", es un comportamiento normal en los dispositivos AMOLED. Para prolongar la vida útil de la pantalla, evita la visualización de imágenes estáticas con niveles altos de brillo durante periodos de tiempo prolongados. Para minimizar la persistencia, la pantalla del Instinct 3 se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado (*Cambiar la configuración de la pantalla*, página 91). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

## Cargar el reloj

### ⚠ ADVERTENCIA

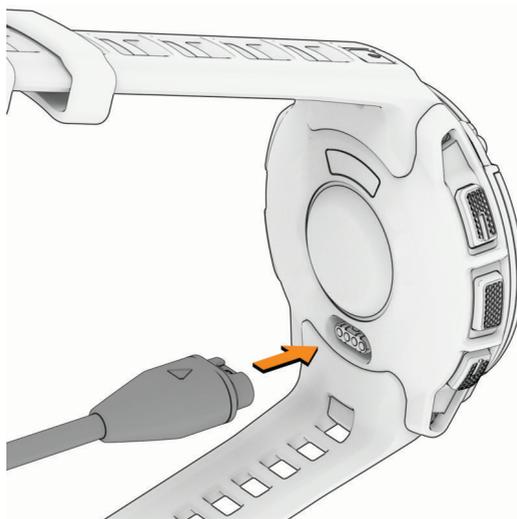
Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

### AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza (*Realizar el cuidado del dispositivo*, página 94).

El reloj incluye un cable de carga exclusivo. Para comprar accesorios opcionales y piezas de repuesto, visita [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

- 1 Enchufa el cable (por el extremo ▲) en el puerto de carga del reloj.



- 2 Enchufa el otro extremo del cable en un puerto del ordenador USB-C® o en un adaptador de CA (Potencia de salida mínima de 15 W).  
El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.
- 3 Desconecta el reloj cuando el nivel de carga de la batería llegue al 100 %.

## Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	10 ATM <sup>1</sup>
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga de USB	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas para la UE y potencia de transmisión	Instinct 3 AMOLED - 45mm: 2,4 GHz a 5,65 dBm máximo; Instinct 3 AMOLED - 50mm: 2,4 GHz a 1,85 dBm máximo

## Información sobre la autonomía de la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj, como el monitor de actividad, el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, las notificaciones del teléfono, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados (*Consejos para prolongar la autonomía de la batería, página 99*).

Modo	Autonomía de la batería del Instinct 3 AMOLED - 45mm	Autonomía de la batería del Instinct 3 AMOLED - 50mm
Modo smartwatch	Hasta 18 días con Movimiento de muñeca Hasta 7 días con Pantalla siempre encendida	Hasta 24 días con Movimiento de muñeca Hasta 9 días con Pantalla siempre encendida
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 24 días	Hasta 30 días
Modo solo GPS	Hasta 32 horas	Hasta 40 horas
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 25 horas	Hasta 32 horas
Todos los sistemas de satélite y el modo multibanda	Hasta 23 horas <sup>2</sup>	Hasta 30 horas <sup>2</sup>
Modo GPS con batería llena	Hasta 68 horas	Hasta 86 horas
Modo actividad GPS de expedición	Hasta 16 días	Hasta 20 días

## Realizar el cuidado del dispositivo

### AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

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

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

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 100 m. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Con un uso normal de la tecnología SatIQ

## Limpiar el reloj

### ATENCIÓN

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

### AVISO

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

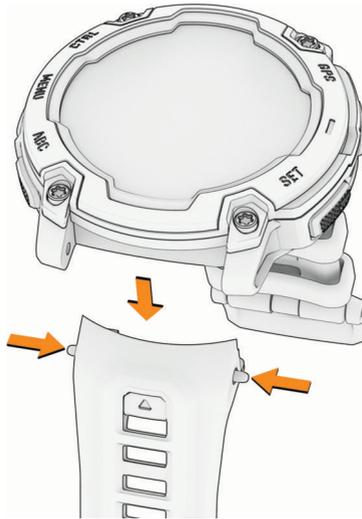
**SUGERENCIA:** para obtener más información, visita [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Enjuágalo con agua o usa un paño húmedo que no suelte pelusa.
- 2 Deja que el reloj se seque por completo.

## Cambiar correas con perno

Puedes cambiar las correas por nuevas correas de reloj Instinct 3 o correas QuickFit® compatibles. Para obtener información acerca de las correas de reloj y los tamaños compatibles, ve a la página del producto de tu reloj Instinct 3 en [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

- 1 Presiona el perno del reloj y retira la correa de este.

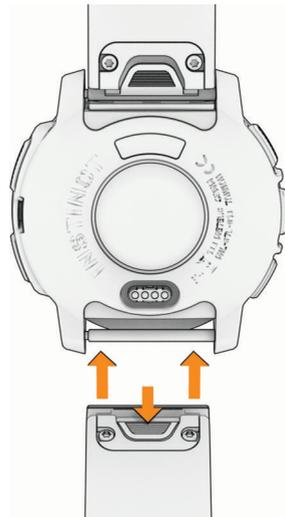


- 2 Selecciona una opción:

- Para instalar correas Instinct 3, alinea la nueva correa con los orificios del reloj, presiona el perno del reloj y encaja la correa en su sitio.

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

- Para instalar correas QuickFit compatibles, instala un perno de reloj compatible en el reloj y presiona la nueva correa para encajarla en su lugar.



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

- 3 Repite los pasos para cambiar la otra correa.

# Solución de problemas

## Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando está conectado a Bluetooth. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema (*Configurar el sistema*, página 90). En el ordenador, instala Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

## Más información

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

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

Esto no es un dispositivo médico.

## Mi dispositivo está en otro idioma

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

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

## ¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Instinct 3 es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

## No puedo conectar el smartphone al reloj

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

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

## Mi reloj no muestra la hora correcta

El reloj actualiza la hora y la fecha al sincronizarse. Debes sincronizar el reloj para que reciba la hora correcta al cambiar de zona horaria, y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Confirma que la hora está ajustada en automática (*Configurar la hora*, página 90).
- 2 Confirma que tu ordenador o smartphone muestra la hora local correcta.
- 3 Selecciona una opción:
  - Sincroniza el reloj con un ordenador (*Usar Garmin Connect en tu ordenador*, página 73).
  - Sincroniza el reloj con un smartphone (*Usar la aplicación Garmin Connect*, página 72).
  - Sincroniza el reloj con el GPS (*Sincronizar la hora*, página 91).

La hora y la fecha se actualizan automáticamente.

## ¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

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

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

Puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 26).

## Reiniciar el reloj

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

## Restablecer la configuración predeterminada

Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el reloj con la aplicación Garmin Connect para cargar los datos de actividad.

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Restablecer**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Restabl config predeterminada**.
  - Para eliminar todas las actividades del historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
  - Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
  - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restab. configuración**.

**NOTA:** si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj.

## Consejos para prolongar la autonomía de la batería

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

- Cambia el modo de energía durante una actividad (*Cambio del modo de energía*, página 89).
- Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles (*Controles*, página 51).
- Reduce la desconexión de pantalla (*Cambiar la configuración de la pantalla*, página 91).
- Desactiva la opción de desconexión de pantalla **Pantalla siempre encendida** y selecciona un tiempo de espera más corto (*Cambiar la configuración de la pantalla*, página 91).
- Reduce el brillo de la pantalla (*Cambiar la configuración de la pantalla*, página 91).
- Utiliza el modo de satélite UltraTrac para tu actividad (*Configurar satélites*, página 32).
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Controles*, página 51).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar después** (*Detener una actividad*, página 4).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.  
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj*, página 37).
- Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj (*Gestionar las notificaciones*, página 71).
- Deja de transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos vinculados (*Transmitir datos de la frecuencia cardíaca*, página 58).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca*, página 58).  
**NOTA:** el control de la frecuencia cardíaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.
- Activa las lecturas de pulsioximetría manuales (*Configurar el modo pulsioxímetro*, página 60).

## Adquirir señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista a cielo abierto para buscar las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

**SUGERENCIA:** para obtener más información sobre GPS, visita [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

**1** Dirígete a un lugar al aire libre.

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

**2** Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

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

## Mejora de la recepción de satélites GPS

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

## La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa

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

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

## Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### No aparece mi recuento de pasos diario

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

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

### Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

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

### El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar el reloj.

**1** Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 73*).
- Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 72*).

**2** Espera mientras se sincronizan tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

**NOTA:** al actualizar la aplicación móvil Garmin Connect o la aplicación Garmin Express, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

### El número de pisos subidos no parece preciso

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

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

# Apéndice

## Campos de datos

**NOTA:** algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ o Bluetooth para mostrar los datos. Algunos campos de datos aparecen en más de una categoría en el reloj.

**SUGERENCIA:** además, puedes personalizar los campos de datos a través de la configuración del reloj en la aplicación Garmin Connect.

### Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	Ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia media	Carrera. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia	Ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
Cadencia	Carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).
Mini widgets	Carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.
Cadencia (vuelta)	Ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de vuelta	Carrera. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de última vuelta	Ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.
Cadencia de última vuelta	Carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

### Campos de brújula

Nombre	Descripción
INDICADOR DE BRÚJULA	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Rumbo de la brújula	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Rumbo GPS	Dirección en la que te desplazas según el GPS.
Rumbo	Dirección en la que te desplazas.

### Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distancia	Distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de intervalo	Distancia recorrida en el intervalo actual.
Distancia de vuelta	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia última vuelta	Distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
Distancia en último ejercicio	Distancia recorrida en el último ejercicio finalizado.
Distancia última vuelta	Distancia recorrida durante el ejercicio actual.

## Campos de distancia

Nombre	Descripción
Ascenso medio	Distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.
Descenso medio	Distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.
Altitud	Altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
Gráfico de altitud	Gráfico que muestra la elevación a lo largo del tiempo.
Factor de planeo	Factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.
Altitud GPS	Altitud de la ubicación actual mediante el GPS.
Pendiente	Cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.
Ascenso de vuelta	Distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.
Descenso de vuelta	Distancia vertical de descenso de la vuelta actual.
Ascenso de última vuelta	Distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.
Descenso de última vuelta	Distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.
Ascenso en último ejercicio	Distancia vertical de ascenso del último ejercicio finalizado.
Descenso en último ejercicio	Distancia vertical de descenso del último ejercicio finalizado.
Ascenso máximo	Nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Descenso máximo	Nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Altitud máxima	Altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.
Altitud mínima	Altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.
Ascenso en ejercicio	Distancia vertical de ascenso del ejercicio actual.
Descenso en ejercicio	Distancia vertical de descenso del ejercicio actual.
Ascenso total	Distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
Descenso total	Distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.
Indicador de ascenso/descenso total	Distancias de altura total ascendida y descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

## Campos de pisos

Nombre	Descripción
Pisos subidos	El número total de pisos subidos durante el día.
Pisos bajados	El número total de pisos bajados durante el día.
Pisos por minuto	El número de pisos subidos por minuto.

## Campos de frecuencia cardiaca

Nombre	Descripción
%FCR	Porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
TE aeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.
TE anaeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.
%FCR media	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca media	Frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
%FC media máxima	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
FC	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
Gráfica de frecuencia cardiaca	Gráfico que muestra tu frecuencia cardiaca durante toda la actividad.
Indicador de frecuencia cardiaca	Indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual.
%FC máxima	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
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).
% media FC reserva interv.	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% media FCM en interv.	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FC media en el intervalo	Frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
% máx. FCR reserv. en int.	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% media FCM en interv.	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FCM en el intervalo	Frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
%FCR por vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
%FC máxima vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.
% FCR última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.
FC última vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.

Nombre	Descripción
% FC máx. últ. vuelta.	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
% DE FCR en último ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) del último ejercicio.
FC en último ejercicio	Frecuencia cardiaca media durante el último ejercicio finalizado.
% de FC máx en último ejerc	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima del último ejercicio.
% FCR en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el ejercicio actual.
Frecuencia cardiaca máxima	Frecuencia cardiaca media durante el ejercicio actual.
% FC máxima en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el ejercicio actual.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardiaca.
Indicador de Training Effect	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.

#### Campos de largos

Nombre	Descripción
Largos de intervalo	Número de largos completados en el intervalo actual.
Largos	Número de largos completados en la actividad actual.

## Campos de navegación

Nombre	Descripción
Rumbo al waypoint	Dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Trayecto	Dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Ubicación de destino	Posición del destino final.
Waypoint de destino	Último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia restante	Distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia hasta siguiente	Distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia total estimada	Distancia estimada del inicio al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
LLEG	Hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
ETA a siguiente	Hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
TPO. RUTA	Tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Factor de planeo a destino	Factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Latitud/Longitud	Latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.
Ubicación	Posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.
Siguiente waypoint	Siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Desvío de trayecto	Distancia hacia la izquierda o la derecha por la que te has desviado respecto de la ruta original del trayecto. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Tiempo hasta siguiente	Tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Vel. avance waypoint	Velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Dist vert a dest.	Distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Vel. vertical a obj.	Nivel de ascenso o descenso hasta una altitud predeterminada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

## Otros campos

Nombre	Descripción
Calorías activas	Las calorías quemadas durante la actividad.
Presión atmosférica	Presión atmosférica actual sin calibrar.
Gráfico de barómetro	Gráfico que muestra la presión barométrica a lo largo del tiempo.
Presión barométrica	Presión ambiental calibrada actual.
Horas de batería	Número de horas restantes antes de que se agote la batería.
Nivel de la batería	Nivel de batería del reloj.
Calorías activas	Las calorías quemadas durante el día.
GPS	Intensidad de la señal del satélite GPS.
Vueltas	Número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Carga	La carga de entreno de la actividad actual. La carga de entreno es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.
Ejercicios	Número de ejercicios completados durante la actividad actual.
Condición de rendimiento	La puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
Rep.	El número de repeticiones en una serie durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Frecuencia respiratoria	Tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.
Cr serie	El tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Pasos	El número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.
Estrés	El nivel de estrés actual.
Amanecer	Hora a la que amanece según la posición GPS.
Anochecer	Hora a la que anochece según la posición GPS.
Hora del día	Hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

### Campos de ritmo

Nombre	Descripción
Ritmo en 500 m	Ritmo actual de remo en 500 metros.
Ritmo medio en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.
Ritmo medio	Ritmo medio durante la actividad actual.
Ritmo adaptado a la pendiente	Ritmo medio adaptado por la inclinación del terreno.
Ritmo de intervalo	Ritmo medio durante el intervalo actual.
Ritmo de vuelta en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.
Ritmo en vuelta	Ritmo medio durante la vuelta actual.
Rit. últ. vuelta 500m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.
Ritmo en última vuelta	Ritmo medio durante la última vuelta completa.
Ritmo de último largo	Ritmo medio durante el último largo completado.
Ritmo en último ejercicio	Ritmo medio durante el último ejercicio finalizado.
Ritmo en ejercicio	Ritmo medio durante el ejercicio actual.
Ritmo	Ritmo actual.
Gráfica de ritmo	Gráfico que muestra tu ritmo durante toda la actividad.

### Campos de PacePro

Nombre	Descripción
Distancia de la próxima vuelta	Carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.
Obj. ritmo próx. vuelta	Carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.
Total delante/detrás	Carrera. El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.
Indicador de PacePro	Carrera. Tu ritmo de vuelta actual y tu ritmo de vuelta objetivo.
Distancia de vuelta	Carrera. Distancia total de la vuelta actual.
Distancia de vuelta restante	Carrera. Distancia restante de la vuelta actual.
Ritmo de vuelta	Carrera. Ritmo de vuelta actual.
Ritmo de vuelta objetivo	Carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

## Campos de potencia

Nombre	Descripción
% FTP	Salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.
Equilibrio medio en 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia media en 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia media en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia media en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
Promedio de FP izquierda	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Potencia media	Salida de potencia media durante la actividad actual.
Promedio de FP derecha	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.
Media FP máx. izquierda	El promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Promedio de PCP	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la actividad actual.
Media FP máx. derecha	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.
Equilibrio	Equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
Intensity Factor	Intensity Factor™ durante la actividad actual.
Equilibrio vuelta	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.
FP máx. izquierda vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
FP izquierda en vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
NP de vuelta	Promedio de Normalized Power™ durante la vuelta actual.
PCP en vuelta	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la vuelta actual.
Potencia de vuelta	Salida de potencia media durante la vuelta actual.
FP máx. derecha vuelta.	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.
FP derecha en vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Nombre	Descripción
NP de última vuelta	Promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
Potencia de última vuelta	Salida de potencia media durante la última vuelta completa.
FPM izquierda	El ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
FP izquierda	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Potencia máx. últ. vuelta	Salida de potencia máxima durante la última vuelta completa.
Potencia máx. de vuelta	Salida de potencia máxima durante la vuelta actual.
Potencia máxima	Salida de potencia máxima durante la actividad actual.
NP	Normalized Power durante la actividad actual.
Fluidez del pedaleo	Cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
PCP	Desplazamiento del centro de la plataforma. El desplazamiento del centro de la plataforma es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.
Potencia	Salida de potencia actual en vatios.
Gráfico de potencia	Gráfico que muestra tu potencia durante toda la actividad.
INDICADOR POTENCIA	Indicador de color que muestra tu zona de potencia actual.
Potencia en relación al peso	Salida de potencia actual en vatios por kilogramo.
Zona de potencia	Escala actual de la salida de potencia basada en tu FTP o en la configuración personalizada.
FPM derecha	El ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
FP derecha	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de potencia.
Tiempo sentado	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la actividad actual.
Tiempo sentado en vuelta	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la vuelta actual.
Tiempo de pie	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la actividad actual.
Tiempo de pie en vuelta	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la vuelta actual.
TSS	Training Stress Score™ durante la actividad actual.
Efectividad del par	El cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
Trabajo	Trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

## Campos de descanso

Nombre	Descripción
Repetir en	El temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
Temporizador de descanso	El temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

## Dinámica de carrera

Nombre	Descripción
Equilibrio de TCS medio	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
PRO TCS	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
Longitud media de zancada	Longitud media de zancada de la sesión actual.
Oscilación vertical media	Oscilación vertical media durante la actividad actual.
Ratio vertical medio	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.
Equilibrio de TCS	Equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Indicador de equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	Indicador de color que muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
TP. CO. SU.	Tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.
Indicador de tiempo de contacto con el suelo	Indicador de color que muestra el tiempo que pasas en el suelo a cada paso que das al correr, medido en milisegundos.
Equilibrio de TCS de vuelta	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
TCS vuelta	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Longitud de zancada en vuelta	Longitud media de zancada de la vuelta actual.
Osc. vert. vlt	Oscilación vertical media durante la vuelta actual.
Ratio vertical vuelta	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
Longitud de zancada	Longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.
Oscilación vertical	Tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.
Indicador de oscilación vertical	Indicador de color que muestra el tiempo en suspensión durante la carrera.
Ratio vertical	La relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.
Indicador de proporción vertical	Indicador de color que muestra la relación entre la oscilación vertical y la longitud de zancada.

## Campos de velocidad

Nombre	Descripción
Veloc. media en movimiento	Velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.
Velocidad en movimiento total	Velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.
Velocidad media	Velocidad media durante la actividad actual.
Velocidad GPS náutica media	velocidad media de desplazamiento en nudos de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad GPS de vuelta	Velocidad media de desplazamiento de la vuelta actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de vuelta	Velocidad media durante la vuelta actual.
VST úl. vta.	Velocidad media de desplazamiento de la última vuelta completa, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de última vuelta	Velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad de último ejercicio	Velocidad media durante el último ejercicio finalizado.
Velocidad GPS máxima	Velocidad máxima de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad máxima	Velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad de ejercicio	Velocidad media durante el ejercicio actual.
Velocidad	Velocidad de desplazamiento actual.
Gráfica de velocidad	Gráfico que muestra tu velocidad durante toda la actividad.
VELOCIDAD SOBRE TIERRA	Velocidad de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad vertical	Nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

## Campos de brazadas

Nombre	Descripción
Distancia media por brazada	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Distancia media por palada	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Velocidad media de palada	Deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.
Media de brazadas/largo	Media de brazadas por largo durante la actividad actual.
Distancia por palada	Deportes de remo. Distancia recorrida por palada.
Vel. braz. interv.	Media de paladas por minuto (ppm) durante el intervalo actual.
Brazadas/largo de intervalo	Media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
Tipo de brazada de intervalo	Tipo de brazada actual para el intervalo.
Distancia por brazada en largo	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Distancia por palada en largo	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Vel. braz. largo	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Vel. palada en largo	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Brazadas en vuelta	Natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Paladas en vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Dist. brazada último largo	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Distan/pal. últ. largo	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Vel. brazada última vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Vel. palada última vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Brazadas en última vuelta	Natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Paladas en última vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Vel braz. últ. largo	Media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.
Brazadas de último largo	Número total de brazadas durante el último largo completado.
Tipo de brazada de último largo	Tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
Vel. brazada	Natación. Número de paladas por minuto (ppm).
Vel. palada	Deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).
Brazadas	Natación. Número total de paladas durante la actividad actual.

Nombre	Descripción
Paladas	Deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.

#### Campos de Swolf

Nombre	Descripción
Swolf medio	Puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo ( <i>Terminología de natación, página 13</i> ). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.
Swolf en intervalo	Puntuación SWOLF media del intervalo actual.
Swolf en vuelta	Puntuación SWOLF de la vuelta actual.
Swolf en última vuelta	Puntuación SWOLF de la última vuelta completada.
Swolf en último largo	Puntuación SWOLF del último largo completado.

#### Campos de temperatura

Nombre	Descripción
Máxima de las últimas 24 horas	La temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Mínima de las últimas 24 horas	La temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Temperatura	la temperatura ambiente durante la actividad. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Puedes vincular un sensor tempe con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

### Campos de tiempo

Nombre	Descripción
Tiempo medio de vuelta	Tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
Tiempo transcurrido	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo de intervalo	Tiempo de cronómetro del intervalo actual.
Tiempo de vuelta	Tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	Tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
Tiempo de último ejercicio	Tiempo de cronómetro del último ejercicio finalizado.
Tiempo de movimiento	Tiempo de cronómetro del ejercicio actual.
Tiempo en movimiento	Tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
Tiempo de multideporte	Tiempo total de todos los deportes en una actividad multideporte, incluidas las transiciones.
Total delante/detrás	Carrera. El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.
Tiempo detenido	Tiempo total detenido durante la actividad actual.
Tiempo de natación	Tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
Tiempo	Tiempo actual del temporizador de cuenta atrás.

### Campos sesión entreno

Nombre	Descripción
Rep.	Durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.
Distancia de paso	Tiempo o distancia restante del paso de la sesión de entrenamiento.
Ritmo de paso	Ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Velocidad de paso	Velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Tiempo de paso	Tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

## Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

Las pantallas de la dinámica de carrera muestran un indicador de color correspondiente a la métrica principal. Puedes hacer que se muestre la cadencia, la oscilación vertical, el tiempo de contacto con el suelo, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo o el ratio vertical como métricas principales. El indicador de color muestra los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores. El color de las distintas zonas se basa en percentiles.

Garmin ha realizado una investigación que incluía a un gran número de corredores de distintos niveles. Los valores de los datos de las zonas roja y naranja son los más habituales en corredores más lentos o con menos experiencia. Los valores de los datos de las zonas verde, azul o morada son los más habituales en corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores más experimentados suelen presentar un tiempo de contacto con el suelo menor, una oscilación y un ratio vertical menor, y una mayor cadencia que los menos experimentados. Sin embargo, los corredores más altos, normalmente, presentan un nivel de cadencia ligeramente más lento, zancadas más largas y una oscilación vertical un poco más elevada. El ratio vertical es la oscilación vertical dividida entre la longitud de zancada. No está correlacionada con la altura.

Visita [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
 Morado	> 95	> 183 ppm	< 218 m/s
 Azul	70–95	174–183 ppm	218–248 m/s
 Verde	30–69	164–173 ppm	249–277 m/s
 Naranja	5–29	153–163 ppm	278–308 m/s
 Rojo	< 5	< 153 ppm	> 308 m/s

## Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

El equilibrio de tiempo de contacto con el suelo mide la simetría al correr y se muestra como un porcentaje del total del tiempo de contacto con el suelo. Por ejemplo, un 51,3 % con una flecha apuntando hacia la izquierda indica que el corredor pasa más tiempo en contacto con el suelo con su pie izquierdo. Si la pantalla de datos muestra ambos números, por ejemplo 48-52, un 48 % es con el pie izquierdo y un 52 % con el pie derecho.

Zona de color	 Rojo	 Naranja	 Verde	 Naranja	 Rojo
Simetría	Deficiente	Aceptable	Bueno	Aceptable	Deficiente
Porcentaje de otros corredores	5 %	25%	40%	25%	5 %
Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	> 52,2 % izquierdo	50,8–52,2 % derecho	50,7 % izquierdo, 50,7% derecho	50,8–52,2 % derecho	> 52,2 % derecho

Durante las fases de desarrollo y de prueba, el equipo de Garmin descubrió cierta correlación entre las lesiones y los mayores desequilibrios para determinados corredores. Para muchos corredores, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo tiende a desviarse más allá del 50-50 cuando corren en pendientes hacia arriba o hacia abajo. La mayoría de entrenadores de corredores están de acuerdo en que es bueno mantener una forma de carrera simétrica. Los corredores de élite suelen tener zancadas rápidas y equilibradas.

Puedes ver el indicador o el campo de datos mientras corres, o ver el resumen en tu cuenta de Garmin Connect después de la carrera. Al igual que otros datos de la dinámica de carrera, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo es una medida cuantitativa que te ayuda a conocer tu forma de correr.

## Datos de oscilación vertical y ratio vertical

Los intervalos de datos para la oscilación vertical y el ratio vertical son ligeramente distintos en función del sensor y de si se coloca en el pecho (accesorios de la serie HRM-Fit o HRM-Pro) o en la cintura (accesorio Running Dynamics Pod).

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de oscilación vertical en el pecho	Intervalo de oscilación vertical en la cintura	Ratio vertical en el pecho	Ratio vertical en la cintura
 Morado	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Azul	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3%
 Verde	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4-10,0%
 Naranja	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1-11,9%
 Rojo	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

## Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del VO<sub>2</sub> máximo por edad y sexo.

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

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

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Clasificación de FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones de las estimaciones del umbral de potencia funcional (FTP) por sexo.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en las investigaciones de Hunter Allen y el Dr. Andrew Coggan, *Entrenar y correr con potenciómetro* (Paidotribo, 2014).

## Tamaño y circunferencia de la rueda

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

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

## 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.



