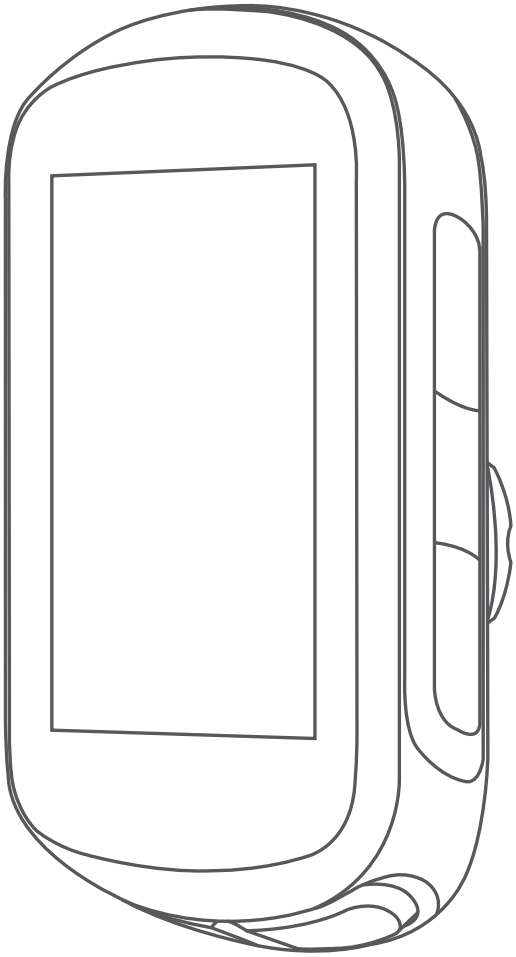
GARMIN®



EDGE® 130 PLUS

Manual del usuario

© 2020 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

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. Análisis de frecuencia cardiaca avanzado de Firstbeat. Apple® y Mac® son marcas comerciales de Apple, Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

M/N: A03970

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

Contenido

Introducción ... 1
Descripción general del dispositivo ... 1
Iconos de estado ... 1
Visualizar widgets ... 1
Uso del menú de acceso directo ... 1
Vincular el smartphone ... 1
Cargar el dispositivo ... 1
Acerca de la batería ... 2
Instalación del soporte estándar ... 2
Desinstalación de la unidad Edge ... 2
Instalar el soporte para bicicleta de montaña ... 2
Adquirir señales de satélite ... 3

Entrenamiento ... 3
Realizar un recorrido ... 3
Seguir un recorrido guardado ... 3
Segmentos ... 3
Segmentos de Strava™ ... 3
Following a Segment From Garmin Connect ... 4
Recorrer un segmento ... 4
Configurar el ajuste automático de un segmento ... 4
Visualizar los detalles del segmento ... 4
Borrar un segmento ... 4
Sesiones de entrenamiento ... 4
Following a Workout From Garmin Connect ... 4
Inicio de una sesión de entrenamiento ... 4
Detener una sesión de entrenamiento ... 4
Borrando sesiones de entrenamiento ... 5
Acerca del calendario de entrenamiento ... 5
Using Garmin Connect Training Plans ... 5
Entrenar en interiores ... 5

Mis estadísticas ... 5
Configurar el perfil del usuario ... 5
Acerca de la estimación del VO2 máximo ... 5
Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno ... 5
Consejos para la estimación del VO2 máximo para ciclismo ... 5
Control de recuperación ... 6
Visualizar el tiempo de recuperación ... 6
Récords personales ... 6
Visualizar tus récords personales ... 6
Restablecer un récord personal ... 6
Borrar un récord personal ... 6

Navegación ... 6
Ubicaciones ... 6
Marcar la ubicación ... 6
Navegar hacia una ubicación guardada ... 6
Navegar de vuelta al inicio ... 6
Visualizar ubicaciones guardadas ... 6
Ver las ubicaciones del usuario en el mapa ... 6
Personalizar los iconos de mapa ... 6
Reposicionar tu ubicación ... 6
Eliminar una ubicación guardada ... 7
Trayectos ... 7
Seguir un trayecto desde Garmin Connect ... 7
Sugerencias para entrenar con trayectos ... 7
Visualizar los detalles del trayecto ... 7
Usar ClimbPro ... 7
Borrar un trayecto ... 7

Funciones de conectividad Bluetooth ... 7
Funciones de asistencia y detección de incidencias ... 8
Detección de incidentes ... 8
Asistencia ... 8
Añadir contactos ... 8
Solicitar asistencia ... 8
Activar y desactivar la detección de incidencias ... 8
Cancelar un mensaje automatizado ... 8
Enviar una actualización de estado después de una incidencia ... 8
Activar LiveTrack ... 8
Funciones de Connect IQ para descargar ... 9
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador ... 9

Sensores inalámbricos ... 9
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca ... 9
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca ... 9
Objetivos de entrenamiento ... 9
Instalación del sensor de velocidad ... 9
Instalación del sensor de cadencia ... 10
Acerca de los sensores de velocidad y cadencia ... 10
Vincular los sensores inalámbricos ... 10
Entrenamiento con medidores de potencia ... 10
Calibrar el medidor de potencia ... 10
Potencia de los pedales ... 10
Conocer la situación alrededor ... 10

Historial ... 11
Visualizar los detalles del recorrido ... 11
Borrar un recorrido ... 11
Visualizar los datos totales ... 11
Restablecimiento de los totales de ciclismo ... 11
Garmin Connect ... 11
Enviar el recorrido a Garmin Connect ... 11
Gestión de datos ... 11
Conectar el dispositivo a un ordenador ... 11
Transferencia de archivos al dispositivo ... 11
Borrar archivos ... 12
Desconectar el cable USB ... 12

Personalización del dispositivo ... 12
Configuración de ciclismo ... 12
Alertas ... 12
Cambiar la configuración del satélite ... 12
Configuración de entrenamiento ... 12
Marcar vueltas ... 12
Usar Auto Pause® ... 13
Usar el cambio de pantalla automático ... 13
Cambiar los campos de datos ... 13
Configurar el teléfono ... 13
Configurar el sistema ... 13
Cambiar el idioma del dispositivo ... 13
Usar la retroiluminación ... 13
Activar y desactivar los tonos del dispositivo ... 13
Cambiar las unidades de medida ... 13
Utilizar la función de apagado automático ... 13
Configurar el modo pantalla ampliada ... 13
Salir del modo pantalla ampliada ... 14

Información del dispositivo ... 14
Especificaciones ... 14
Edge 130 PlusEspecificaciones de Edge 130 Plus ... 14
Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca ... 14
Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia ... 14
Realizar el cuidado del dispositivo ... 14
Limpieza del dispositivo ... 14
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca ... 14
Pilas sustituibles por el usuario ... 14
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca ... 14
Sustituir la pila del sensor de cadencia ... 15
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica ... 15

Solución de problemas 15
Reiniciar el dispositivo 15
Restablecer toda la configuración predeterminada 15
Optimizar la autonomía de la batería 15
Mejora de la recepción de satélites GPS 15
Mi dispositivo está en otro idioma 15
Juntas circulares de recambio 15
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect 15
Actualizar el software medianteGarmin Express 16
Actualizaciones del producto 16
Más información 16
Apéndice 16
Campos de datos 16
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno 17
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca 17
Tamaño y circunferencia de la rueda 17
Índice 19

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

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

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

Descripción general del dispositivo

①	Púlsalo para activar el dispositivo. Mantenlo pulsado para encender y apagar el dispositivo.
②	Púlsalo para desplazarte por las páginas de datos, opciones y configuración. En la pantalla de inicio, mantenlo pulsado para ver el menú del dispositivo.
③	Púlsalo para desplazarte por las páginas de datos, opciones y configuración. En la pantalla de inicio, púlsalo para ver los widgets.
④	Púlsalo para iniciar y detener el temporizador. Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.
⑤	Púlsalo para marcar una nueva vuelta. Púlsalo para volver a la pantalla anterior.

Iconos de estado

Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

	Estado del GPS
	Estado de Bluetooth®
	Estado de la frecuencia cardiaca
	Estado de la potencia
	Estado de LiveTrack
	Estado de la cadencia y la velocidad
	Sincronización en curso

Visualizar widgets

El dispositivo cuenta con varios widgets preinstalados. Deberás realizar la vinculación con un smartphone para sacar el máximo partido del dispositivo Edge.

- Desde la pantalla de inicio, selecciona ⌃ o ⌄.

El dispositivo se desplaza por el bucle de widgets.

- Mientras te encuentras en un widget activo, selecciona ▶ para ver opciones adicionales para ese widget.

Uso del menú de acceso directo

Las opciones del menú de accesos directos están disponibles para acceder rápidamente a las funciones o realizarlas.

- Cuando aparezca ☰ en la pantalla, mantén pulsado ☰ para ver las opciones del menú de accesos directos.

Vincular el smartphone

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

1. Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect.
2. Mantén pulsado ▭ para encender el dispositivo.

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

   SUGERENCIA: puedes mantener pulsado ☰ y seleccionar **Teléfono** > **Vincular teléfono** para acceder manualmente al modo de vinculación.
3. Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
   - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
   - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde el menú ☰ o •••, selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

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

Cargar el dispositivo

AVISO

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

El dispositivo recibe alimentación de una batería de ión-litio integrada que puedes recargar usando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador.

NOTA: el dispositivo no se cargará si se encuentra fuera del rango de temperatura aprobado (*Edge 130 PlusEspecificaciones de Edge 130 Plus*, página 14).

1. Levanta la tapa protectora ① del puerto USB ②.

2 Conecta el extremo pequeño del cable USB en el puerto USB del dispositivo.
3 Conecta el extremo grande del cable USB al adaptador de CA o al puerto USB de un ordenador.
4 Conecta el adaptador de CA a una toma de pared estándar.

   Cuando conectas el dispositivo a una fuente de alimentación, este se enciende.
5 Carga por completo el dispositivo.

Tras cargar el dispositivo, cierra la tapa protectora.

Acerca de la batería

⚠ ADVERTENCIA

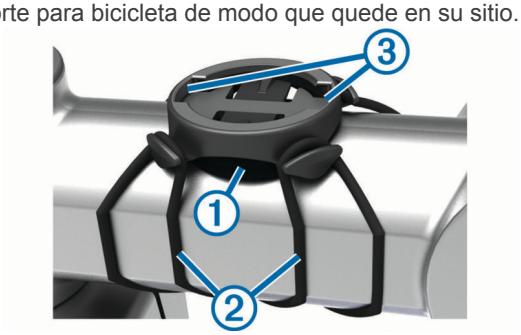
Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Instalación del soporte estándar

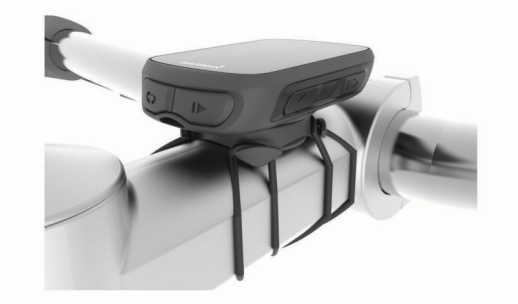
Para conseguir una recepción óptima del GPS, coloca el soporte para bicicleta de forma que la parte frontal de la unidad quede orientada hacia el cielo. Puedes instalar el soporte para bicicleta en la potencia o en el manillar.

1 Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.
2 Coloca el disco de goma ① en la parte posterior del soporte para bicicleta.

   Las pestañas de goma se acoplan a la parte posterior del soporte para bicicleta de modo que quede en su sitio.



3 Coloca el soporte para bicicleta en la potencia de la bicicleta.
4 Instala el soporte para bicicleta de forma segura con las dos correas ②.
5 Alinea las pestañas de la parte posterior de la unidad con las muescas del soporte para bicicleta ③.
6 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.



Desinstalación de la unidad Edge

1 Gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj para desbloquear el dispositivo.
2 Levanta la unidad Edge para separarla del soporte.

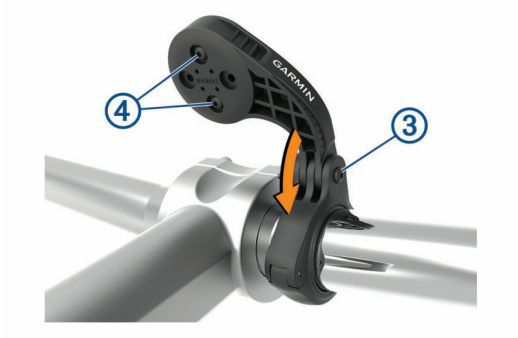
Instalar el soporte para bicicleta de montaña

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

1 Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad Edge donde no interfiera con el manejo seguro de la bicicleta.
2 Utiliza la llave allen de 3 mm para extraer el tornillo ① del conector del manillar ②.

3 Selecciona una opción:
   - Si el diámetro del manillar es de 25,4 mm, coloca la almohadilla más gruesa alrededor del manillar.
   - Si el diámetro del manillar es de 31,8 mm, coloca la almohadilla más fina alrededor del manillar.
   - Si el diámetro del manillar es de 35 mm, no utilices ninguna almohadilla de goma.
4 Coloca el conector del manillar alrededor de este, de manera que el brazo de montaje quede por encima de la potencia de la bicicleta.
5 Utiliza una llave allen de 3 mm para aflojar el tornillo ③ del brazo de montaje, coloca el brazo de montaje y aprieta el tornillo.

   NOTA: Garmin® recomienda apretar el tornillo con el par de apriete máximo especificado de 2,26 N·m (20 lbf·in) para que el brazo de montaje quede bien fijado. Debes comprobar periódicamente que el tornillo esté bien apretado.



6 Si es necesario, utiliza la llave allen de 2 mm para extraer los dos tornillos de la parte posterior del soporte ④, retira y gira el conector, y sustituye los tornillos para cambiar la orientación del soporte.

7 Vuelve a colocar el tornillo en el conector del manillar y apriétalo.

NOTA: Garmin recomienda apretar el tornillo con el par de apriete máximo especificado de 0,8 N·m (7 lbf·in) para que el soporte quede bien fijado. Debes comprobar periódicamente que el tornillo esté bien apretado.

8 Alinea las pestañas de la parte posterior del dispositivo Edge con las muescas del soporte para bicicleta ⑤.

9 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

Adquirir señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista a cielo abierto para buscar las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

SUGERENCIA: para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.

2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Entrenamiento

Realizar un recorrido

Si tu dispositivo incluía un sensor ANT+®, los dispositivos ya estarán vinculados y podrán activarse durante la configuración inicial.

1 Mantén pulsado ▭ para encender el dispositivo.

2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

▂▃▄▅ aparece fijo cuando el dispositivo está listo.

3 En la pantalla de inicio, selecciona ▌▶.

4 Selecciona el tipo de recorrido.

SUGERENCIA: los datos precisos del tipo de recorrido son importantes para crear trayectos adecuados para ir en bicicleta en tu cuenta de Garmin Connect.

5 Selecciona ▌▶ para iniciar el temporizador de actividad.

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

6 Selecciona ▌▶ para detener el temporizador de actividad.

7 Selecciona una opción:

- Selecciona **Continuar** para reanudar el recorrido.
- Selecciona **Guardar recorrido** para detener el recorrido y guardarlo.
- Selecciona **Descartar recorrido** para detener el recorrido y borrarlo del dispositivo.
- Selecciona **Volver al inicio** para navegar de regreso a la ubicación inicial.
- Selecciona **Marcar ubicación** para marcar tu ubicación y guardarla.
- Selecciona **Menú principal** para volver al menú principal.

Seguir un recorrido guardado

1 Mantén pulsado ☰.

2 Selecciona **Navegación** > **Seleccionar un recorrido anterior**.

3 Selecciona un recorrido.

SUGERENCIA: puedes seleccionar ∨ para ver información más detallada sobre tu recorrido, como un resumen, la ubicación en el mapa o detalles de vueltas, o para borrar el recorrido.

4 Selecciona **Ir**.

5 Selecciona ▌▶ para iniciar el temporizador de actividad.

Segmentos

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

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

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

Segmentos de Strava™

Puedes descargar segmentos de Strava a tu dispositivo Edge 130 Plus. Sigue los segmentos de Strava para comparar tu rendimiento con actividades pasadas, amigos y profesionales que han recorrido el mismo segmento.

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

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

Following a Segment From Garmin Connect

Before you can download and follow a segment from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account (*Garmin Connect*, page 11).

NOTE: If you are using Strava segments, your favorite segments are transferred automatically to your device when it is connected to the Garmin Connect app or your computer.

1 Select an option:
   - Open the Garmin Connect app.
   - Go to connect.garmin.com.
2 Create a new segment, or select an existing segment.
3 Select or **Enviar a dispositivo**.
4 Follow the on-screen instructions.
5 On the Edge device, select to start the activity timer, and go for a ride.

   When your path crosses an enabled segment, you can race the segment.

Recorrer un segmento

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

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

1 Selecciona para iniciar el temporizador de actividad y realiza un recorrido.

   Cuando tu ruta se cruza con un segmento activado, puedes recorrer el segmento.
2 Empieza a recorrer el segmento.

   La pantalla de datos del segmento se muestra automáticamente.

3 Si fuera necesario, mantén pulsado y, a continuación, selecciona **Menú principal** > **Navegación** > **Segmentos** para cambiar tu objetivo durante el recorrido.

   Puedes competir contra el líder del segmento, tus resultados anteriores u otros ciclistas (si procede). El objetivo se ajusta automáticamente en función de tu rendimiento actual.

Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Configurar el ajuste automático de un segmento

Puedes configurar el dispositivo para que ajuste automáticamente el tiempo de finalización de carrera de un segmento en función de tu rendimiento durante el mismo.

NOTA: este ajuste está activado para todos los segmentos de forma predeterminada.

1 Mantén pulsado .
2 Selecciona **Navegación** > **Segmentos** > **Esfuerzo automático**.

Visualizar los detalles del segmento

1 Mantén pulsado .
2 Selecciona **Navegación** > **Segmentos**.
3 Selecciona un segmento.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Tiempo de carrera** para ver el tiempo del recorrido del líder del segmento.
   - Selecciona **Mapa** para visualizar el segmento en el mapa.
   - Selecciona **Altitud** para ver una gráfica de altura del segmento.

Borrar un segmento

1 Mantén pulsado .
2 Selecciona **Navegación** > **Segmentos**.
3 Selecciona un segmento.
4 Selecciona **Borrar** > **Sí**.

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. Puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu dispositivo.

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

Following a Workout From Garmin Connect

Before you can download a workout from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account (*Garmin Connect*, page 11).

1 Select an option:
   - Open the Garmin Connect app.
   - Go to connect.garmin.com.
2 Select **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento**.
3 Find a workout, or create and save a new workout.
4 Select or **Enviar a dispositivo**.
5 Follow the on-screen instructions.

Inicio de una sesión de entrenamiento

Para poder iniciar una sesión de entrenamiento, debes descargarla desde tu cuenta de Garmin Connect.

1 Selecciona > **Entreno** > **Sesiones de entrenamiento**.
2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
3 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
4 Selecciona para iniciar el temporizador.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, el objetivo (si existe) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Detener una sesión de entrenamiento

- Selecciona en cualquier momento para finalizar un paso de la sesión de entrenamiento y comenzar el siguiente.
- Selecciona en cualquier momento para detener el temporizador.

- Selecciona ⌃ o ⌄ en cualquier momento para ver las pantallas de datos.
- Selecciona ▶ > **Guardar recorrido** para detener el temporizador y finalizar la sesión de entrenamiento.

  SUGERENCIA: al guardar el recorrido, la sesión de entrenamiento finaliza automáticamente.

Borrando sesiones de entrenamiento

1 Selecciona ☰ > **Entreno** > **Sesiones de entrenamiento**.
2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
3 Selecciona **Borrar** > **Sí**.

Acerca del calendario de entrenamiento

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

Using Garmin Connect Training Plans

Before you can download and use a training plan from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account (*Garmin Connect*, page 11).

You can browse Garmin Connect to find a training plan, and schedule workouts and courses.

1 Connect the device to your computer.
2 Go to connect.garmin.com.
3 Select and schedule a training plan.
4 Review the training plan in your calendar.
5 Select an option:
   - Sync your device with the Garmin Express™ application on your computer.
   - Sync your device with the Garmin Connect app on your smartphone.

Entrenar en interiores

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

Mis estadísticas

El dispositivo Edge 130 Plus puede realizar el seguimiento de tus estadísticas personales y calcular medidas de rendimiento. Las medidas de rendimiento requieren el uso de un monitor de frecuencia cardiaca o un medidor de potencia compatibles.

Configurar el perfil del usuario

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

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Mis estadísticas** > **Perfil del usuario**.
3 Selecciona una opción.

Acerca de la estimación del VO2 máximo

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

Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno

Para poder ver tu consumo máximo de oxígeno estimado, debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca, instalar el medidor de potencia y vincularlos con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 10). Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar el perfil del usuario*, página 5).

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

1 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo en exteriores.
2 Después de realizar el recorrido, selecciona **Guardar recorrido**.
3 Mantén pulsado ☰.
4 Selecciona **Mis estadísticas** > **VO2 máximo**.

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

   Los datos y el análisis del VO2 máximo se proporcionan con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno*, página 17) y visita www.CooperInstitute.org.

Consejos para la estimación del VO2 máximo para ciclismo

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

- Antes de iniciar el recorrido, comprueba que el dispositivo, el monitor de frecuencia cardiaca y el medidor de potencia funcionen correctamente, estén vinculados y tengan suficiente batería.
- Durante el recorrido de 20 minutos, mantén tu frecuencia cardiaca por encima del 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima.
- Durante el recorrido de 20 minutos, intenta mantener una potencia constante.

- Evita los terrenos irregulares.
- Evita hacer recorridos en grupos en los que se suele ir a rebufo.

Control de recuperación

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

Tiempo de recuperación: 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.

Visualizar el tiempo de recuperación

Para poder utilizar la función de tiempo de recuperación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 10). Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar el perfil del usuario*, página 5).

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Mis estadísticas** > **Control de recuperación**.
3 Realiza un recorrido.
4 Después de realizar el recorrido, selecciona **Guardar recorrido**.

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

Récords personales

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

Visualizar tus récords personales

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Mis estadísticas** > **Récords personales**.

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Mis estadísticas** > **Récords personales**.
3 Selecciona el récord que deseas restablecer.
4 Selecciona **Opciones** > **Usar anterior** > **Sí**.

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

Borrar un récord personal

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Mis estadísticas** > **Récords personales**.
3 Selecciona un récord personal.
4 Selecciona **Opciones** > **Suprimir registro** > **Sí**.

Navegación

Las funciones y configuración de navegación también se aplican a los trayectos (*Trayectos*, página 7) y segmentos (*Segmentos*, página 3).

- Ubicaciones (*Ubicaciones*, página 6)
- Configuración del mapa (*Ver las ubicaciones del usuario en el mapa*, página 6)

Ubicaciones

Puedes grabar y guardar ubicaciones en el dispositivo.

Marcar la ubicación

Para poder marcar una ubicación, debes localizar los satélites.

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

1 Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 3).
2 Mantén pulsado ☰.
3 Selecciona **Marcar ubicación**.

   Aparece un mensaje. El icono predeterminado para cada ubicación es una bandera (*Personalizar los iconos de mapa*, página 6).

Navegar hacia una ubicación guardada

Antes de poder navegar hacia una ubicación guardada, debes localizar satélites.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.
3 Selecciona una ubicación.
4 Selecciona **Ir a**.
5 Selecciona ▶ para iniciar el recorrido.

Navegar de vuelta al inicio

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

1 Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 3).
2 Selecciona ▶ para poner en pausa el recorrido.
3 Selecciona **Volver al inicio**.
4 Selecciona **Por la misma ruta** o **Línea recta**.
5 Selecciona ▶ para reanudar el recorrido.

   El dispositivo te lleva de vuelta al punto de inicio del recorrido.

Visualizar ubicaciones guardadas

Tienes la opción de ver los detalles de las ubicaciones guardadas, como datos de altitud y coordenadas de mapa.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.
3 Selecciona una ubicación guardada.
4 Selecciona **Detalles**.

Ver las ubicaciones del usuario en el mapa

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Mapa** > **Ubicaciones del usuario**.
3 Selecciona **Mostrar**.

Personalizar los iconos de mapa

Puedes personalizar los iconos de mapa para identificar distintos tipos de ubicaciones guardadas. Por ejemplo, la ubicación de casa o establecimientos de comida o bebida.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.
3 Selecciona una ubicación guardada.
4 Selecciona **Cambiar icono**.
5 Selecciona una opción.

Reposicionar tu ubicación

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.

3 Selecciona una ubicación guardada.
4 Selecciona **Reposición aquí** > **Sí**.
La ubicación cambia a tu posición actual.

Eliminar una ubicación guardada

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.
3 Selecciona una ubicación.
4 Selecciona **Borrar** > **Sí**.

Trayectos

Seguimiento de una actividad grabada anteriormente: 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.

Competición contra una actividad grabada anteriormente: 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.

Seguimiento de un recorrido existente desde Garmin Connect: puedes enviar un trayecto desde Garmin Connect a tu dispositivo. Una vez que esté guardado en tu dispositivo, puedes seguir el trayecto o competir contra él.

Seguir un trayecto desde Garmin Connect

Antes de descargar un trayecto de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 11).

1 Selecciona una opción:
   - Abre la aplicación Garmin Connect.
   - Visita connect.garmin.com.
2 Crea un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.
3 Selecciona o **Enviar a dispositivo**.
4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
5 En el dispositivo Edge, mantén pulsado ☰.
6 Selecciona **Navegación** > **Trayectos**.
7 Selecciona el trayecto.
8 Selecciona **Ir**.

Sugerencias para entrenar con trayectos

- Si incluyes un calentamiento, selecciona ▶ para iniciar el trayecto y calienta de la manera habitual.
- No te acerques al trayecto mientras calientas. Cuando estés listo para comenzar, dirígete al trayecto. Cuando estés en cualquier parte del trayecto, aparecerá un mensaje.
  NOTA: en cuanto selecciones ▶, tu Virtual Partner iniciará el trayecto sin esperar a que termines de calentar.
- Desplázate hasta el mapa para ver el trayecto.
  Si te alejas del trayecto, el dispositivo muestra un mensaje.

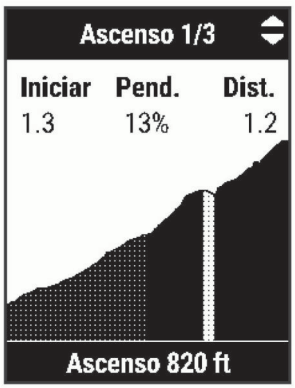
Visualizar los detalles del trayecto

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Navegación** > **Trayectos**.
3 Selecciona un trayecto.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Ir** para efectuar el trayecto.
   - Selecciona **Resumen** para ver los detalles del trayecto.
   - Selecciona **Mapa** para visualizar el trayecto en el mapa.
   - Selecciona **Altitud** para ver una gráfica de altura del trayecto.

Usar ClimbPro

La función ClimbPro te ayuda a gestionar tu esfuerzo para los próximos ascensos de un trayecto. Antes de empezar el recorrido, puedes ver los detalles sobre los ascensos, incluso cuándo se producen, el gradiente promedio y el ascenso total. Las categorías de ascenso, basadas en la longitud y el gradiente, se indican por patrones.

1 Selecciona ☰ > **Navegación** > **Trayectos**.
2 Selecciona un campo.
3 Revisa los ascensos y los detalles del trayecto (*Visualizar los detalles del trayecto*, página 7).
4 Empieza siguiendo un trayecto guardado (*Seguir un trayecto desde Garmin Connect*, página 7).
Al comienzo de un ascenso, la pantalla ClimbPro aparece automáticamente.



Borrar un trayecto

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Navegación** > **Trayectos**.
3 Selecciona un trayecto.
4 Selecciona **Borrar** > **Sí**.

Funciones de conectividad Bluetooth

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

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

Asistencia: te permite enviar mensajes de texto automáticos con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia por medio de la aplicación Garmin Connect.

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

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

Detección de incidencias: permite que la aplicación Garmin Connect envíe un mensaje a tus contactos de emergencia cuando el dispositivo Edge detecta un incidente.

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

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

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

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

Funciones de asistencia y detección de incidencias

Detección de incidentes

⚠ ATENCIÓN

La detección de incidentes es una función complementaria diseñada principalmente para su uso en carretera. 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 en tu nombre.

Cuando el dispositivo Edge con GPS detecta un incidente, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto o correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia.

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

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

Asistencia

⚠ ATENCIÓN

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

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

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

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

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect. Puedes 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 8).

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

Cuando los hayas añadido, deberás sincronizar tus datos y aplicar así los cambios en el dispositivo Edge 130 Plus .

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para la funciones de asistencia y detección de incidencias.

1. En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o •••.
2. Selecciona**Seguridad y seguimiento** > **Detección de incidentes y asistencia** > **Añadir contactos de emergencia**.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Visualizar los contactos de emergencia

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

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

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

Solicitar asistencia

Para poder solicitar asistencia, debes activar la función GPS en el dispositivo Edge.

1. Mantén pulsado ▭ durante cinco segundos para activar la función de asistencia.

   El dispositivo emitirá un pitido y enviará el mensaje al terminar la cuenta regresiva de cinco segundos.

   SUGERENCIA: puedes pulsar ↩ antes de que termine la cuenta regresiva para cancelar el mensaje.
2. Si es necesario, selecciona ▶ para que el mensaje se envíe de inmediato.

Activar y desactivar la detección de incidencias

Selecciona ☰ > **Seguridad y seguimiento** > **Detecc. incidencias**.

Cancelar un mensaje automatizado

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

Selecciona **Cancelar** > **Sí** antes de que termine la cuenta atrás de 30 segundos.

Enviar una actualización de estado después de una incidencia

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

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

Desde la página de estado, selecciona **Incidencia detectada** > **Finalizar y enviar "Estoy bien"**.

Se envía un mensaje a todos los contactos de emergencia.

Activar LiveTrack

Antes de poder iniciar la primera sesión de LiveTrack, tienes que configurar los contactos en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos*, página 8).

1. Mantén pulsado ☰.
2. Selecciona **Seguridad y seguimiento** > **LiveTrack**.

3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Inicio automático** para que se inicie una sesión de LiveTrack cada vez que empieces este tipo de actividad.
   - Selecciona **Compartir trayecto** para permitir que los destinatarios vean el trayecto.
   - Selecciona **Iniciar LiveTrack** para iniciar una sesión de LiveTrack.
4 En la pantalla de inicio, selecciona ▶ y realiza un recorrido.

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

Funciones de Connect IQ para descargar

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

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

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

Sensores inalámbricos

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

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

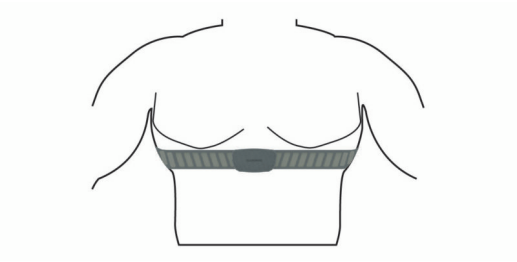
Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

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

Los logotipos de Garmin (tanto del módulo como de la correa) deben estar colocados del lado correcto orientados hacia fuera.

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

3 Lleva el monitor de frecuencia cardiaca con el logotipo Garmin del lado correcto orientado hacia fuera.



El sistema de enganche ④ y cierre ⑤ debe quedar en el lado derecho.

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

NOTA: asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

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

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto (si corresponde).
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo (*Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca*, página 14).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.

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

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

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 17) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

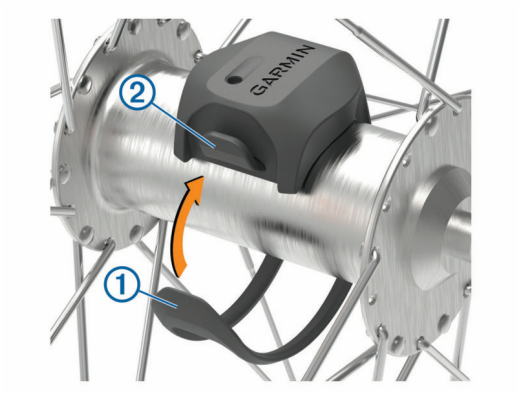
Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

Instalación del sensor de velocidad

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

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

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



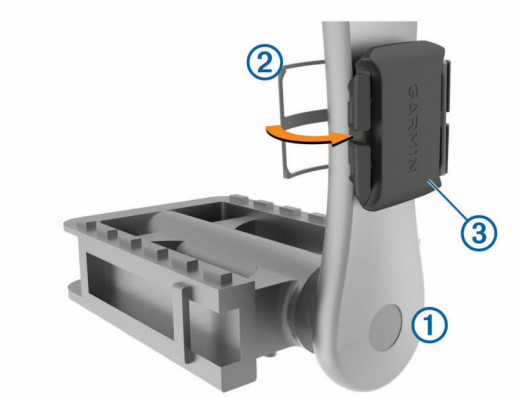
El sensor puede quedar inclinado si se instala en un buje asimétrico. Esto no afecta al funcionamiento.
3 Gira la rueda para comprobar si tiene espacio.
El sensor no debe entrar en contacto con ninguna otra parte de la bici.
NOTA: el LED parpadea en verde durante cinco segundos para indicar la actividad al pasar de dos revoluciones.

Instalación del sensor de cadencia

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

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

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



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

Acerca de los sensores de velocidad y cadencia

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

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

Vincular los sensores inalámbricos

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

La vinculación consiste en conectar sensores inalámbricos ANT+ o Bluetooth. Por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardiaca con tu dispositivo Garmin.

1 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor.
NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de los sensores de otros ciclistas mientras se realiza la vinculación.
2 Mantén pulsado ☰.
3 Selecciona **Sensores** > **Añadir sensor**.
Aparecerá una lista de los sensores disponibles.
4 Selecciona un sensor o más para vincularlo con tu dispositivo.

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

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita www.garmin.com/intosports para obtener una lista de sensores ANT+ compatibles con tu dispositivo (como Vector™).
- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.

Calibrar el medidor de potencia

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

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

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

Potencia de los pedales

Vector mide la potencia de los pedales.

Vector mide la fuerza que aplicas varios cientos de veces por segundo. Vector también mide tu cadencia o velocidad de pedaleo. Al comparar la fuerza, la dirección de la fuerza, la rotación de la biela y el tiempo, Vector puede determinar la potencia (vatios).

Conocer la situación alrededor

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

NOTA: puede que tengas que actualizar el software Edge antes de poder realizar la vinculación de dispositivos Varia (*Actualizar el software medianteGarmin Express*, página 16).

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altura y el sensor ANT+ opcional.

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

Cuando la memoria del dispositivo esté llena, se mostrará un mensaje. El dispositivo no borra ni sobrescribe automáticamente el historial. Carga de forma periódica el historial en Garmin Connect para llevar un seguimiento de los datos de todos tus recorridos.

Visualizar los detalles del recorrido

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Historial** > **Recorridos**.
3 Selecciona un recorrido.
4 Selecciona una opción.

Borrar un recorrido

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Historial** > **Recorridos**.
3 Selecciona el recorrido que deseas borrar.
4 Selecciona **Borrar** > **Sí**.

Visualizar los datos totales

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

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Historial** > **Totales**.

Restablecimiento de los totales de ciclismo

Selecciona ☰ > **Historial** > **Totales** > **Restablecer totales** > **Sí**.

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

Garmin Connect

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

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

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

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

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

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

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

Enviar el recorrido a Garmin Connect

- Vincula el dispositivo Edge con la aplicación Garmin Connect de tu smartphone.
- Utiliza el cable USB suministrado con el dispositivo Edge para enviar los datos del recorrido a tu cuenta de Garmin Connect en un ordenador.

Gestión de datos

NOTA: el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3, ni con ninguna versión anterior.

Conectar el dispositivo a un ordenador

AVISO

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

1 Levanta la tapa protectora del puerto USB.
2 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto USB.
3 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto USB del ordenador.

El dispositivo aparecerá como una unidad extraíble en Mi PC en equipos Windows y como un volumen montado en equipos Mac.

Transferencia de archivos al dispositivo

1 Conecta el dispositivo al ordenador.

En ordenadores Windows, el dispositivo aparece como una unidad extraíble o un dispositivo portátil. En ordenadores Mac el dispositivo aparece como un volumen montado.

NOTA: es posible que algunos ordenadores con varias unidades en red no muestren las unidades del dispositivo adecuadamente. Consulta la documentación del sistema operativo para obtener más información sobre cómo asignar la unidad.

2 En el ordenador, abre el explorador de archivos.
3 Selecciona un archivo.
4 Selecciona **Editar** > **Copiar**.
5 Abre el dispositivo portátil, unidad o volumen correspondiente al dispositivo.
6 Ve a una carpeta.
7 Selecciona **Editar** > **Pegar**.

El archivo aparece en la lista de archivos de la memoria del dispositivo.

Borrar archivos

AVISO

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

1 Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
2 Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
3 Selecciona un archivo.
4 Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

NOTA: si estás utilizando un ordenador Apple®, debes vaciar la carpeta Papelera para borrar completamente los archivos.

Desconectar el cable USB

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

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

Personalización del dispositivo

Configuración de ciclismo

Mantén pulsado ☰ y, a continuación, selecciona Configuración de ciclismo.

Páginas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para el recorrido (*Cambiar los campos de datos*, página 13).

Alertas: establece las alertas de entrenamiento para el recorrido (*Alertas*, página 12).

Vueltas: establece las opciones de la función Auto Lap® (*Marcar vueltas*, página 12).

Auto Pause: configura el dispositivo para que detenga el registro de datos cuando dejas de moverte (*Usar Auto Pause®*, página 13).

Desplazamiento aut.: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos mientras el temporizador está en marcha (*Usar el cambio de pantalla automático*, página 13).

Alertas segmento: activa las indicaciones que te avisan de los próximos segmentos (*Segmentos*, página 3).

Indicad. Naveg.: activa o desactiva las indicaciones de navegación giro a giro y las advertencias de desvío de trayecto.

GPS: te permite desactivar el GPS (*Entrenar en interiores*, página 5) o cambiar la configuración del satélite (*Cambiar la configuración del satélite*, página 12).

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías y frecuencia cardiaca.

Configurar una alerta periódica

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

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Configuración de ciclismo** > **Alertas**.
3 Selecciona un tipo de alerta.
4 Activa la alerta.
5 Introduce un valor.
6 Selecciona ▶.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles (*Activar y desactivar los tonos del dispositivo*, página 13).

Configuración de alertas de frecuencia cardiaca

Si tienes un monitor de frecuencia cardiaca opcional, puedes definir la configuración del dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca esté por debajo o por encima de una zona objetivo o de un rango personalizado. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca sea inferior a 150 pulsaciones por minuto (ppm).

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Configuración de ciclismo** > **Alertas** > **Alerta frecuencia cardiaca**.
3 Selecciona una opción:
   - Para utilizar el rango de una zona de frecuencia cardiaca existente, selecciona una zona de frecuencia cardiaca.
   - Para personalizar el valor máximo, selecciona **Personalizado** > **Alto** e introduce un valor.
   - Para personalizar el valor mínimo, selecciona **Personalizado** > **Bajo** e introduce un valor.

Cada vez que superas el límite superior o inferior del rango especificado o de un valor personalizado, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles (*Activar y desactivar los tonos del dispositivo*, página 13).

Configurar alertas de comida y bebida

Puedes configurar una alerta para comer o beber en intervalos de tiempo.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Configuración de ciclismo** > **Alertas**.
3 Selecciona **Comer** o **Beber**.
4 Activa la alerta.
5 Selecciona **Alertar a las** e introduce un valor.

Cada vez que alcances un valor estimado de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles (*Activar y desactivar los tonos del dispositivo*, página 13).

Cambiar la configuración del satélite

Para aumentar el rendimiento en entornos difíciles y conseguir más rápidamente una ubicación de la posición GPS, puedes activar GPS + GLONASS o GPS + GALILEO. Utilizar GPS en combinación con otro satélite hace que la autonomía de la batería sea menor que si se utiliza solo GPS.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Configuración de ciclismo** > **GPS**.
3 Selecciona una opción.

Configuración de entrenamiento

Las siguientes configuraciones y opciones te permiten personalizar tu dispositivo en función de las necesidades de entrenamiento.

Marcar vueltas

Puedes utilizar la función Auto Lap para marcar automáticamente una vuelta a una distancia específica, y también puedes marcar las vueltas manualmente. Esta

característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Configuración de ciclismo** > **Vueltas**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Auto Lap** para usar la función Auto Lap.
     El dispositivo marca automáticamente una vuelta cada 5 millas o 5 kilómetros, en función de la configuración del sistema (*Configurar el sistema*, página 13).
   - Pulsa el **Botón Lap** para utilizar ⟲ y marcar una vuelta durante una actividad.

Usar Auto Pause®

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

NOTA: el tiempo en pausa no se guarda con los datos del historial.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Configuración de ciclismo** > **Auto Pause**.

Usar el cambio de pantalla automático

Puedes utilizar la función Desplazamiento aut. para desplazarte a través de las páginas de datos de entrenamiento automáticamente mientras el cronómetro está funcionando.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Configuración de ciclismo** > **Desplazamiento aut.**.
3 Selecciona una velocidad de visualización.

Cambiar los campos de datos

Puedes cambiar las combinaciones de los campos de datos de las páginas que aparecen mientras el temporizador está en marcha (*Campos de datos*, página 16).

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Configuración de ciclismo** > **Páginas de datos**.
3 Selecciona ▶ > **Disposición**.
4 Pulsa ∨ o ∧ para cambiar la disposición.
5 Pulsa ▶ para habilitar la disposición.
6 Pulsa ∨ o ∧ para editar los campos de datos.

Configurar el teléfono

Mantén pulsado ☰ y selecciona Teléfono.

Estado: activa la tecnología inalámbrica Bluetooth.

NOTA: otra configuración de Bluetooth aparece solo cuando la tecnología inalámbrica Bluetooth está activada.

Notificaciones: te permite activar las notificaciones procedentes de tu smartphone compatible.

Vincular teléfono: conecta tu dispositivo con un smartphone compatible con Bluetooth. Esta configuración te permite utilizar funciones de conexión Bluetooth, en las que se incluyen LiveTrack y la carga de actividades en Garmin Connect.

Configurar el sistema

Mantén pulsado ☰ y selecciona Sistema.

Idioma: establece el idioma del dispositivo (*Cambiar el idioma del dispositivo*, página 13).

Retroiluminación: establece la duración de la retroiluminación, el brillo y el comportamiento (*Usar la retroiluminación*, página 13).

Sonidos: activa o desactiva los tonos audibles de los botones y los mensajes de alerta (*Activar y desactivar los tonos del dispositivo*, página 13).

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo.

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

Formato de posic.: te permite establecer el formato para visualizar datos de coordenadas geográficas de posición.

Apagado autom.: permite configurar el dispositivo para que se apague automáticamente tras 10 minutos de inactividad.

Restablecer: te permite restablecer la configuración del sistema o borrar todos los datos de usuario (*Restablecer toda la configuración predeterminada*, página 15).

Acerca de...: muestra la versión de software y el ID de unidad, y te permite comprobar si hay actualizaciones de software (*Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica*, página 15).

Cambiar el idioma del dispositivo

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Sistema** > **Idioma**.

Usar la retroiluminación

Puedes seleccionar cualquier botón para activar la retroiluminación.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Sistema** > **Retroiluminación**.
3 Selecciona una opción:
   - Para ajustar la duración, selecciona **Tiempo de espera**.
   - Para ajustar el brillo, selecciona **Brillo**.
   - Para configurar la retroiluminación para que se active al pulsar las teclas y recibir alertas, selecciona **Teclas y alertas**.
4 Utiliza ∧ y ∨ para seleccionar una opción.
5 Selecciona ▶.

Activar y desactivar los tonos del dispositivo

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Sistema** > **Sonidos**.

Cambiar las unidades de medida

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

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Sistema** > **Unidades**.

Utilizar la función de apagado automático

Esta función apaga automáticamente el dispositivo tras 10 minutos de inactividad.

1 Mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Sistema** > **Apagado autom.**.

Configurar el modo pantalla ampliada

Puedes usar el dispositivo Edge 130 Plus como una pantalla ampliada para consultar pantallas de datos de un reloj multideporte Garmin compatible. Por ejemplo, puedes vincular un dispositivo Forerunner® compatible para que se muestren sus pantallas de datos en el dispositivo Edge durante un triatlón.

1 En el dispositivo Edge , mantén pulsado ☰.
2 Selecciona **Pantalla ampliada** > ▶.
3 En el reloj Garmin compatible, selecciona **Configuración** > **Sensores y accesorios** > **Añadir nueva** > **Pantalla ampliada**.

4 Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla del dispositivo Edge y el reloj Garmin para completar el proceso de vinculación.

Las pantallas de datos del reloj vinculado aparecerán en el dispositivo Edge cuando los dispositivos estén vinculados.

NOTA: las funciones habituales del dispositivo Edge se desactivan al utilizar el modo pantalla ampliada.

Tras vincular el reloj Garmin compatible con el dispositivo Edge, se conectarán automáticamente la próxima vez que utilices el modo pantalla ampliada.

Salir del modo pantalla ampliada

1 Con el dispositivo en modo pantalla ampliada, mantén pulsado ☰.

2 Selecciona **Salir de la pantalla ampliada** > **Sí**.

Información del dispositivo

Especificaciones

Edge 130 PlusEspecificaciones de Edge 130 Plus

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 12 h
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 5,6 dBm nominales
Clasificación de resistencia al agua	IEC 60529 IPX7[1]

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	Hasta 3,5 años con un uso de 1 hora/día
Resistencia al agua	1 ATM[2] **NOTA:** este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.
Rango de temperatura de funcionamiento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 2 dBm nominales

Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	Aproximadamente 12 meses con un uso de 1 hora/día
Capacidad del sensor de velocidad	Hasta 300 h de datos de actividad
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 4 dBm nominales
Clasificación de resistencia al agua	IEC 60529 IPX7[1]

[1] El dispositivo resiste la inmersión accidental en el agua a una profundidad de hasta 1 m durante 30 min. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

[2] El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

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

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

Para evitar daños en el puerto USB no olvides protegerlo firmemente con la tapa protectora.

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

Limpieza del dispositivo

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

2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

AVISO

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

Pilas sustituibles por el usuario

⚠ ADVERTENCIA

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

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

1 Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.

2 Retira la tapa y la pila.

3 Espera 30 segundos.

4 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

5 Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

NOTA: no la aprietes en exceso.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

Sustituir la pila del sensor de cadencia

El dispositivo utiliza una pila CR2032. El LED parpadea en rojo para indicar que el nivel de la batería es bajo al pasar de dos revoluciones.

1 Localiza la tapa de pilas circular ① en la parte posterior del sensor.

2 Gira la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el marcador indique que se ha desbloqueado y la tapa esté lo bastante suelta para extraerla.

3 Retira la tapa y la pila ②.

4 Espera 30 segundos.

5 Introduce la nueva pila en la tapa, teniendo en cuenta la polaridad.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

6 Gira la tapa en el sentido de las agujas del reloj hasta que el marcador indique que está cerrada.

NOTA: el LED parpadea en rojo y verde durante unos segundos tras sustituir la pila. Cuando el LED parpadee en verde y, a continuación, deje de parpadear, el dispositivo estará activo y listo para enviar datos.

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 ☰.

2 Selecciona **Sistema** > **Acerca de...**.

3 Selecciona ∨.

Solución de problemas

Reiniciar el dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

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

1 Mantén pulsado ▭ durante 15 segundos.

El dispositivo se apaga.

2 Mantén pulsado ▭ durante un segundo para encender el dispositivo.

Restablecer toda la configuración predeterminada

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

1 Mantén pulsado ☰ para abrir el menú principal.

2 Selecciona **Sistema** > **Restablecer**.

3 Selecciona una opción:

- Para restablecer únicamente la configuración de tu dispositivo y de los recorridos, selecciona **Restablecer configuración**.

  NOTA: esta acción no borrará tu historial de actividades, como recorridos, sesiones de entrenamiento y trayectos.

- Para restablecer la configuración del dispositivo y los recorridos, y borrar todo el historial y los datos de usuario, selecciona **Borrar todo**.

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

Optimizar la autonomía de la batería

- Reduce la duración de la retroiluminación (*Configurar el sistema*, página 13).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth (*Configurar el teléfono*, página 13).
- Selecciona la configuración de **GPS** (*Cambiar la configuración del satélite*, página 12).
- Quita los sensores inalámbricos que ya no utilices.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin Connect:
  - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.

  Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin Connect, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

Mi dispositivo está en otro idioma

1 Mantén pulsado ☰.

2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.

3 Selecciona el primer elemento de la lista.

4 Utiliza ∧ y ∨ para seleccionar el idioma.

Juntas circulares de recambio

Hay disponibles correas (juntas circulares) de recambio para los soportes.

NOTA: usa solo correas de repuesto de caucho de etileno dieno propileno (EPDM). Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

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

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect.

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu dispositivo.

Actualizar el software medianteGarmin 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.

Actualizaciones del producto

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

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

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

Más información

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Apéndice

Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios opcionales para mostrar los datos.

%FC máxima: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

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

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

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

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

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

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

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

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Cuentakilómetros: cuenta total de la distancia recorrida en todas las rutas. El total no se suprime al restablecer los datos de la ruta.

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

Dificultad: medición de la dificultad de la actividad actual basada en la elevación, el gradiente y los cambios rápidos de dirección.

Dif vue: puntuación de dificultad de la vuelta actual.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Distancia hasta destino: distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia hasta siguiente: distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Estado de la batería: autonomía restante de la batería de una luz para bicicleta opcional.

Estado del ángulo del haz: modo del haz de la luz delantera.

ETA a destino: hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

ETA a siguiente: hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

Fluidez: medición de la uniformidad de tu velocidad y tu fluidez en los giros en la actividad actual.

Fluidez vu.: puntuación de fluidez de la vuelta actual.

Frecuencia cardiaca media: frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.

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

Hora: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

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

Nivel de la batería: carga restante de la batería.

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 %.

Potencia - 3 s media: promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.

Potencia - kJ: trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

Potencia - Máxima: salida de potencia máxima durante la actividad actual.

Potencia - Media: salida de potencia media durante la actividad actual.

Potencia - Vuelta: salida de potencia media durante la vuelta actual.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

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

Tiempo hasta destino: tiempo restante estimado para llegar al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo hasta siguiente: tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

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

Ubicación en destino: el último punto de la ruta o el trayecto.

Ubicación en siguiente: el siguiente punto de la ruta o el trayecto.

Vel. media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

Zona de frecuencia cardiaca: escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).

Zona de potencia: escala actual de la salida de potencia (1 a 7) basada en la configuración personalizada.

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

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

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

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

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

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

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

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

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Índice

A
accesorios **9, 10, 16**
accesos directos **1**
actividades, iniciar **3**
actualizaciones, software **13, 15, 16**
adiestramiento **12**
ahorro de energía **13**
alertas **12**
almacenar datos **11**
aplicaciones **7**
  smartphone **1**
archivos, transferir **11**
asistencia **8**
Auto Lap **12**
Auto Pause **13**

B
batería
  cargar **1**
  optimizar **13, 15**
  sustituir **14**
  tipo **2**
borrar
  historial **11**
  todos los datos de usuario **12**
botones **1**

C
cadencia **10**
calendar **5**
calendario **5**
calibrar, medidor de potencia **10**
caloría, alertas **12**
Cambio de pantalla automático **13**
campos **7**
  borrar **7**
  cargar **7**
campos de datos **9, 16**
campos de datos personalizados **13**
ciclismo **5**
compartir datos **13, 14**
configurar **1, 12, 13, 15**
  dispositivo **13**
configurar el sistema **13**
Connect IQ **9**
Consumo máximo de oxígeno **17**
contactos, añadir **8**
contactos de emergencia **8**
correas **15**

D
datos
  almacenar **11**
  compartir **13, 14**
  pantallas **13**
  transferir **11**
datos de usuario, borrar **12**
detección de incidencias **8**
dispositivo, cuidados **14**
distancia, alertas **12**

E
encender **10**
entrenamiento **3**
  pantallas **13**
  planes **3, 4**
entrenamiento en interiores **5**
especificaciones **14**

F
frecuencia cardiaca **1, 5**
  alertas **12**
  monitor **5, 6, 9, 14**
  zonas **9, 17**

G
Garmin Connect **1, 4, 5, 7, 11, 15**
Garmin Express, actualizar software **16**
GLONASS **12**
GPS **1, 5, 8, 12**
  señal **3, 15**
guardar actividades **3**

H
historial **3, 11, 13, 15**
  borrar **11**
  enviar al ordenador **11**
  ver **11**
hora, alertas **12**

I
iconos **1, 6**
idioma **13, 15**
instalar **2, 9, 10**

J
juntas circulares. *Consulta* correas

L
limpiar el dispositivo **14**
LiveTrack **8**

M
mapas **6**
menú **1**
montar el dispositivo **2**

N
navegación **6**
  volver al inicio **6**

O
opciones de ciclismo **3**
ordenador, conectar **11**

P
pantalla ampliada **13, 14**
pedales **10**
perfil del usuario **5**
perfiles, usuario **5**
personalizar el dispositivo **6, 13**
pila, sustituir **15**
potencia (fuerza), medidores **5, 6, 10**

R
récords personales **6**
  borrar **6**
recuperación **6**
restablecer el dispositivo **15**
retroiluminación **13**

S
segmentos **3, 4**
  borrar **4**
segments **4**
sensores ANT+ **9, 10**
  medidores de potencia **10**
Sensores ANT+, vincular **10**
sensores Bluetooth **9**
sensores de bicicleta **10**
sensores de velocidad y cadencia **1, 9, 10, 15**
señales del satélite **3, 12, 15**
sesiones de entrenamiento **4**
  borrar **5**
smartphone **7, 9, 13**
  vincular **1**
software, actualizar **15, 16**
solución de problemas **9, 15, 16**
suprimir datos **15**
sustituir la pila **14**

T
tamaños de la rueda **17**
tecnología Bluetooth **1, 7, 13**
temporizador **11**
tiempo **1, 3**
tonos **13**
training, plans **5**
trayectos **7**

U
ubicaciones **6**
  borrar **7**
  buscar **6**
  buscar con el mapa **6**
  categorías **6**
  enviar **8**
  guardar **6**
  opciones de mapa **6**
unidades de medida **13**
USB **16**
  desconectar **12**

V
vincular
  Sensores ANT+ **10**
  smartphone **1**
VO2 máximo **5**
volver al inicio **6**
vueltas **1, 12**

W
widgets **1**
workouts, loading **4**

support.garmin.com