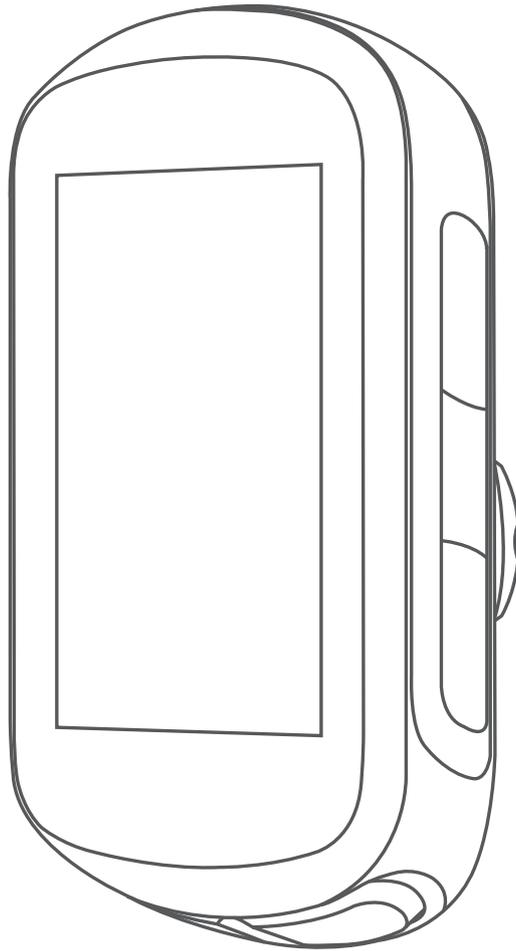


GARMIN®



EDGE® 130

Manual del usuario

© 2018 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 cardíaca 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: A03402

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

Contenido

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 1 |
| Botones..... | 1 |
| Iconos de estado..... | 1 |
| Vincular el smartphone..... | 1 |
| Instalación del soporte estándar..... | 1 |
| Desinstalación de la unidad Edge..... | 1 |
| Carga del dispositivo..... | 2 |
| Acerca de la batería..... | 2 |
| Adquirir señales de satélite..... | 2 |
| Visualizar widgets..... | 2 |
| Usar la retroiluminación..... | 2 |
| Entrenamiento | 2 |
| Realizar un recorrido..... | 2 |
| Seguir un recorrido guardado..... | 3 |
| Segmentos..... | 3 |
| Segmentos de Strava™..... | 3 |
| Seguir un segmento desde Garmin Connect..... | 3 |
| Recorrer un segmento..... | 3 |
| Configurar el ajuste automático de un segmento..... | 3 |
| Visualizar los detalles del segmento..... | 3 |
| Borrar un segmento..... | 3 |
| Trayectos..... | 3 |
| Seguir un trayecto desde Garmin Connect..... | 4 |
| Sugerencias para entrenar con trayectos..... | 4 |
| Visualizar los detalles del trayecto..... | 4 |
| Borrar un trayecto..... | 4 |
| Entrenar en interiores..... | 4 |
| Marcar vueltas..... | 4 |
| Usar Auto Pause®..... | 4 |
| Usar el cambio de pantalla automático..... | 4 |
| Cambiar los campos de datos..... | 4 |
| Añadir una pantalla de datos..... | 4 |
| Borrar una pantalla de datos..... | 4 |
| Mis estadísticas | 5 |
| Configurar el perfil del usuario..... | 5 |
| Récords personales..... | 5 |
| Visualizar tus récords personales..... | 5 |
| Restablecer un récord personal..... | 5 |
| Borrar un récord personal..... | 5 |
| Navegación | 5 |
| Ubicaciones..... | 5 |
| Marcar la ubicación..... | 5 |
| Navegar hacia una ubicación guardada..... | 5 |
| Navegar de vuelta al inicio..... | 5 |
| Visualizar ubicaciones guardadas..... | 5 |
| Ver las ubicaciones del usuario en el mapa..... | 5 |
| Personalizar los iconos de mapa..... | 5 |
| Reposicionar tu ubicación..... | 5 |
| Eliminar una ubicación guardada..... | 5 |
| Funciones de conectividad Bluetooth | 6 |
| Garmin Connect..... | 6 |
| Envío del recorrido a Garmin Connect..... | 6 |
| Asistencia..... | 6 |
| Configurar la función de asistencia..... | 7 |
| Solicitar asistencia..... | 7 |
| Cancelar un mensaje de asistencia..... | 7 |
| Funciones de Connect IQ™ para descargar..... | 7 |
| Sensores inalámbricos | 7 |
| Instalación del sensor de velocidad..... | 7 |
| Instalación del sensor de cadencia..... | 7 |
| Acerca de los sensores de velocidad y cadencia..... | 7 |
| Colocación del monitor de frecuencia cardíaca..... | 8 |
| Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca..... | 8 |
| Objetivos de entrenamiento..... | 8 |
| Control de recuperación..... | 8 |
| Acerca de la estimación del VO2 máximo..... | 8 |
| Vincular los sensores inalámbricos..... | 9 |
| Entrenamiento con medidores de potencia..... | 9 |
| Calibrar el medidor de potencia..... | 9 |
| Potencia de los pedales..... | 9 |
| Conocer la situación alrededor..... | 9 |
| Historial | 9 |
| Visualizar los detalles del recorrido..... | 9 |
| Borrar un recorrido..... | 10 |
| Gestión de datos..... | 10 |
| Conectar el dispositivo a un ordenador..... | 10 |
| Transferencia de archivos al dispositivo..... | 10 |
| Borrar archivos..... | 10 |
| Desconectar el cable USB..... | 10 |
| Visualizar los datos totales..... | 10 |
| Personalización del dispositivo | 10 |
| Configurar el sistema..... | 10 |
| Cambiar el idioma del dispositivo..... | 10 |
| Cambiar las unidades de medida..... | 10 |
| Activar y desactivar los tonos del dispositivo..... | 10 |
| Configuración de ciclismo..... | 10 |
| Cambiar la configuración del satélite..... | 11 |
| Alertas..... | 11 |
| Configurar el teléfono..... | 11 |
| Configurar el modo pantalla ampliada..... | 11 |
| Salir del modo pantalla ampliada..... | 11 |
| Información del dispositivo | 11 |
| Especificaciones..... | 11 |
| Especificaciones de Edge..... | 11 |
| Especificaciones del monitor de frecuencia cardíaca..... | 11 |
| Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia..... | 11 |
| Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica..... | 12 |
| Cuidados del dispositivo..... | 12 |
| Limpieza del dispositivo..... | 12 |
| Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca..... | 12 |
| Pilas sustituibles por el usuario..... | 12 |
| Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardíaca..... | 12 |
| Sustitución de la pila del sensor de velocidad o del sensor de cadencia..... | 12 |
| Solución de problemas | 12 |
| Restablecimiento del dispositivo..... | 12 |
| Restablecer toda la configuración predeterminada..... | 13 |
| Optimizar la autonomía de la batería..... | 13 |
| Mejora de la recepción de satélites GPS..... | 13 |
| Mi dispositivo está en otro idioma..... | 13 |
| Juntas circulares de recambio..... | 13 |
| Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile..... | 13 |
| Actualizar el software mediante Garmin Express..... | 13 |
| Actualizaciones del producto..... | 13 |
| Más información..... | 13 |
| Apéndice | 13 |
| Campos de datos..... | 13 |
| Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno..... | 14 |
| Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca..... | 15 |
| Tamaño y circunferencia de la rueda..... | 15 |
| Índice | 16 |

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.

Botones



| | | |
|---|--|--|
| ① | | Púlsalo para activar el dispositivo. Manténlo 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 cardíaca |
| | Estado de la potencia |
| | Estado de LiveTrack |
| | Estado de la cadencia y la velocidad |

Vincular el smartphone

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

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 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 > Estado > 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 Mobile, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, en el menú o , selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

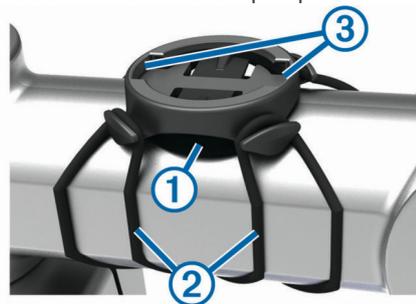
Tras vincularlo correctamente, aparece un mensaje y tu dispositivo se sincroniza automáticamente con tu smartphone.

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.

Carga del 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 (*Especificaciones de Edge*, página 11).

1 Levanta la tapa de goma 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.

Acerca de la batería

⚠ ADVERTENCIA

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

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.

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 \wedge o \vee .



El dispositivo se desplaza por el bucle de widgets.

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

Usar la retroiluminación

- Para activar la retroiluminación, pulsa cualquier botón.
- Para ajustar la duración, mantén pulsado \equiv , selecciona **Sistema > Durac. retroillum.** y, a continuación, selecciona una opción.

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 \blacktriangleright .
- 4 Selecciona \blacktriangleright para iniciar el temporizador de actividad.

| | | | |
|--------------|------------|-------|------|
| Distancia | | 25.00 | |
| Tiempo | | 56:27 | |
| Velocidad | Vel. media | 29.0 | 26.2 |
| Ascen. total | Pendiente | 182 | 4 |

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

- 5 Selecciona \blacktriangleright para detener el temporizador de actividad.
 - 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Continuar** para reanudar el recorrido.
 - Selecciona **Guardar recorrido** para detener el recorrido y guardarlo.
- SUGERENCIA:** puedes seleccionar el tipo de recorrido. Los datos precisos del tipo de recorrido son importantes para crear trayectos adecuados para ir en bicicleta en tu cuenta de Garmin Connect.
- Selecciona **Desc. recorr.** 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.

Seguir un recorrido guardado

- 1 Mantén pulsado **☰**.
- 2 Selecciona **Navegación > Sel. recorr. ant.**
- 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. 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.

Seguir un segmento desde Garmin Connect

Para poder descargar y seguir un segmento desde Garmin Connect, debes disponer de una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 6](#)).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
NOTA: si utilizas segmentos de Strava, tus segmentos favoritos se transferirán automáticamente a tu dispositivo cuando este se conecte a la aplicación Garmin Connect Mobile o al ordenador.
- 2 Visita connect.garmin.com.
- 3 Crea un segmento nuevo o selecciona uno que ya exista.
- 4 Selecciona **Enviar a dispositivo**.
- 5 Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
- 6 Selecciona **▶** para iniciar el temporizador de actividad y realiza un recorrido.
Cuando tu ruta se cruza con un segmento activado, puedes recorrer el segmento.

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 aut.**

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**.

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 6).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Crea un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.
- 3 Selecciona **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.

Borrar un trayecto

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

Entrenar en interiores

Puedes desactivar el GPS cuando entres en interiores o para ahorrar batería.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Config. ciclismo > GPS > Desactivado**.
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.

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 **Config. 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 10).
 - 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 **Config. ciclismo > Auto Pause**.

Usar el cambio de pantalla automático

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Config. ciclismo > Cambio pant. 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 13).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Config. 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.

Añadir una pantalla de datos

Tienes la opción de añadir pantallas de datos adicionales para que aparezcan mientras el temporizador está en marcha.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Config. ciclismo > Páginas de datos**.
- 3 Selecciona  > **Añadir nueva**.
- 4 Selecciona la pantalla que deseas añadir.

Algunas pantallas se pueden personalizar ([Cambiar los campos de datos](#), página 4).

Borrar una pantalla de datos

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Config. ciclismo > Páginas de datos**.
- 3 Selecciona  para abrir la pantalla de datos que deseas eliminar.
- 4 Selecciona  > **Borrar > Sí**.

Mis estadísticas

El dispositivo Edge 130 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 cardíaca o un medidor de potencia compatibles.

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración de sexo, edad, peso, altura y frecuencia cardíaca 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.

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 pers..**

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Mis estadísticas** > **Récords pers..**
- 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 pers..**
- 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 3) y segmentos (*Segmentos*, página 3).

- Ubicaciones (*Ubicaciones*, página 5)
- Configuración del mapa (*Ver las ubicaciones del usuario en el mapa*, página 5)

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 2).
- 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 5).

Navegar hacia una ubicación guardada

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Navegación** > **Ubic. 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 2).
- 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** > **Ubic. guardadas**.
- 3 Selecciona una ubicación guardada.
- 4 Selecciona **Detalles**.

Ver las ubicaciones del usuario en el mapa

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Mapa** > **Ubicac. 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** > **Ubic. guardadas**.
- 3 Selecciona una ubicación guardada.
- 4 Selecciona **Cambiar icono**.
- 5 Selecciona una opción.

Reposicionar tu ubicación

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

Funciones de conectividad Bluetooth

El dispositivo Edge cuenta con varias funciones de conectividad Bluetooth para tu dispositivo de ejercicio o smartphone compatible. Algunas funciones requieren la instalación de la aplicación Garmin Connect Mobile en el smartphone. Visita www.garmin.com/intosports/apps para obtener más información.

NOTA: el dispositivo debe estar conectado a tu smartphone con Bluetooth para que te puedas beneficiar de determinadas funciones.

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

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

Descargas de trayectos y segmentos desde Garmin

Connect: te permite buscar trayectos y segmentos en Garmin Connect con tu smartphone y enviarlos a 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.

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

Asistencia: permite enviar un mensaje de texto automático con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia por medio de la aplicación Garmin Connect.

Garmin Connect

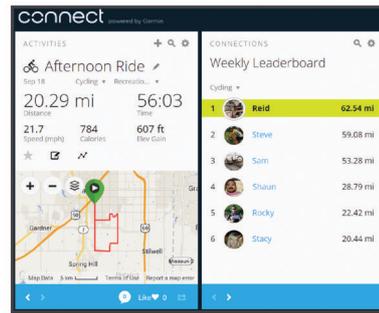
Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos,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



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.

Envío del recorrido a Garmin Connect

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 de goma ① del puerto USB ②.



- 2 Enchufa el extremo pequeño del cable USB en el puerto USB del dispositivo.
- 3 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto USB del ordenador.
- 4 Visita www.garminconnect.com/start.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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 Mobile 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 Mobile, 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 Mobile. El smartphone vinculado Bluetooth 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.

Configurar la función de asistencia

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 2 Vincula tu smartphone con el dispositivo (*Vincular el smartphone*, página 1).
- 3 En la configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Contactos de emergencia** e introduce la información de ciclista y los contactos de emergencia. Los contactos seleccionados reciben un mensaje que los identifica como contactos de emergencia para proporcionar asistencia.
- 4 Activa el GPS en el dispositivo Edge (*Cambiar la configuración del satélite*, página 11).

Solicitar asistencia

Para poder solicitar asistencia, primero debes activar el GPS en el dispositivo Edge y abrir la aplicación Garmin Connect Mobile.

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

Cancelar un mensaje de asistencia

Puedes cancelar el mensaje de asistencia en el dispositivo Edge 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.

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 Mobile.

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.

Sensores inalámbricos

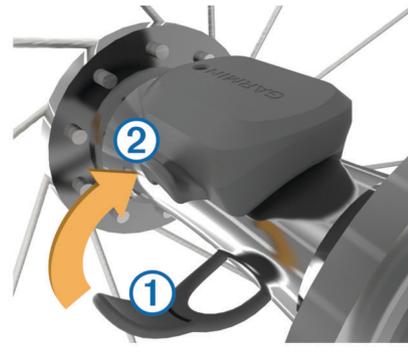
El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ o Bluetooth inalámbricos. Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita <http://buy.garmin.com>.

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.

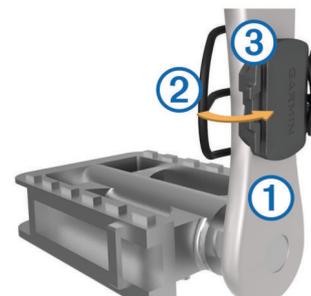
NOTA: el LED parpadea en verde durante cinco segundos para indicar la actividad al pasar de dos revoluciones.

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).

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

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

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

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



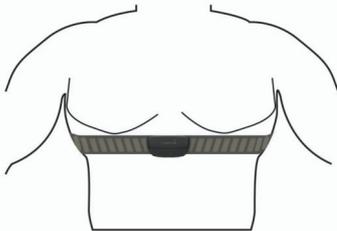
Los logotipos de Garmin del módulo y la correa deben estar colocados hacia arriba en el lado derecho.

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



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

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



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

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

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

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o son incorrectos, consulta las sugerencias para resolver problemas (*Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca*, página 8).

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 12).
- 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 15) 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.

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 9). 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 recuperac..**

- 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.

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 9). Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardíaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario y define tu frecuencia cardíaca 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 14) 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 cardíaca y la potencia no presentan grandes variaciones.

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

Vincular los sensores inalámbricos

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

La vinculación consiste en conectar sensores inalámbricos ANT+ o Bluetooth. Por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardíaca 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 mediante Garmin Express*, página 13).

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**.

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.

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**.

Personalización del dispositivo

Configurar el sistema

Mantén pulsado  y selecciona Sistema.

Idioma: establece el idioma del dispositivo (*Cambiar el idioma del dispositivo, página 10*).

Durac. retroillum.: permite definir el tiempo que pasa hasta que la retroiluminación se desactiva.

Sonidos: activa o desactiva los tonos audibles de los botones y los mensajes de alerta (*Activar y desactivar los tonos del dispositivo, página 10*).

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

Hora: permite configurar la hora.

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

Restablecer: te permite restablecer la configuración del sistema o borrar todos los datos de usuario (*Restablecer toda la configuración predeterminada, página 13*).

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 12*).

Cambiar el idioma del dispositivo

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

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**.

Activar y desactivar los tonos del dispositivo

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

Configuración de ciclismo

Mantén pulsado  y, a continuación, selecciona Config. 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 4*).

Alertas: establece las alertas de entrenamiento para el recorrido (*Alertas, página 11*).

Vueltas: establece las opciones de la función Auto Lap (*Marcar vueltas, página 4*).

Auto Pause: configura el dispositivo para que detenga el registro de datos cuando dejas de moverte (*Usar Auto Pause*, página 4).

Cambio pant. aut.: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos mientras el temporizador está en marcha (*Usar el cambio de pantalla automático*, página 4).

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

Indic. nav.: 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 4) o cambiar la configuración del satélite (*Cambiar la configuración del satélite*, página 11).

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 **Config. ciclismo > GPS**.
- 3 Selecciona una opción.

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 **Config. 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 10).

Configurar el teléfono

Mantén pulsado y selecciona Teléfono.

Obtener asistenc.: permite enviar un mensaje de texto automático con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia de Garmin Connect (*Solicitar asistencia*, página 7).

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 modo pantalla ampliada

Puedes usar el dispositivo Edge 130 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 > Conectar nuevo reloj**.
- 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 pantalla ampliada. > Sí**.

Información del dispositivo

Especificaciones

Especificaciones de Edge

| | |
|--|---|
| Tipo de pila/batería | Batería de ión-litio integrada recargable |
| Autonomía de la pila/batería | Hasta 15 horas |
| 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) |
| Protocolos/frecuencias inalámbricas | ANT+ 2,4 GHz a 1 dBm nominal Bluetooth 2,4 GHz a 1 dBm nominal |
| Clasificación de resistencia al agua | IEC 60529 IPX7* |

*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.

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

| | |
|--|--|
| Tipo de pila | CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios) |
| Autonomía de la batería | Hasta 4,5 años con un uso de 1 hora/día |
| Resistencia al agua | 3 ATM* 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) |
| Radiofrecuencia/protocolo | Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz |

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia

| | |
|-------------------------|--|
| Tipo de pilas/batería | CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios) |
| Autonomía de la batería | 12 meses aproximadamente (1 hora al día) |

| | |
|--|---|
| Rango de temperatura de funcionamiento | De -20 ° a 60 °C (de -4 ° a 140 °F) |
| Radiofrecuencia/protocolo | Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz |
| Clasificación de resistencia al agua | 1 ATM* |

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

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 ▾.

Cuidados 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.

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

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

- Enjuaga el monitor de frecuencia cardiaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de cada siete usos con poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.
NOTA: un uso excesivo de detergente puede dañar el monitor de frecuencia cardiaca.
- No pongas el monitor de frecuencia cardiaca en una lavadora o en una secadora.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.

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 lo aprietes en exceso.

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

Sustitución de la pila del sensor de velocidad o del sensor de cadencia

El LED parpadea en rojo para indicar que el nivel de batería es bajo al pasar de dos revoluciones.

- 1 Localiza la tapa de la pila 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.

SUGERENCIA: puedes utilizar un trozo de cinta adhesiva ③ o un imán para extraer la pila de la tapa.



- 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.

Solución de problemas

Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato ni 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 conf.**.
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 10*).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth (*Configurar el teléfono, página 11*).
- Selecciona la configuración de **GPS** (*Cambiar la configuración del satélite, página 11*).
- 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™.
 - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.
- Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin Connect, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
 - Permanece parado durante algunos minutos.

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 sportes.

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 Garmin Connect Mobile

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

Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile.

Cuando haya una nueva versión de software disponible, la aplicación Garmin Connect Mobile enviará la actualización automáticamente a tu dispositivo.

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.

Actualizaciones del producto

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

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 www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- 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 cardíaca 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 media: ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.

Cadencia vuelta: ciclismo. Cadencia media de la vuelta 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.

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

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

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

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

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

ETA a dest.: 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.

FC de vuelta: frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.

FC media: frecuencia cardiaca media durante la actividad 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 %.

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

Pot. - Máx.: salida de potencia máxima durante la actividad actual.

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

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.

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

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

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

Tpo. med. vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

Tpo. 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.

Ubic. destino: el último punto de la ruta o el trayecto.

Ubic. 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 máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

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

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

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

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

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

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

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

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 de la rueda | L (mm) |
|--------------------|--------|
| 26 × 3,00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 650 × 35A | 2090 |
| 650 × 38A | 2125 |
| 650 × 38B | 2105 |
| 700 × 18C | 2070 |
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2170 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700C tubular | 2130 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Esta lista no es exhaustiva. También puedes usar una de las calculadoras disponibles en Internet.

| Tamaño de la rueda | L (mm) |
|--------------------|--------|
| 12 × 1,75 | 935 |
| 14 × 1,5 | 1020 |
| 14 × 1,75 | 1055 |
| 16 × 1,5 | 1185 |
| 16 × 1,75 | 1195 |
| 18 × 1,5 | 1340 |
| 18 × 1,75 | 1350 |
| 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 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 1,75 | 1890 |
| 24 × 2,00 | 1925 |
| 24 × 2,125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1(59) | 1913 |
| 26 × 1(65) | 1952 |
| 26 × 1,25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 1,40 | 2005 |
| 26 × 1,50 | 2010 |
| 26 × 1,75 | 2023 |
| 26 × 1,95 | 2050 |
| 26 × 2,00 | 2055 |
| 26 × 2,10 | 2068 |
| 26 × 2,125 | 2070 |
| 26 × 2,35 | 2083 |

Índice

A

accesorios **7, 9, 13**
actividades, iniciar **2**
actualizaciones, software **10, 13**
alertas **11**
almacenar datos **6, 10**
aplicaciones **6**
 smartphone **1**
archivos, transferir **10**
asistencia **6, 7**
Auto Lap **4**
Auto Pause **4**

B

batería
 cargar **2**
 optimizar **10, 13**
 sustituir **12**
 tipo **2**
borrar, todos los datos de usuario **10**
botones **1**

C

cadencia **7**
calibrar, medidor de potencia **9**
caloría, alertas **11**
Cambio de pantalla automático **4**
campos **4**
 borrar **4**
 cargar **4**
campos de datos **4, 7, 13**
campos de datos personalizados **4**
ciclismo **9**
compartir datos **11**
configurar **1, 10, 11, 13**
 dispositivo **10**
configurar el sistema **10**
Connect IQ **7**
Consumo máximo de oxígeno **14**
contactos de emergencia **6, 7**
correas **13**

D

datos
 almacenar **6**
 compartir **11**
 pantallas **4**
 transferir **6, 10**
datos de usuario, borrar **10**
detección de incidencias **7**
dispositivo, cuidados **12**
distancia, alertas **11**

E

encender **9**
entrenamiento **2**
 pantallas **4**
 planes **3**
entrenamiento en interiores **4**
especificaciones **11**

F

frecuencia cardíaca **1, 5**
 monitor **5, 8, 12**
 zonas **8, 15**

G

Garmin Connect **1, 3, 4, 6, 7, 13**
Garmin Express, actualizar software **13**
GLONASS **11**
GPS **1, 4, 11**
 señal **2, 13**
guardar actividades **2, 3**

H

historial **2-4, 9, 10, 13**
 borrar **10**
 enviar al ordenador **6**
 ver **9**

hora, alertas **11**

I

iconos **1, 5**
idioma **10, 13**
instalar **1, 7**

J

juntas circulares. *Consulta correas*

L

limpiar el dispositivo **12**

M

mapas **5**
montar el dispositivo **1**

N

navegación **5**
 volver al inicio **5**

O

opciones de ciclismo **3**
ordenador, conectar **10**

P

pantalla ampliada **11**
pedales **9**
perfil del usuario **5**
perfiles, usuario **5**
personalizar el dispositivo **4, 5**
pila, sustituir **12**
potencia (fuerza), medidores **8, 9**

R

récords personales **5**
 borrar **5**
recuperación **8**
restablecer el dispositivo **13**
restablecimiento del dispositivo **12**
retroiluminación **2**

S

segmentos **3**
 borrar **3**
sensores ANT+ **5, 7, 9**
 medidores de potencia **9**
 vincular **9**
sensores Bluetooth **5, 7**
sensores de bicicleta **9**
sensores de velocidad y cadencia **1, 7, 12**
señales del satélite **2, 11, 13**
smartphone **6, 7, 11**
 vincular **1**
software, actualizar **13**
solución de problemas **8, 12, 13**
suprimir datos **13**
sustituir la pila **12**

T

tamaños de la rueda **15**
tecnología Bluetooth **1, 6, 11**
temporizador **9**
tiempo **1-3**
tonos **10**
trayectos **3, 4**

U

ubicaciones **5**
 borrar **5**
 buscar **5**
 buscar con el mapa **5**
 categorías **5**
 enviar **7**
 guardar **5**
 opciones de mapa **5**
unidades de medida **10**
USB **13**
 desconectar **10**

V

vincular
 sensores ANT+ **9**
 smartphone **1**
VO2 máximo **8, 9**
volver al inicio **5**
vueltas **1, 4**

W

widjets **2**

