

GARMIN[®]

guía de inicio rápido

FORERUNNER[®] 210

RELOJ DEPORTIVO CON GPS



Información importante



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

NOTIFICACIÓN

La unidad Forerunner® es resistente al agua conforme a la norma IEC 60529 IPX7. Puede resistir la inmersión a una profundidad de 1 metro bajo el agua durante 30 minutos. La inmersión prolongada puede ocasionar daños en la unidad. Tras la inmersión, asegúrate de limpiar y secar la unidad al aire antes de usarla o de cargarla.

NOTA: la unidad Forerunner no está diseñada para su uso en natación.

Inicio

Cuando utilices la unidad Forerunner por primera vez, realiza las siguientes tareas:

1. Carga la unidad Forerunner ([página 2](#)).
2. Configura la unidad Forerunner ([página 3](#)).
3. Localiza los satélites ([página 5](#)).
4. Ponte el monitor de frecuencia cardiaca o el podómetro opcional ([página 5-7](#)).
5. Sal a correr ([página 7](#)).
6. Guarda los datos de la carrera ([página 7](#)).

Carga de la unidad Forerunner

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad o conectarla a un ordenador.

La unidad Forerunner no se cargará si la batería se encuentra fuera del rango de temperaturas de 41 °F–104 °F (5 °C–40 °C).

1. Enchufa el extremo USB del cable al adaptador de CA.
2. Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinea los cuatro contactos de la parte trasera de la unidad Forerunner con los cuatro topes del clip cargador ①.



Cuando conectas la unidad Forerunner a una fuente de alimentación, se enciende y aparece la pantalla de carga.



4. Carga por completo la unidad Forerunner.

Cuando la unidad Forerunner está completamente cargada, el icono animado de la batería que aparece en la pantalla estará lleno (■ ■ ■ ■).

Configuración de la unidad Forerunner


La primera vez que uses la unidad Forerunner, se te pedirá que ajustes la configuración del sistema.

- Pulsa ▲ y ▼ para ver las opciones y cambiar la selección predeterminada.
- Pulsa OK para realizar una selección.

Botones

Cada botón tiene varias funciones.






light	Pulsa este botón para activar la retroiluminación. Pulsa para buscar una báscula compatible. Manténlo pulsado para encender y apagar el dispositivo.
start/stop	Pulsa este botón para iniciar y detener el temporizador.
	Púlsalos para desplazarte por los menús y la configuración.
lap/reset	Pulsa este botón para marcar una nueva vuelta. Manténlo pulsado para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

page/menu	Pulsa este botón para alternar entre las páginas de hora, temporizador y frecuencia cardíaca. Manténlo pulsado para abrir el menú.
OK *	Pulsa este botón para seleccionar opciones del menú y aceptar mensajes.

*OK,  y  aparecen con un menú o un mensaje.

Iconos

	Nivel de carga de la batería. Para obtener información sobre la autonomía de la batería, consulta el <i>Manual del usuario de la unidad Forerunner 210</i> .
	El GPS está encendido y recibiendo señales.
	El equipo de fitness está activo.
	El monitor de frecuencia cardíaca está activo.
	El podómetro está activo.
	La alarma está activada.

Localización de señales de satélites

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

1. Si es necesario, pulsa **page** para ver la página Localizando satélites.
2. Dirígete a un lugar al aire libre.
3. Espera mientras la unidad Forerunner busca los satélites.

No empieces la actividad hasta que desaparezca la página Localizando satélites. La hora se establece automáticamente.

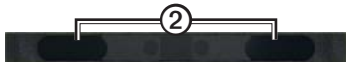
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

Lleva el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar mientras corres.

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



2. Humedece los dos electrodos ② 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 conéctala.

El logotipo de Garmin debe quedar orientado de forma legible.

4. Coloca el dispositivo en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca.

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, se encontrará en modo standby y preparado para enviar datos.

Cuando el monitor de frecuencia cardiaca esté vinculado, aparecerá un mensaje y el icono  se mostrará fijo en la pantalla.

Instalación del podómetro

NOTA: si no dispones de un podómetro, puedes saltarte este paso.


El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos en cuanto lo instales o lo muevas.

1. Presiona la pestaña del clip para cordones ①.



2. Levanta y separa el podómetro ② del clip para cordones.

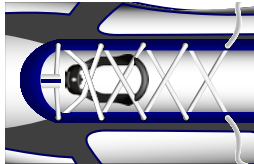
3. Instala el podómetro en los cordones de la zapatilla (página 6) o bajo la plantilla (página 7).

Cuando el podómetro esté vinculado, aparecerá un mensaje, y el icono  se mostrará fijo en la pantalla.

Instalación en los cordones de la zapatilla

1. Afloja ligeramente los cordones de la zapatilla.
2. Introduce el clip a través de dos secciones de los cordones que sean seguras y deja espacio suficiente en la parte superior para atar los cordones.

La flecha del podómetro debe apuntar a la parte delantera de la zapatilla.



3. Átate bien los cordones para evitar que el podómetro se mueva durante la sesión de entrenamiento.
4. Ajusta el podómetro en el clip para cordones.

Instalación bajo la plantilla

NOTA: las zapatillas compatibles disponen de un compartimento bajo la plantilla. Puede que necesites quitar una pieza de espuma para instalar el podómetro.

1. Levanta la plantilla de la zapatilla.
2. Coloca el podómetro en el compartimento con el logotipo de ANT+™ orientado hacia arriba y la muesca apuntando hacia la parte delantera de la zapatilla.

Salir a correr

Antes de registrar un historial, deberás localizar las señales de satélite ([página 5](#)) o vincular el sistema Forerunner con un podómetro.

1. En la página del temporizador, pulsa **start** para iniciar el temporizador ①.

Sólo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha. La distancia ② y el ritmo o la velocidad ③ aparecen en la página del temporizador.



2. Tras completar la carrera, pulsa **stop**.

Cómo guardar los datos de la carrera

Mantén pulsado **reset** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

Historial de carreras

La unidad Forerunner puede guardar aproximadamente 180 horas de historial de carreras con un uso normal. Cuando la memoria de la unidad Forerunner se llena, se sobrescriben los datos más antiguos. Carga tu historial de carreras ([página 8](#))

en Garmin Connect™ o Garmin Training Center® periódicamente para conservar todos los datos del historial de carreras.

Cómo ver los datos de las carreras

El historial de carreras muestra la fecha, la hora, la distancia, el tiempo de carrera, las calorías quemadas y la velocidad o el ritmo medio. Si estás usando el monitor de frecuencia cardíaca, también puede incluir datos sobre la frecuencia cardíaca media.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Historial**.
3. Usa ▲ y ▼ para desplazarte por las carreras guardadas.
4. Pulsa **OK** para ver información de las vueltas.

Eliminación de carreras

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Historial**.
3. Selecciona una carrera.
4. Mantén pulsados ▲ y ▼ simultáneamente.

5. Pulsa **OK**.

Uso de software gratuito

Garmin ofrece dos opciones de software para almacenar y analizar los datos de tus carreras:

- Garmin Connect es un software basado en Web.
 - Garmin Training Center es un software de ordenador que no requiere una conexión a Internet tras la instalación.
1. Visita www.garmin.com/intosports.
 2. Selecciona tu producto.
 3. Haz clic en **Software**.
 4. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Transferencia del historial al ordenador

1. Conecta el cable USB a un puerto USB del ordenador.
2. Alinea los cuatro contactos de la parte trasera de la unidad Forerunner con los cuatro topes del clip cargador ([página 3](#)).

- Abre Garmin Connect (www.garminconnect.com) o Garmin Training Center.
- Sigue las instrucciones incluidas con el software.

Acerca de la batería



AVISO

Este producto 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.

Autonomía de la batería de la unidad Forerunner

Autonomía de la batería*	Uso de la unidad Forerunner
1 semana	Entrenas 45 minutos al día con GPS. La unidad Forerunner está en modo de ahorro de energía el resto del tiempo.
Hasta 3 semanas	Usas siempre la unidad Forerunner en modo de ahorro de energía.

Hasta 8 horas	Entrenas siempre con el GPS.
---------------	------------------------------

*La autonomía de la batería completamente cargada depende de cuánto tiempo uses el GPS, la retroiluminación y el modo de ahorro de energía. La exposición a temperaturas extremadamente frías también podría reducirla.

Ahorro de energía

Tras un período de inactividad, la unidad Forerunner pasa al modo de ahorro de energía. La unidad Forerunner muestra entonces la hora y la fecha, pero no se conecta con los accesorios ANT+ ni utiliza el GPS. Pulsa **page** para salir del modo de ahorro de energía.

Solución de problemas

Restablecimiento del dispositivo

Si los botones o la pantalla dejan de responder, puede que necesites restablecer el dispositivo.

1. Mantén pulsado el botón **light** hasta que la pantalla quede en blanco.
2. Mantén pulsado el botón **light** hasta que la pantalla se encienda.

Obtención del manual del usuario

El manual del usuario de este dispositivo se encuentra en un CD en la caja del producto. Asimismo, puedes descargar la versión más reciente del manual del usuario de Internet.

1. Visita www.garmin.com/intosports.
2. Selecciona tu producto.
3. Haz clic en **Manuales**.

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio:

- Visita <http://my.garmin.com>.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin.

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita <http://buy.garmin.com> o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Comunicación con el departamento de asistencia de Garmin

Ponte en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tienes alguna consulta acerca de este producto.

- En Estados Unidos, visita www.garmin.com/support o ponte en contacto con Garmin USA por teléfono llamando al (913) 397.8200 ó (800) 800.1020.
- En el Reino Unido, ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.
- En Europa, visita www.garmin.com/support y haz clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia local o ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al +44 (0) 870.8501241.

© 2010 Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Garmin®, Garmin Training Center® y Forerunner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en EE. UU. y en otros países. Garmin Connect™, ANT™ y ANT+™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin. Para obtener las últimas actualizaciones gratuitas del software (excluyendo la cartografía) a lo largo de la vida de los productos de Garmin que hayas adquirido, visita el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwán