

APPROACH® S50

Manual del usuario

© 2025 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Approach®, Edge® y Move IQ® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ y tempe™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y Garmin los utiliza bajo licencia. Handicap Index® y Slope Rating® son marcas comerciales registradas de la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf). iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. usada bajo licencia por Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. 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: A04999

Contenido

Introducción..... 1

Descripción general del dispositivo.....	1
Primeros pasos.....	1
Usar las funciones del reloj.....	2
Vincular tu smartphone.....	2
Cargar el reloj.....	2
Actualizaciones del producto.....	3
Configurar Garmin Express.....	3

Jugar al golf..... 4

Menú de golf.....	5
Visualizar el green.....	5
Obstáculos y distancias de aproximación.....	6
Medir la distancia con la función Toca para medir.....	6
Cambiar hoyos.....	6
Registrar la puntuación.....	6
Activar el registro de estadísticas.....	7
Registrar estadísticas.....	7
Configurar el método de puntuación.....	7
Acerca de la puntuación Stableford.....	7
Historial de puntuación.....	8
Activar la puntuación por hándicap.....	8
Visualizar la dirección al banderín.....	9
Ver la información del recorrido.....	9
Ver los golpes medidos.....	9
Añadir un golpe manualmente.....	9
Visualizar las estadísticas de palos.....	9
Guardar objetivos personalizados.....	10
Usar el modo Números grandes.....	10
Iconos de distancia PlaysLike.....	10
Finalizar un recorrido.....	11

Conectividad..... 11

Funciones de conectividad del teléfono.....	11
Activar notificaciones Bluetooth.....	11
Gestionar las notificaciones.....	11
Usar el modo no molestar.....	12
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	12

Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono.....	12
Encontrar el teléfono.....	12
Funciones de conectividad Wi-Fi.....	12
Conectarse a una red Wi-Fi.....	13
Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	13
Aplicación Garmin Golf.....	13
Actualizaciones de campos automáticas.....	13
Garmin Connect.....	13
Uso de las aplicaciones para smartphone.....	14
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	14
Funciones de Connect IQ.....	14
Descargar funciones de Connect IQ.....	14
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	15

Garmin Pay™ 15

Configurar el monedero Garmin Pay...	15
Pagar una compra con el reloj.....	15
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	16
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay...	16
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	16

Mini widgets..... 17

Ver el bucle de mini widgets.....	19
Personalizar el bucle de mini widgets.....	19
Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.....	20
Body Battery.....	20
Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	21

Controles.....21

Personalizar el menú de controles.....	23
--	----

Funciones de frecuencia cardiaca... 23

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca.....	23
Colocar el reloj.....	23

Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca.....	24	Activar la alerta de inactividad.....	31
Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca.....	24	Monitor del sueño.....	31
Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala.....	24	Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	32
Transmitir la frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin.....	25	Variaciones en la respiración.....	32
Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.....	25	Minutos de intensidad.....	32
Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca.....	25	Obtener minutos de intensidad....	32
Configurar zonas de frecuencia cardíaca.....	26	Move IQ®.....	32
Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.....	26	Activar la autoevaluación.....	33
Pulsioxímetro.....	26	Configurar el monitor de actividad...33	
Obtener lecturas de pulsioximetría..	27	Desactivar el monitor de actividad.....	33
Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría.....	27	Sesiones de entrenamiento.....	33
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	27	Iniciar una sesión de entrenamiento.....	34
Actividades y aplicaciones.....	27	Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	34
Iniciar una actividad.....	28	Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	35
Consejos para registrar las actividades.....	28	Acerca del calendario de entrenamiento.....	35
Detener una actividad.....	28	Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	35
Evaluar una actividad.....	28	Música.....	35
Actividades en interiores.....	28	Descargar contenido de audio personal.....	36
Calibrar la distancia de la cinta.....	29	Establecer la conexión con un proveedor externo.....	36
Nadar en piscina.....	29	Descargar contenido de audio de proveedores externos.....	36
Terminología de natación.....	29	Conectar auriculares Bluetooth.....	36
Actividades al aire libre.....	29	Reproducir música.....	37
Relojes.....	30	Controles de reproducción de música.....	37
Configurar una alarma.....	30	Cambiar el modo audio.....	37
Usar el cronómetro.....	30	Informe matutino.....	37
Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	30	Personalizar el informe matutino.....	38
Entrenamiento.....	30	Personalización del dispositivo.....	38
Estado de entreno unificado.....	30	Cambiar la pantalla del reloj.....	38
Sincronizar actividades y medidas de rendimiento.....	31	Crear una pantalla de reloj personalizada.....	38
Monitor de actividad.....	31	Editar una pantalla de reloj.....	39
Objetivo automático.....	31	Configuración de golf.....	39
Usar la alerta de inactividad.....	31	Configurar la puntuación.....	39

Personalizar la lista de actividades y aplicaciones	40
Configurar actividades y aplicaciones	40
Personalizar las pantallas de datos	41
Configurar satélites	41
Alertas de actividad	42
Establecer una alerta	43
Perfil del usuario	43
Configurar el perfil del usuario	43
Configuración del género	43
Funciones de seguimiento y seguridad	44
Añadir contactos de emergencia	44
Detección de incidentes	44
Activar y desactivar la detección de incidencias	45
Solicitar asistencia	45
Activar LiveTrack	45
Configurar el sistema	46
Configurar la hora	46
Personalizar la configuración de la pantalla	46
Configuración del administrador de batería	47
Cambiar las unidades de medida	47
Configurar el código de acceso del reloj	47
Cambiar el código de acceso del reloj	47
Restablecer la configuración predeterminada	48
Configuración avanzada	48

Sensores inalámbricos 49

Vincular los sensores inalámbricos	49
Accesorios de seguimiento de palos ..	49
Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardíaca	50
Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera	50
Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta	50
tempe	50

Información del dispositivo 51

Acerca de la pantalla AMOLED	51
------------------------------------	----

Cambiar las correas	51
Especificaciones	51
Información sobre la batería	52
Realizar el cuidado del dispositivo	52
Limpiar el reloj	52
Guardar el dispositivo durante periodos prolongados	52
Visualizar la información del dispositivo	52
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica	53
Gestión de datos	53
Borrar archivos	53

Solución de problemas 53

Más información	53
Optimizar la autonomía de las pilas	54
Mi dispositivo no encuentra campos de golf cercanos	54
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?	54
No puedo conectar el smartphone al reloj	54
Mi dispositivo está en otro idioma	55
Mi dispositivo muestra las unidades de medida incorrectas	55
Reiniciar el reloj	55
Adquirir señales de satélite	55
Mejora de la recepción de satélites GPS	55
Monitor de actividad	55
No aparece mi recuento de pasos diario	55
Mi recuento de pasos no parece preciso	56
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect	56
Mis minutos de intensidad parpadean	56

Apéndice 57

Campos de datos	57
Tamaño y circunferencia de la rueda ..	59

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.

Descripción general del dispositivo



- ① **Pantalla táctil:** tócala para seleccionar una opción en un menú.

Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por el bucle de mini widgets y los menús (*Mini widgets, página 17*).

- ② **Botón superior** : púlsalo para iniciar un recorrido de golf.

Púlsalo para iniciar una actividad o aplicación.

mantenlo pulsado para encender el reloj.

Mantenlo pulsado para ver el menú de controles y la configuración del reloj (*Controles, página 21*).

- ③ **Botón inferior** : pulsa para volver a la pantalla anterior.

Durante una actividad, púlsalo para registrar una vuelta, descansar o avanzar al siguiente paso de la sesión de entrenamiento.

Primeros pasos

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

- 1 Mantén pulsado  para encender el reloj (*Descripción general del dispositivo, página 1*).
- 2 Responde las solicitudes del reloj sobre el idioma, las unidades de medida y la distancia del driver que prefieras.
- 3 Vincula tu smartphone (*Vincular tu smartphone, página 2*).
Si vinculas tu smartphone, podrás acceder a la sincronización de tarjetas de puntuación, las notificaciones y mucho más.
- 4 Carga completamente el reloj para tener suficiente carga para un recorrido de golf (*Cargar el reloj, página 2*).

Usar las funciones del reloj

- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por el bucle de mini widgets.
El reloj incluye mini widgets precargados que ofrecen información rápida. Habrá más mini widgets disponibles al vincular el reloj con un smartphone.
- En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona  para iniciar una actividad o abrir una aplicación.
- Mantén pulsado  y selecciona **Configuración** para ajustar las opciones, personalizar la pantalla del reloj y vincular los sensores inalámbricos.

Vincular tu smartphone

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

- 1 Selecciona una opción:
 - Durante la configuración inicial del reloj, selecciona  cuando se te solicite vincular el smartphone.
 - Si has omitido el proceso de vinculación previamente, desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración** > **Conectividad** > **Vincular smartphone**.
 - Si deseas vincular un smartphone nuevo, desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración** > **Conectividad** > **Teléfono** > **Vincular smartphone**.
- 2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

Cargar el reloj

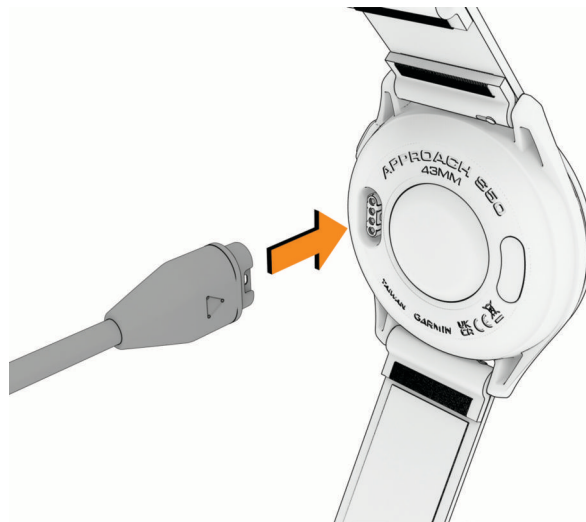
ADVERTENCIA

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

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza ([Realizar el cuidado del dispositivo, página 52](#)).

- 1 Enchufa el cable (por el extremo ) en el puerto de carga del reloj.



- 2 Conecta el otro extremo del cable a un puerto de carga USB.
El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.

Actualizaciones del producto

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

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

- Actualizaciones de software
- Actualizaciones de campos
- Carga de datos a Garmin Golf
- Registro del producto

Configurar Garmin Express

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita garmin.com/express.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Jugar al golf

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj ([Cargar el reloj, página 2](#)).

NOTA: algunas funciones solo están disponibles con una suscripción a Garmin Golf.

1 Pulsa .

2 Selecciona **Jugar al golf**.

El dispositivo localiza satélites, calcula tu ubicación y selecciona un campo en el caso de que solo haya uno cerca.

3 Si aparece la lista de campos, selecciona uno.

4 Selecciona  para guardar la puntuación.

5 Selecciona un tee de salida.

Aparecerá la pantalla con información del hoyo.



1	Número del hoyo actual
2	Par del hoyo
3	Mapa del hoyo.
4	Distancias a las zonas delantera, central y trasera del green.

NOTA: dado que las ubicaciones del banderín varían, el reloj calcula la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green, y no a la ubicación real del banderín.

6 Selecciona una opción:

- Toca la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green para ver la distancia PlaysLike ([Iconos de distancia PlaysLike, página 10](#)).
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo en la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green para ver datos adicionales, como tu clasificación de hándicap y los factores PlaysLike.
- Toca el mapa para ver más detalles o medir la distancia con la función Toca para medir ([Medir la distancia con la función Toca para medir, página 6](#)).
- Toca el mapa y selecciona  o  para ver la ubicación y la distancia hasta un punto intermedio o hacia la zona delantera y trasera de un obstáculo ([Obstáculos y distancias de aproximación, página 6](#)).
- Pulsa  para abrir el menú de golf ([Menú de golf, página 5](#)).

Cuando pasas al siguiente hoyo, el reloj avanza automáticamente para mostrar la información del nuevo hoyo.

Menú de golf

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

Ver green: permite mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa ([Visualizar el green, página 5](#)).

Cambiar hoyo: permite cambiar manualmente el hoyo ([Cambiar hoyos, página 6](#)).

Cambiar green: permite cambiar el green cuando hay más de un green disponible para un hoyo ([Cambiar hoyos, página 6](#)).

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

PinPointer: la función PinPointer es una brújula que apunta a la ubicación del banderín cuando no se puede ver el green ([Visualizar la dirección al banderín, página 9](#)). Esta función puede ayudarte a alinear tus golpes incluso si te encuentras entre árboles o en un banco de arena.

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

Información del recorrido: muestra información sobre tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos ([Ver la información del recorrido, página 9](#)).

Último golpe: muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ ([Ver los golpes medidos, página 9](#)). También puedes grabar un golpe manualmente ([Añadir un golpe manualmente, página 9](#)).

Estadísticas de palos: muestra tus estadísticas con cada palo ([Visualizar las estadísticas de palos, página 9](#)). Aparece al vincular accesorios de seguimiento de palos Approach o activar el ajuste Indicación de palo.

Objetivos personalizados: permite guardar una ubicación, como un objeto u obstáculo, del hoyo actual ([Guardar objetivos personalizados, página 10](#)).

Amanecer y anochecer: muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo del día actual.

Configuración: permite personalizar la configuración de la actividad de golf ([Configurar actividades y aplicaciones, página 40](#)).

Finalizar recorrido: finaliza el recorrido actual ([Finalizar un recorrido, página 11](#)).

Visualizar el green

Durante un recorrido, puedes mirar más de cerca el green y mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa.

1 Pulsa .

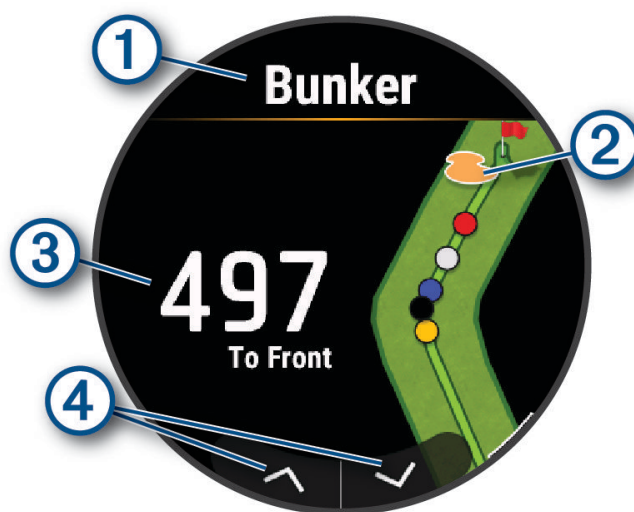
2 Selecciona **Ver green**.

3 Toca o arrastra  para mover la ubicación del banderín.

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

Obstáculos y distancias de aproximación

Puedes tocar el mapa para ver los obstáculos y las distancias de aproximación del hoyo actual.



①	El tipo de obstáculo o la distancia de aproximación.
②	La ubicación del obstáculo o la distancia de aproximación.
③	La distancia hasta la distancia de aproximación o hasta la parte delantera y trasera del obstáculo.
④	Flechas que puedes tocar para ver otros obstáculos o distancias de aproximación del hoyo.

Medir la distancia con la función Toca para medir

Durante el juego, puedes utilizar la función Toca para medir para medir la distancia a cualquier punto del mapa.

NOTA: esta función requiere una suscripción a Garmin Golf.

1 Mientras juegas al golf, toca el mapa.

2 Toca el mapa para colocar el área de diana .

Puedes ver la distancia desde tu posición actual al área de diana, así como del área de diana a la ubicación del banderín.

Cambiar hoyos

Puedes cambiar los hoyos manualmente en la pantalla de la vista de hoyos.

1 Pulsa .

2 Selecciona **Cambiar hoyo**.

3 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para seleccionar el hoyo.

Registrar la puntuación

1 Pulsa .

2 Selecciona **Tarjeta de puntuación**.

NOTA: si la puntuación no está activada, puedes seleccionar Comenzar puntuación.

3 Selecciona un hoyo.

4 Selecciona  o  para configurar la puntuación.

Activar el registro de estadísticas

Al activar el seguimiento de estadísticas en el dispositivo, puedes consultar las estadísticas del recorrido actual ([Ver la información del recorrido, página 9](#)). Podrás comparar los recorridos y realizar un seguimiento de las mejoras a través de la aplicación Garmin Golf.

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** > **Puntuación** > **Registro de estadísticas**.

Registrar estadísticas

Para poder registrar estadísticas, primero debes activar el seguimiento de estadísticas ([Activar el registro de estadísticas, página 7](#)).

1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.

2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y selecciona **Siguiente**.

3 Establece el número de putts dados y selecciona **Siguiente**.

NOTA: el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.

4 Si es necesario, selecciona una opción:

NOTA: si te encuentras en un hoyo de par 3 o utilizas sensores Approach, no aparecerá la información sobre el fairway.

- Si la pelota cae en el fairway, selecciona .
- Si la pelota no cae en el fairway, selecciona  o .

5 Si es necesario, introduce el número de golpes de penalización.

Configurar el método de puntuación

Puedes cambiar el método de puntuación que utiliza el reloj.

1 Mantén pulsado .

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

3 Selecciona un método de puntuación.

Acerca de la puntuación Stableford

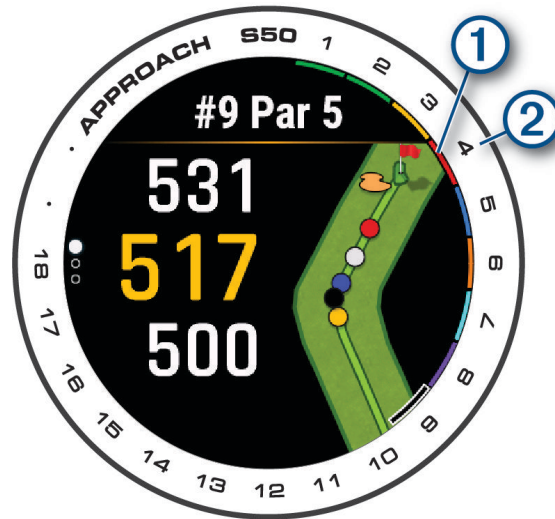
Al seleccionar el método de puntuación Stableford ([Configurar el método de puntuación, página 7](#)), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

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

Puntos	Golpes dados en relación con el par
0	2 o más sobre par
1	1 sobre par
2	Par
3	1 bajo par
4	2 bajo par
5	3 bajo par

Historial de puntuación

Mientras juegas un recorrido, el reloj muestra un color ① junto a cada uno de los indicadores de hoyos ② a lo largo del bisel para indicar tu puntuación en ese hoyo.



1er plano	Golpes dados en relación con el par
Morado	5 o más sobre par
Rosa	4 sobre par
Rojo	3 sobre par
Naranja	2 sobre par
Amarillo	1 sobre par
Verde	Par
Azul claro	1 bajo par
Azul oscuro	2 o más bajo par

Activar la puntuación por hándicap

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** > **Puntuación** > **Puntuación por handicap**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Utilizar Garmin Golf** para utilizar el hándicap configurado en la aplicación Garmin Golf.
 - Selecciona **Handicap local** para introducir el número de golpes que se sustraerán de la puntuación total del jugador.
 - Selecciona **Índice/Pendiente** para introducir el Handicap Index® del jugador para calcular el hándicap de campo del jugador.

NOTA: el Slope Rating® se calcula automáticamente en función de la selección del tee de salida.

Puedes deslizar el dedo hacia abajo en la pantalla de información de los hoyos para ver el número de golpes de hándicap y tu clasificación de hándicap. La tarjeta de puntuación muestra tu puntuación por handicap correspondiente al recorrido.

Visualizar la dirección al banderín

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

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **PinPointer**.
La flecha señala la ubicación del banderín.

Ver la información del recorrido

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Información del recorrido**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.

Ver los golpes medidos

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

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

- 1 Mientras juegas al golf, pulsa .
- 2 Selecciona **Último golpe**.
Aparecerá la distancia de tu último golpe.
NOTA: la distancia se restablece automáticamente al volver a golpear la pelota, efectuar un putt en el green o pasar al siguiente hoyo.
- 3 Selecciona  > **Ver más** para ver todas las distancias de golpes registradas.
NOTA: la distancia desde el golpe más reciente también se muestra en la parte superior de la pantalla de información de los hoyos.

Añadir un golpe manualmente

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Último golpe** >  > **Añadir golpe**.
- 3 Selecciona  para iniciar un nuevo golpe desde la ubicación actual..

Visualizar las estadísticas de palos

Para poder ver las estadísticas de palos, tienes que vincular accesorios de seguimiento de palos Approach o activar la configuración Indicación de palo ([Configuración de golf, página 39](#)).

Durante un recorrido, puedes ver tus estadísticas de palos, como la información sobre la distancia y la precisión.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Estadísticas de palos**.
- 3 Selecciona un palo.
- 4 Desliza el dedo hacia arriba.

Guardar objetivos personalizados

Durante un recorrido, puedes guardar hasta cinco objetivos personalizados para cada hoyo. Guardar un objetivo puede ser útil para registrar objetos u obstáculos que no se muestran en el mapa. Puedes ver las distancias a estos objetivos desde la pantalla de obstáculos y distancias de aproximación ([Obstáculos y distancias de aproximación, página 6](#)).

- 1 Colócate cerca del objetivo que quieras guardar.

NOTA: no se pueden guardar objetivos alejados del hoyo seleccionado.

- 2 En la pantalla de información de hoyos, pulsa .
- 3 Selecciona **Objetivos personalizados**.
- 4 Selecciona un tipo de objetivo.

Usar el modo Números grandes

Tienes la opción de cambiar el tamaño de los números en la pantalla de vista de hoyos.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Números grandes**.
- 3 Pulsa .

Las distancias a la parte delantera, central y trasera del green aparecen en fuentes más grandes.



- 4 Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otros datos.

Iconos de distancia PlaysLike

La función de distancia PlaysLike calcula los cambios de pendiente del campo mostrando la distancia ajustada al green. Durante un recorrido, puedes tocar una distancia hasta el green para ver la distancia PlaysLike.

▲: la distancia parece superior a la esperada debido a un cambio de altura.

■: la distancia es la esperada.

▼: la distancia parece inferior a la esperada debido a un cambio de altura.

Finalizar un recorrido

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Finalizar recorrido**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para guardar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
 - Para editar la tarjeta de puntuación, selecciona **Editar puntuación**.
 - Para descartar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Descartar**.
 - Para pausar el recorrido y reanudarlo más tarde, selecciona **Pausar**.

Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles cuando se vincula con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 2](#)). Hay funciones adicionales disponibles cuando conectas el reloj a una red Wi-Fi® ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 13](#)).

Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del smartphone están disponibles para el reloj Approach cuando lo vinculas mediante la aplicación Garmin Golf ([Vincular tu smartphone, página 2](#)).

- Funciones de la aplicación Garmin Golf ([Aplicación Garmin Golf, página 13](#))
- Funciones de la aplicación Garmin Connect™ ([Garmin Connect, página 13](#))
- Funciones de la aplicación Connect IQ™ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador, página 13](#))
- Mini widgets ([Mini widgets, página 17](#))
- Funciones del menú de controles ([Controles, página 21](#))
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 44](#))
- Interacciones del teléfono, como notificaciones ([Activar notificaciones Bluetooth, página 11](#))

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el reloj de la Approach con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 2](#)).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Notificaciones inteligentes**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Uso general** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras el dispositivo está en modo reloj.
 - Selecciona **Durante la actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras se registra una actividad.
 - Selecciona **Durante el sueño** para activar o desactivar **No molestar**.
 - Selecciona **Privacidad** para establecer una preferencia de privacidad.

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj Approach S50.

Selecciona una opción:

- Si utilizas un iPhone®, accede a la configuración de notificaciones de iOS® y selecciona los elementos que quieres que aparezcan en el reloj.
- Si utilizas un smartphone Android™, accede a la aplicación Garmin Connect y selecciona **••• > Configuración > Notificaciones**.

Usar el modo no molestar

Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar la retroiluminación y las alertas por vibración. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

NOTA: puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **No molestar**.

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Conectividad** > **Teléfono** > **Estado** > **Desactivado** para desactivar la conexión Bluetooth del smartphone desde el reloj Approach.

Consulta el manual del usuario de tu teléfono para desactivar la tecnología Bluetooth del teléfono.

Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono

Puedes configurar el reloj Approach S50 para que te avise cuando el smartphone vinculado se conecte y desconecte mediante la tecnología Bluetooth.

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Conectividad** > **Teléfono** > **Alertas conectadas**.

Encontrar el teléfono

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona .

En la pantalla del Approach S50 se muestran barras de intensidad de señal y el teléfono reproduce una alerta audible. Las barras aumentarán a medida que te acerques a tu teléfono.

- 3 Pulsa  para detener la búsqueda.

Funciones de conectividad Wi-Fi

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

Contenido de audio: permite sincronizar contenido de audio de proveedores externos.

Actualizaciones de campos: permite descargar e instalar actualizaciones de campos de golf.

Actualizaciones de software: puedes descargar e instalar el software más reciente.

Sesiones y planes de entrenamiento: puedes buscar y seleccionar sesiones y planes de entrenamiento en tu cuenta de Garmin Connect. La próxima vez que el reloj disponga de conexión Wi-Fi, los archivos se enviarán a tu reloj.

Conectarse a una red Wi-Fi

Debes vincular el reloj a la aplicación Garmin Golf en tu smartphone o a la aplicación Garmin Express en tu ordenador para poder conectarte a una red Wi-Fi.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Conectividad > Wi-Fi > Estado > Activado**.
- 3 Selecciona **Mis redes > Buscar redes**.
El reloj muestra una lista de redes Wi-Fi cercanas.
- 4 Selecciona una red.
- 5 Si es necesario, introduce la contraseña de la red.

El reloj se conecta a la red y esta se añade a la lista de redes guardadas. El reloj vuelve a conectarse a esta red automáticamente cuando se encuentra dentro del rango.

Aplicaciones para teléfono y ordenador

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

Aplicación Garmin Golf

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Approach S50 para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los jugadores pueden competir entre ellos en distintos campos a través de la aplicación Garmin Golf. Hay disponibles más de 43 000 campos con clasificaciones a las que todo el mundo puede acceder. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir. Hay disponibles funciones adicionales para tu dispositivo Approach S50 con una suscripción a Garmin Golf, como mapas de campos más detallados, datos de contornos del green y la función Tocar para medir ([Medir la distancia con la función Toca para medir, página 6](#)).

La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Golf en la tienda de aplicaciones de tu smartphone (garmin.com/golfapp).

Actualizaciones de campos automáticas

Tu dispositivo Approach actualiza automáticamente los campos a través de la aplicación Garmin Golf. Al conectar el dispositivo con un smartphone, los campos de golf que usas con más frecuencia se actualizan automáticamente.

Garmin Connect

Al vincular el reloj con tu smartphone mediante la aplicación Garmin Golf, se crea una cuenta de Garmin Connect de forma automática. La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Connect en la tienda de aplicaciones de tu teléfono.

Tu cuenta de Garmin Connect te permite hacer un seguimiento de tu condición y forma física y conectar con tus amigos. Te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Puedes registrar los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, recorridos, natación y mucho más.

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

Analiza tus datos: puedes consultar información más detallada sobre tus actividades deportivas y al aire libre como, entre otros datos, el tiempo, la distancia, las calorías quemadas, un mapa de vista aérea, y tablas de ritmo y velocidad. Además, tienes la opción de acceder a informes personalizados.

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

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

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

Uso de las aplicaciones para smartphone

Una vez emparejado el dispositivo con tu smartphone ([Vincular tu smartphone, página 2](#)), puedes utilizar las aplicaciones Garmin Golf y Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin.

- 1 Abre las aplicaciones Garmin Golf o Garmin Connect en el smartphone.

SUGERENCIA: la aplicación puede estar abierta o en ejecución en segundo plano.

- 2 Coloca el dispositivo a una distancia máxima de 10 m (30 ft) de tu smartphone.

El dispositivo sincroniza automáticamente tus datos con tu cuenta.

Actualizar el software mediante las aplicaciones para smartphone

Una vez vinculado el dispositivo con tu smartphone ([Vincular tu smartphone, página 2](#)), puedes utilizar las aplicaciones Garmin Golf y Garmin Connect para actualizar el software del dispositivo.

Sincroniza el dispositivo con una de las aplicaciones ([Uso de las aplicaciones para smartphone, página 14](#)).

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

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu reloj de golf Garmin compatible con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador.

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

Actualizar el software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del reloj, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu reloj ([Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 14](#)).

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

Funciones de Connect IQ

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

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

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

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

Música: añade proveedores de música al reloj.

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Approach S50 con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 2](#)).

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

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

Garmin Pay™

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

Configurar el monedero Garmin Pay

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

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

Pagar una compra con el reloj

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

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en un establecimiento admitido.

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

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

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.



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

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

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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

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

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

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay**.
- 3 Elige una tarjeta.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.
Para realizar compras con el reloj Approach S50, es necesario que la tarjeta esté activada.
 - Para borrar la tarjeta, selecciona .

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

Debes conocer tu código de acceso actual para cambiarlo. Si olvidas el código de acceso, debes restablecer la función Garmin Pay en tu reloj Approach S50, crear un código de acceso nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

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

La próxima vez que pagues con tu reloj Approach S50, debes introducir el código de acceso nuevo.

Mini widgets

El reloj incluye mini widgets preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver el bucle de mini widgets, página 19](#)). Determinados mini widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos mini widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos a la lista de mini widgets de forma manual ([Personalizar el bucle de mini widgets, página 19](#)).

Nombre	Descripción
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas (Body Battery, página 20).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Desafíos	Muestra tu clasificación actual si participas en un desafío de Garmin Connect.
Garmin coach	Muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Golf	Muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.
Rendimiento de golf	Muestra estadísticas de rendimiento del golf que te ayudan a realizar un seguimiento y conocer las mejoras en tu juego de golf.
Health Snapshot™	muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas.
Frecuencia cardíaca	Muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.
Estado HRV	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche (Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, página 20).
Hidratación	Te permite realizar un seguimiento de la cantidad de agua que ingieres y del progreso hacia tu objetivo diario (Descargar funciones de Connect IQ, página 14).
Minutos de intensidad	Registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Música	Proporciona controles de reproductor de música para la música de tu teléfono o del reloj.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y establecer una alarma para despertarte.
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono (Activar notificaciones Bluetooth, página 11).
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (Obtener lecturas de pulsioximetría, página 27). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Recuperación	Muestra el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es cuatro días.
Respiración	La frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.
Entrenador de sueño	Proporciona recomendaciones para tus necesidades de sueño basadas en el historial de sueño y actividad, el estado de VFC y las siestas.

Nombre	Descripción
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Estrés	Muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés.
Amanecer y anochecer	Muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.

Ver el bucle de mini widgets

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.
El reloj se desplaza por el bucle de mini widgets y muestra los datos de resumen de cada mini widget.



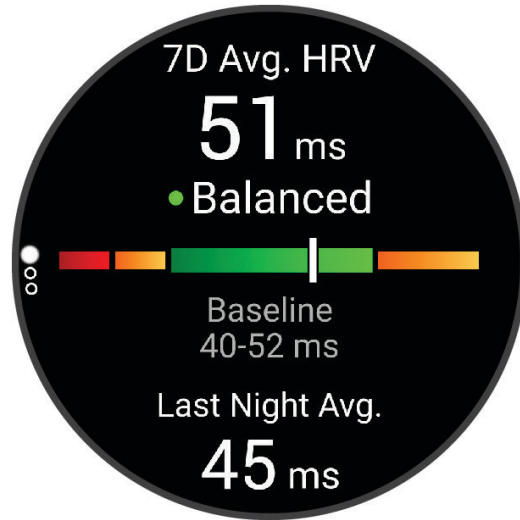
- 2 Toca la pantalla táctil para ver más información de los mini widgets.
- 3 Selecciona una opción:
 - Desliza el dedo hacia arriba para ver los detalles de un mini widget.
 - Pulsa  para ver más opciones y funciones de un mini widget.

Personalizar el bucle de mini widgets

- 1 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el bucle de mini widgets.
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación de un mini widget en el bucle, selecciona un mini widget y desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.
 - Para borrar un widget en un vistazo del bucle, selecciona uno y, después, .
 - Para añadir un mini widget al bucle, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona un mini widget.

Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca

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



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

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

Body Battery

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

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos](#), página 21).

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

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

Controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones del menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 23).

Mantén pulsado .

Icono	Nombre	Descripción
	Asistencia	Selecciona esta opción para enviar una solicitud de asistencia (<i>Solicitar asistencia</i> , página 45).
	Ahorro de energía	Selecciona esta opción para activar la función de ahorro de energía (<i>Configuración del administrador de batería</i> , página 47).
	Brillo	Seleccionalo para ajustar el brillo de la pantalla (<i>Personalizar la configuración de la pantalla</i> , página 46).
	Emitir frecuencia cardíaca	Seleccionalo para activar la transmisión de la frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado (<i>Transmitir la frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin</i> , página 25).
	Reloj	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Reloj y configurar una alarma, un temporizador o un cronómetro (<i>Reloj</i> , página 30).
	No molestar	Selecciona esta opción para activar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciona esta opción para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del reloj Approach y aumenta a medida que te acercas al teléfono.
	Bloquear pantalla	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Conexión al teléfono	Selecciona esta opción para desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el smartphone vinculado.
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
	Modo de suspensión	Seleccionalo para activar el Modo de suspensión.
	Sincronizar	Selecciona esta opción para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Sincronización de hora	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Monedero	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay y pagar compras con tu reloj (<i>Garmin Pay</i> ™, página 15).

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles ([Controles, página 21](#)).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona un acceso directo que desees personalizar.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.
 - Para borrar el acceso directo del menú de controles, selecciona .
- 5 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.

Funciones de frecuencia cardiaca

El reloj Approach S50 incluye un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca para el pecho (se venden por separado). Puedes ver los datos de frecuencia cardiaca en la sugerencia rápida de frecuencia cardiaca. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardiaca en la muñeca y en el pecho, el reloj utilizará los datos de frecuencia cardiaca en el pecho.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

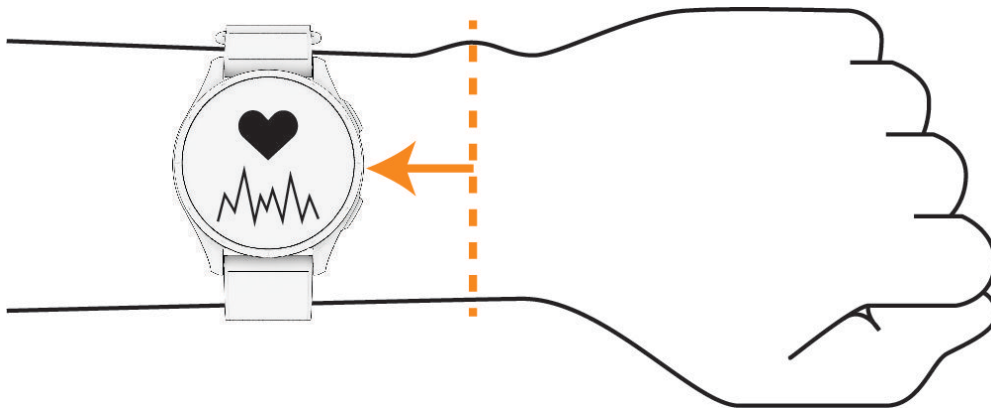
Colocar el reloj

ATENCIÓN

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

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

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



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

- Consulta [Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 24](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 27](#) para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita garmin.com/fitandcare.

Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
 - Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
 - Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del reloj.
 - Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
 - Espera a que el icono  se llene antes de empezar la actividad.
 - Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.
- NOTA:** en entornos fríos, calienta en interiores.
- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sensores del reloj > Frecuencia cardiaca en la muñeca**.

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

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

Emitir frecuencia cardiaca: transmite tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ([Transmitir la frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin, página 25](#)).

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

ATENCIÓN

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Frecuencia cardiaca**.
- 3 Selecciona **Alerta de cadencia alta** o **Alerta de cadencia baja** para activar la alerta.
- 4 Selecciona un valor para el umbral de frecuencia cardiaca.

Cuando se supera el límite superior o inferior del rango especificado, aparece un mensaje y el reloj vibra.

Transmitir la frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin

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

SUGERENCIA: puedes personalizar las configuraciones de actividad para transmitir los datos de frecuencia cardiaca automáticamente cuando inicies una actividad ([Configurar actividades y aplicaciones, página 40](#)). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores del reloj > Frecuencia cardiaca en la muñeca > Emitir frecuencia cardiaca**.
- 3 Pulsa .
El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.
- 4 Vincula el reloj con tu dispositivo compatible.
NOTA: las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.
- 5 Pulsa  para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardiaca.

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

El sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca está activado de forma predeterminada. El dispositivo utiliza automáticamente el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho al dispositivo. Los datos de frecuencia cardiaca para el pecho solo están disponibles durante una actividad.

NOTA: la desactivación del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca también desactiva la función de estrés durante todo el día, los minutos de intensidad y el sensor del pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores del reloj > Frecuencia cardiaca en la muñeca > Estado > Desactivado**.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca**.
- 3 Selecciona **FC máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona **Frecuencia cardiaca en reposo**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Usar media** para utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo del reloj.
 - Selecciona **Definir valores personalizados** para establecer una frecuencia cardiaca en reposo personalizada.
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 8 Selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).
- 9 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardiaca según la actividad deportiva (opcional).

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

Pulsioxímetro

El reloj Approach S50 cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ser útil para comprender tu salud global y ayudarte a determinar cómo se adapta tu cuerpo a la altitud. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, el reloj emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO₂.

En el reloj, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO₂. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, por ejemplo, las tendencias a lo largo de varios días (*Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría*, página 27). Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres la sugerencia rápida del pulsioxímetro. La precisión de la lectura de pulsioximetría puede variar en función de tu flujo sanguíneo, de cómo esté colocado el reloj en la muñeca o de si te mueves.

NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget de pulsioximetría al bucle de mini widgets ([Personalizar el bucle de mini widgets, página 19](#)).

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la sugerencia rápida del pulsioxímetro.
- 2 Selecciona la sugerencia rápida para comenzar la lectura.
- 3 Mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- 4 Permanece quieto.

El reloj muestra tu saturación de oxígeno en forma de porcentaje y un gráfico con las lecturas de pulsioximetría y los valores de frecuencia cardiaca correspondientes a las últimas 24 horas.

Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores del reloj > Pulsioximetría > Modo de seguimiento**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para activar las mediciones mientras no realizas deporte durante el día, selecciona **Todo el día**.
NOTA: si activas el seguimiento de pulsioximetría, la autonomía de la batería se verá reducida.
 - Para activar las mediciones continuas mientras duermes, selecciona **Durante el sueño**.
NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO2 anormalmente bajas durante los periodos de sueño.
 - Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **A demanda**.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

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

Actividades y aplicaciones

El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos de los sensores. Cuando termines las actividades, puedes guardarlas y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ a tu reloj a través de la aplicación Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 14](#)).

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

Iniciar una actividad

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

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

Consejos para registrar las actividades

- Carga el reloj antes de iniciar una actividad ([Cargar el reloj, página 2](#)).
- Pulsa  para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver pantallas de datos adicionales.

Detener una actividad

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una opción:
 - Para guardar la actividad, selecciona .
 - Para descartar la actividad, selecciona .
 - Para reanudar la actividad, pulsa .

Evaluar una actividad

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

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para determinadas actividades ([Configurar actividades y aplicaciones, página 40](#)).

- 1 Después de completar una actividad, selecciona  ([Detener una actividad, página 28](#)).
- 2 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.
- 3 Selecciona el número que se corresponda con el esfuerzo percibido.

NOTA: puedes seleccionar **Omitir** para omitir la autoevaluación.

Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect.

Actividades en interiores

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Configurar actividades y aplicaciones, página 40](#)).

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

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

Calibrar la distancia de la cinta

Para que tus carreras en cinta se registren de forma más precisa, puedes calibrar la distancia corriendo, como mínimo 2,4 km (1,5 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad, página 28*).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj Approach S50 registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la carrera, pulsa .
- 4 Comprueba la distancia recorrida en la pantalla de la cinta de correr.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para realizar la primera calibración, introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu reloj.
 - Para realizar una calibración manualmente tras la primera calibración, desliza hacia arriba, selecciona **Calibrar** e introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu reloj.

Nadar en piscina

NOTA: la pantalla táctil no está disponible durante las actividades de natación.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona **Natación en piscina**.
- 4 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Comienza a nadar.

El reloj registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 7 Pulsa  cuando estés descansando.

SUGERENCIA: puedes activar la función Descanso automático para configurar el reloj de modo que detecte cuándo estás descansando y cree un intervalo de descanso automáticamente.

Aparece la pantalla de descanso.
- 8 Pulsa  para reiniciar el temporizador de intervalos.
- 9 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad.
- 10 Selecciona una opción:
 - Para guardar la actividad, mantén pulsado .
 - Para descartar la actividad, mantén pulsado .

Terminología de natación

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

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

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

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

Actividades al aire libre

El reloj de la Approach incluye actividades al aire libre como carrera y ciclismo. El GPS se activa para las actividades al aire libre.

Relojes

Configurar una alarma

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas > Añadir alarma**.
- 3 Introduce un tiempo.
- 4 Selecciona la alarma.
- 5 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona una opción.
- 6 Selecciona **Etiqueta** y, a continuación, selecciona una descripción para la alarma.

Usar el cronómetro

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Cronómetro**.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo.
- 4 Pulsa  para reiniciar el temporizador de vueltas.
El tiempo total del cronómetro sigue contando.
- 5 Pulsa  para detener el tiempo.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para restablecer el temporizador, desliza el dedo hacia abajo.
 - Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Guardar**.
 - Para revisar los temporizadores de vueltas, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Revisar vueltas**.
 - Para salir del cronómetro, desliza el dedo hacia arriba y pulsa **Hecho**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizador**.
- 3 Introduce el tiempo y selecciona .
- 4 Pulsa .

Entrenamiento

Estado de entreno unificado

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

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

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

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

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

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu reloj de la Approach S50 a través de tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu reloj refleje con mayor precisión tu entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un ciclocomputador Edge y ver tanto los detalles de tu actividad como el tiempo de recuperación en tu reloj de la Approach S50..

Sincroniza tu reloj de la Approach S50 y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect.

SUGERENCIA: puedes establecer un dispositivo de entreno principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect (*Estado de entreno unificado, página 30*).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj de la Approach S50.

Monitor de actividad

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

El número de pasos dados durante el día aparece en la sugerencia rápida de pasos. El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

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

Objetivo automático

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

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

Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece un mensaje. El reloj también vibra si la vibración está activada (*Configurar el sistema, página 46*).

Ve a dar un paseo corto (de un par de minutos como mínimo) o realiza los movimientos que se sugieren en la pantalla para restablecer la alerta de inactividad.

Activar la alerta de inactividad

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Alerta de inactividad > Activado**.

Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect o en la configuración del reloj. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, ritmo circadiano, estado de VFC y siestas (*Mini widgets, página 17*). Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar, página 12*).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el reloj mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento del sueño a tu cuenta de Garmin Connect (*Uso de las aplicaciones para smartphone, página 14*).

Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

En el reloj Approach S50, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas (*Mini widgets, página 17*).

Variaciones en la respiración

ADVERTENCIA

El dispositivo Approach S50 no es un dispositivo médico y, por lo tanto, no se ha diseñado para utilizarse con fines de diagnóstico o seguimiento de ninguna afección médica. Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

El sensor óptico de frecuencia cardíaca del dispositivo Approach S50 cuenta con una función de pulsioximetría que puede medir las variaciones en la respiración durante la noche. Se proporciona información sobre las variaciones en la respiración para tomar conciencia del entorno de sueño y el bienestar general. Las variaciones en la respiración ocasionales o frecuentes pueden deberse a factores relacionados con el estilo de vida individual o el entorno de sueño. Ponte en contacto con tu médico o proveedor de atención médica si te preocupa el nivel de variaciones en la respiración.

NOTA: debes activar al seguimiento de pulsioximetría durante el sueño para detectar las variaciones en la respiración (*Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría, página 27*).

El mini widget de puntuación de sueño muestra los datos actuales de variaciones en la respiración.

NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets (*Personalizar el bucle de mini widgets, página 19*).

En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las variaciones en la respiración, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Minutos de intensidad

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

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

Obtener minutos de intensidad

El reloj Approach S50 calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el reloj calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

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

Move IQ®

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

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

Activar la autoevaluación

Al guardar una actividad, puedes evaluar tu nivel de esfuerzo percibido y cómo te has sentido durante la actividad. Puedes ver la información de tu autoevaluación en tu cuenta de Garmin Connect.

1 Pulsa .

2 Selecciona una actividad.

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

3 Selecciona  > **Configuración** > **Autoevaluación**.

4 Selecciona una opción:

- Para completar la autoevaluación solo después de las sesiones de entrenamiento, selecciona **Solo para sesiones de entrenamiento**.
- Para completar la autoevaluación después de cada actividad, selecciona **Siempre**.

Configurar el monitor de actividad

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración** > **Monitor de actividad**.

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Move IQ: te permite activar y desactivar los eventos de Move IQ.

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

Minutos de intensidad: permite establecer una zona de frecuencia cardíaca para los minutos de intensidad moderada y una zona de frecuencia cardíaca mayor para los minutos de alta intensidad. También puedes seleccionar Automático para utilizar el algoritmo predeterminado.

Desactivar el monitor de actividad

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

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración** > **Monitor de actividad** > **Estado** > **Desactivado**.

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 sesiones de entrenamiento utilizando la aplicación Garmin Connect y transferirlas a tu dispositivo.

Puedes programar sesiones de entrenamiento con la aplicación Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y guardarlas en el dispositivo.

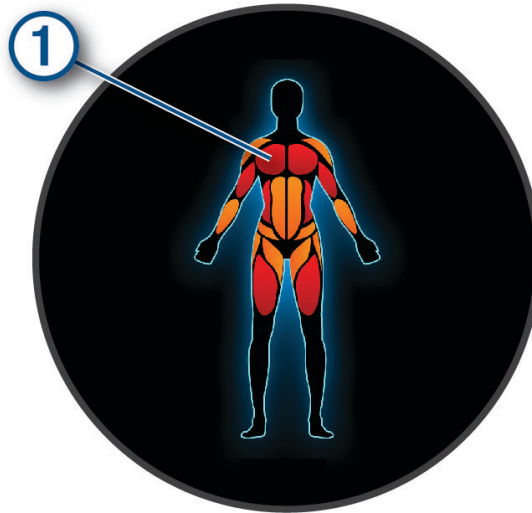
Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 Pulsa
- 2 Selecciona
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona > **Sesiones de entrenamiento**.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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

SUGERENCIA: si está disponible, toca el esquema muscular para ver los grupos musculares objetivo.



- 6 Desliza hacia arriba para ver los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 7 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el reloj muestra cada uno de los pasos que la componen, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 13).

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

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Pulsa
- 2 Selecciona
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona > **Intervalos**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Repeticiones abiertas** para marcar los intervalos y periodos de descanso manualmente pulsando .
 - Selecciona **Repeticiones estructuradas** y pulsa para usar una sesión de entrenamiento por intervalos basada en la distancia o el tiempo.
- 6 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.
- 7 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa para empezar con el primer intervalo.
- 8 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Acerca del calendario de entrenamiento

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

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entreno, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [página 13](#)) y debes vincular el reloj Approach con un smartphone compatible.

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

Planes de entrenamiento adaptables

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

Música

NOTA: existen tres opciones de reproducción de música diferentes con tu reloj .

- Música de proveedores externos
- Contenido de audio personal
- Música almacenada en el teléfono

Podrás descargar contenido de audio en tu reloj desde el ordenador o un proveedor externo para poder escuchar música aunque no tengas cerca tu teléfono. Para escuchar contenido de audio almacenado en tu reloj, puedes conectar los auriculares Bluetooth.

Descargar contenido de audio personal

Para poder enviar tu música personal a tu reloj, debes instalar la aplicación Garmin Express en el ordenador (garmin.com/express).

Puedes cargar tus archivos de audio personales, como .mp3 y .m4a, en un reloj desde el ordenador. Para obtener más información, visita garmin.com/musicfiles.

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB incluido.
- 2 En el ordenador, abre la aplicación Garmin Express, selecciona tu reloj y, a continuación, selecciona **Música**.
SUGERENCIA: para equipos Windows®, puedes seleccionar  y acceder a la carpeta que contiene los archivos de audio. Para equipos Apple®, la aplicación Garmin Express utiliza tu biblioteca de iTunes®.
- 3 En la lista **Mi música** o **Biblioteca de iTunes**, selecciona una categoría de archivos de audio, como canciones o listas de reproducción.
- 4 Selecciona las casillas de verificación correspondientes a los archivos de audio y, a continuación, selecciona **Enviar a dispositivo**.
- 5 Si es necesario, en la lista , selecciona una categoría, marca las casillas de verificación y, a continuación, selecciona **Borrar del dispositivo** para borrar los archivos de audio.

Establecer la conexión con un proveedor externo

Para poder descargar música u otros archivos de audio de un proveedor externo admitido en tu reloj compatible, debes establecer la conexión con el proveedor mediante la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu reloj.
- 3 Selecciona **Música > Proveedores de música**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para conectarte a un proveedor instalado, selecciona un proveedor y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Para conectarte a un nuevo proveedor, selecciona **Obtener aplicaciones de música**, localiza un proveedor y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Descargar contenido de audio de proveedores externos

Para poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debes conectarte a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 13](#)).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Música > Proveedores de música**.
- 3 Elige un proveedor conectado o selecciona **Añadir aplicaciones de música** para añadir un proveedor de música de la tienda Connect IQ.
- 4 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el reloj.
- 5 Si es necesario, pulsa  hasta que se te solicite sincronizar el servicio.

NOTA: la descarga de contenido de audio puede agotar la batería. Es posible que tengas que conectar el reloj a una fuente de alimentación externa si el nivel de batería es bajo.

Conectar auriculares Bluetooth

Para escuchar música cargada en el reloj , debes conectar unos auriculares Bluetooth.

- 1 Sitúa los auriculares a menos de 2 m (6,6 ft) del reloj.
- 2 Activa el modo de vinculación en los auriculares.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Configuración > Música > Auriculares > Añadir**.
- 5 Selecciona tus auriculares para completar el proceso de vinculación.

Reproducir música

- 1 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth ([Conectar auriculares Bluetooth](#), página 36).
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Selecciona **Configuración > Música > Proveedores de música**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** ([Descargar contenido de audio personal](#), página 36).
 - Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Teléfono**.
 - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor y una lista de reproducción.
- 5 Selecciona .

Controles de reproducción de música

NOTA: los controles de reproducción de música pueden tener un aspecto diferente en función de la fuente de música seleccionada.

	Selecciónalo para ver más controles de reproducción de música.
	Selecciónalo para ajustar el volumen.
	Selecciónalo para reproducir y poner en pausa el archivo de audio actual.
	Selecciónalo para pasar al siguiente archivo de audio de la lista de reproducción. Mantenlo pulsado para avanzar más rápido en el archivo de audio actual.
	Selecciónalo para iniciar de nuevo el archivo de audio actual. Selecciónalo dos veces para volver al archivo de audio anterior de la lista de reproducción. Mantenlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.
	Selecciónalo para cambiar el modo de repetición.
	Selecciónalo para cambiar el modo aleatorio.

Cambiar el modo audio

Puedes cambiar el modo de reproducción de música de estéreo a mono.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Música > Audio**.
- 3 Selecciona una opción.

Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Desliza hacia arriba para ver el informe, que incluye el tiempo, el sueño y el estado de variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche, entre otros datos ([Personalizar el informe matutino](#), página 38).

Personalizar el informe matutino

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Notificaciones y alertas** > **Informe matutino**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mostrar informe** para activar o desactivar el informe matutino.
 - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe matutino.
 - Selecciona **Tu nombre** para personalizar el nombre que se visualiza.

Personalización del dispositivo

Cambiar la pantalla del reloj

Puedes elegir entre varias pantallas de reloj preinstaladas. También puedes utilizar una pantalla de reloj Connect IQ que hayas descargado en tu reloj ([Descargar funciones de Connect IQ, página 14](#)). Puedes editar una pantalla de reloj existente ([Editar una pantalla de reloj, página 39](#)) o crear una nueva ([Crear una pantalla de reloj personalizada, página 38](#)).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
- 4 Toca la pantalla táctil para seleccionar la pantalla del reloj.

Crear una pantalla de reloj personalizada

Puedes crear una pantalla de reloj nueva seleccionando la disposición, los colores e información adicional.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona .
- 4 Selecciona el tipo de pantalla del reloj.
- 5 Selecciona el tipo de fondo.
- 6 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las opciones de fondo y toca la pantalla para seleccionar el fondo mostrado.
- 7 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las esferas analógicas y digitales, y toca la pantalla para seleccionar la esfera mostrada.
- 8 Selecciona de uno en uno los campos de datos que quieras personalizar y los datos que quieres que se muestren.

Un margen de color verde indica los campos de datos que se pueden personalizar para esta esfera.
- 9 Desliza el dedo hacia la izquierda para personalizar los marcadores de tiempo.
- 10 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los marcadores de tiempo y toca la pantalla para seleccionar uno.
- 11 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los colores de resaltado y toca la pantalla para seleccionar el color mostrado.
- 12 Pulsa .

El reloj establece la nueva pantalla de reloj como la pantalla de reloj activa.

Editar una pantalla de reloj

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

NOTA: algunas pantallas del reloj no se pueden editar.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
- 4 Selecciona  para editar una pantalla del reloj.
- 5 Selecciona la opción que deseas editar.
- 6 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las opciones.
- 7 Pulsa  para seleccionar la opción.
- 8 Toca la pantalla táctil para seleccionar la pantalla del reloj.

Configuración de golf

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** para personalizar los ajustes y las funciones de golf.

NOTA: algunos ajustes solo están disponibles con una suscripción a Garmin Golf.

Puntuación: permite establecer tus preferencias de puntuación y activar el registro de estadísticas.

Distancia del driver: establece la distancia media que la bola recorre desde el tee de salida en tu drive. La distancia del driver aparece como un arco en el mapa si tienes una suscripción a Garmin Golf.

PlaysLike: activa la función de distancias PlaysLike mientras juegas al golf, la cual calcula los cambios de pendiente del campo mostrando la distancia ajustada al green ([Iconos de distancia PlaysLike, página 10](#)).

Sombreado de los contornos: permite seleccionar el sombreado de los contornos de elevación o pendiente de los greens en campos con datos de contornos del green ([Aplicación Garmin Golf, página 13](#)).

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

Modo de torneo: desactiva las funciones PinPointer y Distancia PlaysLike. No se permite utilizar estas funciones en torneos sancionados o recorridos de cálculo de hándicap.

Distancia de golf: establece la unidad de medida de distancia que se utilizará cuando juegues al golf.

Seguimiento del palo: muestra una notificación que te permite introducir el palo que has utilizado después de cada golpe detectado y configurar accesorios de seguimiento de palos Garmin compatibles.

Registrar actividad: activa la grabación de archivos FIT de actividad para actividades de golf. Los archivos FIT registran información de actividad física personalizada para la aplicación Garmin Connect.

Vincular telémetro: te permite vincular el reloj con tu telémetro compatible.

Configurar la puntuación

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** > **Puntuación**.

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

Puntuación por handicap: activa la puntuación por hándicap ([Activar la puntuación por hándicap, página 8](#)).

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

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

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

Penalizes: activa el registro de golpes de penalización mientras juegas al golf.

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

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

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

Personalizar la lista de actividades y aplicaciones

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona  > **Editar**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para añadir una actividad o una aplicación, selecciona **Añadir**.
 - Para eliminar una actividad o aplicación, selecciónala y, a continuación, selecciona .
 - Para reordenar la lista, selecciona una actividad o una aplicación, desplázala hasta la ubicación deseada y selecciona .

Configurar actividades y aplicaciones

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

En la pantalla del reloj, pulsa , selecciona , selecciona una actividad, selecciona  y selecciona la configuración de la actividad.

SUGERENCIA: también puedes editar la configuración de la actividad mientras haces ejercicio. Durante una actividad, mantén pulsado , selecciona **Configuración** y selecciona Actividad actual.

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

Alertas: establece la función de entrenamiento o las alertas de navegación para la actividad ([Alertas de actividad, página 42](#)).

Auto Lap: permite marcar las vueltas automáticamente a una distancia especificada. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento en distintas partes de una actividad (por ejemplo, cada cinco kilómetros o cada milla).

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

Descanso automático: permite crear automáticamente un intervalo de descanso cuando dejas de moverte durante una actividad de natación en piscina.

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

Emitir frecuencia cardíaca: activa la transmisión automática de datos de la frecuencia cardíaca cuando inicias la actividad ([Transmitir la frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin, página 25](#)).

Transmitir a GameOn: transmite automáticamente datos biométricos a la aplicación Garmin GameOn™ cuando inicia una actividad de juego.

Pantallas de datos: permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 41](#)).

Editar peso: añade el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entreno de fuerza o una actividad de cardio.

Alertas de finalización: establece una alerta para activarse dos o cinco minutos antes del final de la actividad de meditación.

GPS: establece el sistema de satélites que se usa para la actividad ([Configurar satélites, página 41](#)).

Modo salto: establece el objetivo de actividad de comba en un tiempo, un número de repeticiones o una duración indefinida.

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

Cambiar nombre: establece el nombre de la actividad.

Conteo de repeticiones: permite activar o desactivar el recuento de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción Solo para sesiones de entrenamiento activa el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad (*Evaluar una actividad*, página 28).

Alertas por vibración: activa las alertas que te indican las fases de inspiración y espiración durante una actividad de trabajo de respiración.

Personalizar las pantallas de datos

Puedes personalizar los campos de datos de cada pantalla de datos.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona la configuración de la actividad.
- 6 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 7 Selecciona una o más opciones:

NOTA: no todas las opciones están disponibles para todas las actividades.

- Para ajustar el estilo y el número de campos de datos de cada pantalla de datos, selecciona la pantalla y, a continuación, **Disposición**.
- Para personalizar los campos de una pantalla de datos, selecciona la pantalla y, a continuación, **Editar campos de datos**.
- Para mostrar u ocultar una pantalla de datos, selecciona la tecla de activación y desactivación junto a la pantalla.
- Para mostrar u ocultar la pantalla de indicadores de zonas de frecuencia cardíaca, selecciona el conmutador de opción **Indicador zona de FC**.

Configurar satélites

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

Pulsa , selecciona , selecciona una actividad, selecciona , selecciona la configuración de la actividad y, a continuación, **GPS**.

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

Desactivado: desactiva los sistemas de satélite para la actividad.

Solo GPS: activa el sistema de satélite GPS.

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

Alertas de actividad

Puedes crear alertas para cada tipo de actividad que te permitirán entrenar para alcanzar objetivos determinados o mejorar tu conocimiento del entorno. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Algunas alertas requieren accesorios opcionales, como un monitor de frecuencia cardiaca o un sensor de cadencia. Existen tres tipos de alertas: alertas de seguridad, alertas de rango y alertas periódicas.

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

Alerta de rango: una alerta de rango te avisa cada vez que el reloj está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para que te avise cuando tu ritmo esté por encima de 4 minutos por kilómetro o por debajo de 6 minutos por kilómetro.

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Frecuencia cardiaca	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardiaca o seleccionar un cambio de zona (Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca, página 26).
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Distancia	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Distancia	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.

Establecer una alerta

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona la configuración de la actividad.
- 6 Selecciona **Alertas**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir** para añadir otra alerta a la actividad.
 - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 8 Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- 9 Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- 10 Si es necesario, activa la alerta.

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

Perfil del usuario

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

Configurar el perfil del usuario

Puedes ver tu VO2 máximo y tu edad según la forma física, y actualizar la configuración relativa al sexo, el año de nacimiento, la altura, el peso, la muñeca, la programación del sueño y la zonas de frecuencia cardíaca ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 26](#)). El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

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

Configuración del género

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

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

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

Funciones de seguimiento y seguridad

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj Approach S50 deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita garmin.com/safety.

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

Detección de incidencias: si el reloj Approach S50 detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

Añadir contactos de emergencia

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

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

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

Detección de incidentes

⚠ ATENCIÓN

La detección de incidencias es una función complementaria que solo está disponible para algunas actividades al aire libre. No se debe confiar en la detección de incidentes como método principal para obtener asistencia de emergencia.

AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 44](#)). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

Activar y desactivar la detección de incidencias

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 44](#)). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

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

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

Cuando el reloj Approach S50 detecta un incidente y el smartphone está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu dispositivo y en el teléfono vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

Solicitar asistencia

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 44](#)). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia. Aparece la pantalla de cuenta atrás.
- 3 Si es necesario, selecciona una opción antes de que finalice la cuenta atrás:
 - Para enviar un mensaje personalizado con tu solicitud, selecciona .
 - Para cancelar el mensaje, selecciona .

Activar LiveTrack

Antes de poder iniciar la primera sesión de LiveTrack, tienes que configurar los contactos en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 44](#)).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Seguridad y seguimiento > LiveTrack**.
- 3 Selecciona **Inicio automático > Activado** para empezar una sesión de LiveTrack cada vez que empieces una actividad en exteriores.

Configurar el sistema

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sistema**.

Pantalla: ajusta la configuración de la pantalla ([Personalizar la configuración de la pantalla](#), página 46).

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

Administrador de batería: establece cómo se muestra la autonomía de la batería restante y activa Ahorro de energía para prolongar la autonomía de la batería ([Configuración del administrador de batería](#), página 47).

Hora: ajusta la configuración de la hora ([Configurar la hora](#), página 46).

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el reloj ([Cambiar las unidades de medida](#), página 47).

Código de acceso: establece un código de acceso de cuatro dígitos para proteger tu información personal ([Configurar el código de acceso del reloj](#), página 47).

Bloqueo automático: bloquea los botones y la pantalla táctil automáticamente para evitar que se pulsen los botones y se realicen deslizamientos por la pantalla táctil por accidente.

Idioma: establece el idioma del reloj.

Restablecer: permite restablecer la configuración predeterminada o borrar los datos personales y restablecer la configuración ([Restablecer la configuración predeterminada](#), página 48).

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

Actualización de software: busca actualizaciones del software.

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

Avanzada: establece la configuración avanzada del sistema ([Configuración avanzada](#), página 48).

Configurar la hora

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

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

Origen de la hora: establece la hora del reloj. La opción Automático establece la hora automáticamente según la posición del GPS.

Hora: establece la hora si la opción Origen de la hora está establecida en Manual.

Sincronización de hora: permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que la hora se actualice con el horario de verano.

Personalizar la configuración de la pantalla

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Pantalla**.

3 Activa **Fuentes más grandes** para aumentar el tamaño del texto en la pantalla.

4 Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.

5 Selecciona **Uso general** o **Durante la actividad**.

6 Selecciona una opción:

- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.
- Selecciona **Siempre activado** para mantener visibles los datos de la pantalla del reloj y atenuar el brillo y el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla ([Acerca de la pantalla AMOLED](#), página 51).
- Selecciona **Gesto** para activar la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
- Selecciona **Sensibilidad** para ajustar la sensibilidad de los gestos de modo que la pantalla se active con mayor o menor frecuencia.

7 Selecciona **Durante el sueño > Pantalla para el reloj** para elegir una pantalla de reloj durante el sueño con ajustes mínimos y atenuados o para mantener la pantalla de reloj predeterminada activada durante tu periodo de sueño definido.

Configuración del administrador de batería

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sistema > Administrador de batería**.

Ahorro de energía: desactiva determinadas funciones para maximizar la autonomía de la batería.

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

Estimación de batería: muestra la autonomía de la batería en forma de tiempo restante estimado.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida de distancia, ritmo y velocidad, peso, altura y temperatura.

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

Configurar el código de acceso del reloj

AVISO

Si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el reloj se bloquea temporalmente. Si lo introduces mal cinco veces, el reloj se bloquea hasta que restablezcas el código de acceso en la aplicación Garmin Connect. Si no has vinculado el reloj con el smartphone, el reloj eliminará los datos y se restablecerá a los valores predeterminados de fábrica después de cinco intentos fallidos.

Puedes establecer un código de acceso para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto. Si vas a usar la función Garmin Pay, el reloj usa el mismo código de acceso de cuatro dígitos que se requiere para abrir el monedero (*Garmin Pay*™, página 15).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Código de acceso > Establecer código de acceso**.
- 3 Introduce un código de acceso de cuatro dígitos.

La próxima vez que te quites el reloj, debes introducir el código de acceso antes de poder ver la información.

Cambiar el código de acceso del reloj

Debes saber el código de acceso actual del reloj para cambiarlo. Si se te olvida el código de acceso o introduces el código incorrecto demasiadas veces, deberás restablecerlo en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Código de acceso > Cambiar código de acceso**.
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos existente.
- 4 Introduce un nuevo código de acceso de cuatro dígitos.

La próxima vez que te quites el reloj, debes introducir el código de acceso antes de poder ver la información.

Restablecer la configuración predeterminada

Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el reloj con la aplicación Garmin Connect para cargar los datos de actividad.

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

1 Mantén pulsado .

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

3 Selecciona una opción:

- Para restablecer todos los ajustes del reloj a los valores predeterminados de fábrica, incluidos los datos del perfil de usuario, pero guardar el historial de actividades y las aplicaciones y los archivos descargados, selecciona **Rest. configuración predeterminada**.
- Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restab. configuración**.

NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj. Si tienes música almacenada en el reloj, esta opción la borra.

Configuración avanzada

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sistema > Avanzada**.

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

Modo USB: configura el reloj para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin al conectarlo a un ordenador. El modo Garmin permite seguir utilizando el reloj mientras está conectado a una fuente de alimentación.

Calibrar brújula: permite calibrar manualmente la brújula si experimentas un comportamiento irregular de esta. Por ejemplo, después de desplazarte grandes distancias o tras cambios extremos de temperatura.

Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+® o Bluetooth (*Sensores inalámbricos*, página 49). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 41). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

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

Tipo de sensor	Descripción
eBike	Puedes utilizar el reloj con tu eBike y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y la distancia, durante tus recorridos.
Monitor de frecuencia cardiaca externo	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardiaca de la serie HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™, para ver los datos de la frecuencia cardiaca durante las actividades.
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja.
Auriculares	Puedes utilizar auriculares Bluetooth para escuchar música cargada en el reloj (<i>Conectar auriculares Bluetooth</i> , página 36).
Telémetro	Puedes utilizar un telémetro láser compatible para ver la distancia a la bandera mientras juegas al golf.
Velocidad/ Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda (<i>Tamaño y circunferencia de la rueda</i> , página 59).
Tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe™ a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

Vincular los sensores inalámbricos

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

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

Accesorios de seguimiento de palos

Tu reloj es compatible con los accesorios de seguimiento de palos de golf Approach. Puedes utilizar accesorios de seguimiento de palos vinculados para realizar un seguimiento de tus golpes de golf, lo que incluye la ubicación, la distancia y el tipo de palo. Consulta el manual del usuario de los accesorios de seguimiento de palos para obtener más información.

Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca

Los accesorios de las series HRM 600, HRM-Fit y HRM-Pro calculan tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardiaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta. Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en el dispositivo Approach compatible cuando te conectes mediante ANT+ o la tecnología Bluetooth segura. También puedes esta información en aplicaciones de entreno de terceros compatibles.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

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

NOTA: la calibración automática no funciona para actividades en interiores, trail o ultramaratón ([Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera, página 50](#)).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardiaca conectado ([Calibrar la distancia de la cinta, página 29](#)).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu reloj Approach ([Actualizaciones del producto, página 3](#)).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+, establece su estado en **Desactivado** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual ([Calibrar la distancia de la cinta, página 29](#)).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia > Restablecer datos de calibración**.

NOTA: puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente ([Calibrar la distancia de la cinta, página 29](#)).

Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta

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

- Vincula el sensor con tu reloj ([Sensores inalámbricos, página 49](#)).
- Establece el tamaño de la rueda ([Tamaño y circunferencia de la rueda, página 59](#)).
- Realiza un recorrido ([Iniciar una actividad, página 28](#)).

tempe

Tu dispositivo es compatible con el sensor de temperatura tempe. Puedes acoplar el sensor a una correa o presilla segura para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos. Debes vincular el sensor tempe con tu dispositivo para que muestre los datos de temperatura. Consulta las instrucciones del sensor tempe para obtener más información (garmin.com/manuals/tempe).

Información del dispositivo

Acerca de la pantalla AMOLED

De forma predeterminada, la configuración del reloj está optimizada para aumentar la autonomía de la batería y lograr un mayor rendimiento (*Optimizar la autonomía de las pilas*, página 54).

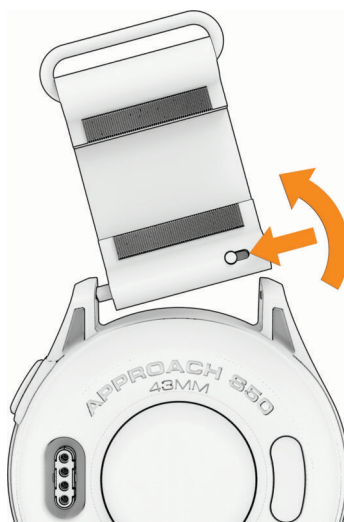
La persistencia de las imágenes, o las "luces parásitas", es un comportamiento normal en los dispositivos AMOLED. Para prolongar la vida útil de la pantalla, evita la visualización de imágenes estáticas con niveles altos de brillo durante periodos de tiempo prolongados. Para minimizar la persistencia, la pantalla del Approach S50 se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado (*Personalizar la configuración de la pantalla*, página 46). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

Cambiar las correas

Puedes cambiar las correas por unas correas Approach S50 nuevas. Para adquirir correas de repuesto, visita buy.garmin.com.

NOTA: el reloj no es compatible con correas de terceros.

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



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

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas (potencia) para la Unión Europea (UE)	2,4 GHz a 19,5 dBm máximo, 13,56 MHz a 70 dBuV/m
Valores SAR para la UE	0,31 W/kg en las extremidades

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

Información sobre la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj, como el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, las notificaciones de smartphone, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados.

Modo	Autonomía de la pila/batería de
Modo smartwatch	Hasta 10 días con un uso normal
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 15 horas con un uso normal

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

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

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

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

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca.

AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

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

- 1 Enjuágalo con agua o usa un paño húmedo que no suelte pelusa.
- 2 Deja que el reloj se seque por completo.

Guardar el dispositivo durante periodos prolongados

Si no vas a utilizar el dispositivo durante varios meses, te recomendamos que cargues la batería al menos al 50 % aproximadamente antes de guardar la unidad. El dispositivo debe guardarse en un lugar fresco y seco, que presente temperaturas similares a los niveles domésticos habituales. Tras permanecer guardado, debes cargar el dispositivo por completo antes de usarlo.

Visualizar la información del dispositivo

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

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

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

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 En el menú de configuración, selecciona **Sistema**.
- 3 Selecciona **Acerca de**.

Gestión de datos

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: los sistemas operativos Mac® ofrecen compatibilidad limitada con el modo de transferencia de archivos MTP. Debes abrir la unidad Garmin en un sistema operativo Windows. Debes utilizar la aplicación Garmin Express para borrar archivos de música del dispositivo.

Solución de problemas

Más información

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

- 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.
 - Visita www.garmin.com/ataccuracy para obtener información sobre la precisión de la función.
- Esto no es un dispositivo médico.

Optimizar la autonomía de las pilas

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

- Activa **Ahorro de energía** (*Configuración del administrador de batería, página 47*).
- Desactiva la opción **Siempre activado** del tiempo de espera de la pantalla y selecciona un tiempo de espera más corto (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 46*).
- Reduce el brillo de la pantalla (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 46*).
- Cambia la pantalla del reloj animada por una con fondo estático (*Cambiar la pantalla del reloj, página 38*).
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones que requieren conexión (*Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono, página 12*).
- Desactivar el monitor de actividad (*Configurar el monitor de actividad, página 33*).
- Limita el tipo de notificaciones telefónicas (*Gestionar las notificaciones, página 11*).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir la frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin, página 25*).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 25*).
- Desactiva las lecturas de pulsioximetría automáticas (*Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría, página 27*).

Mi dispositivo no encuentra campos de golf cercanos

Si una actualización de campos se interrumpe o se cancela antes de que se complete, es posible que falten datos de campos en el dispositivo. Para reparar los datos de campos que faltan, debes actualizar los campos de nuevo.

- 1 Descarga e instala actualizaciones de campos desde la aplicación Garmin Express (*Actualizar el software mediante Garmin Express, página 14*).
- 2 Desconecta de forma segura el dispositivo.
- 3 Sal al exterior e inicia un recorrido de golf de prueba para verificar que el dispositivo localiza campos cercanos.

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Approach S50 es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita garmin.com/ble para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

No puedo conectar el smartphone al reloj

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

- Apaga y vuelve a encender tu teléfono y el reloj.
- Activa la tecnología Bluetooth del teléfono.
- Actualiza la aplicación Garmin Golf a la versión más reciente.
- Borra tu reloj de la aplicación Garmin Golf y la configuración de Bluetooth de tu teléfono para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo teléfono, borra tu reloj de la aplicación Garmin Golf en el teléfono que ya no deseas utilizar.
- Sitúa el teléfono a menos de 10 m (33 ft) del reloj.
- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Golf y selecciona **Perfil > Mis dispositivos > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.

Mi dispositivo está en otro idioma

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

Mi dispositivo muestra las unidades de medida incorrectas

- Comprueba que has elegido las unidades de medida correctas en el dispositivo ([Cambiar las unidades de medida, página 47](#)).
- Comprueba que has seleccionado las unidades de medida correctas en tu cuenta de Garmin Golf.
Si las unidades de medida del dispositivo no coinciden con las de tu cuenta de Garmin Golf, es posible que la configuración del dispositivo se sobrescriba al sincronizarlo.

Reiniciar el reloj

- 1 Mantén pulsado  hasta que el reloj se apague.
- 2 Mantén pulsado  para encender el reloj.

Adquirir señales de satélite

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

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

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

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el reloj con tu cuenta Garmin:
 - Conecta el reloj al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el reloj con la aplicación Garmin Golf a través de tu teléfono compatible con Bluetooth.
 - Conecta tu reloj a tu cuenta de Garmin mediante red inalámbrica Wi-Fi.Mientras estás conectado en tu cuenta de Garmin, el reloj descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el reloj en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

Monitor de actividad

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

No aparece mi recuento de pasos diario

El recuento de pasos diarios se restablece cada noche a medianoche.

Si aparecen guiones en vez de tus pasos diarios, deja que el dispositivo adquiera las señales del satélite y que se ajuste la hora automáticamente.

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

- Ponte el reloj en la muñeca no dominante.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando empujes un carrito de bebé o un cortacésped.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

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

El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar el reloj.

1 Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express ([Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 14](#)).
- Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect ([Uso de las aplicaciones para smartphone, página 14](#)).

2 Espera mientras se sincronizan tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: al actualizar la aplicación móvil Garmin Connect o la aplicación Garmin Express, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

Mis minutos de intensidad parpadean

Cuando haces ejercicio a un nivel de intensidad que se ajuste a tu objetivo de minutos de intensidad, los minutos de intensidad parpadean.

Apéndice

Campos de datos

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

% de FC máxima de última vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.

%FC máxima: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

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

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

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

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

AUTON eBIKE: distancia calculada que puedes viajar en función de la configuración actual de eBike y la batería restante.

BATERÍA DE eBIKE: batería restante de la eBike.

Body Battery: juegos. La cantidad de reservas de energía que te quedan para el resto del día.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Calorías activas: las calorías quemadas durante la actividad.

Cronómetro de serie: el tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia/palada de la última vuelta: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada en la última vuelta completada.

Distancia/palada de la vuelta: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada en la vuelta actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

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

Distancia por brazada: distancia recorrida por palada.

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

Estrés: el nivel de estrés actual.

Frecuencia cardiaca: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

Frecuencia cardiaca de última vuelta: frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.

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

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

Frecuencia respiratoria: tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.

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

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

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

Máxima de las últimas 24 horas: la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

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

Mínima de las últimas 24 horas: la temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Minutos de intensidad alta: el número de minutos de intensidad alta.

Minutos de intensidad moderada: el número de minutos de intensidad moderada.

Minutos en total: el número total de minutos de intensidad.

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

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

Potencia de juego: juegos. La potencia estimada restante durante la actividad actual.

Principal: juegos. La pantalla principal de datos de entrenamiento.

Repeticiones: el número de repeticiones en una serie durante una actividad de gimnasio.

Repeticiones de la última ronda: número de repeticiones en la última ronda de la actividad.

RIT MED 500M: ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

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

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

RITMO DE VUELTA EN 500 M: ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.

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

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

Ritmo en vuelta: ritmo medio durante la vuelta actual.

Ritmo medio: ritmo medio durante la actividad actual.

Rondas: el número de grupos de ejercicios realizados en una actividad, como saltar a la comba.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Swolf de intervalo: puntuación SWOLF media del intervalo actual.

Swolf en último intervalo: puntuación SWOLF media del último intervalo completado.

Swolf en último largo: puntuación SWOLF del último largo completado.

Swolf medio: puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo ([Terminología de natación, página 29](#)).

T. natación: tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.

Temperatura: temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. El dispositivo debe estar conectado a un sensor tempe para que aparezcan estos datos.

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Tiempo: tiempo de actividad actual.

Tiempo activo: tiempo total de movimiento activo durante la actividad actual.

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

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

Tiempo de la última postura: tiempo de cronómetro de la última postura completada.

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

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

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

Tiempo medio de postura: tiempo medio de postura durante la actividad actual.

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.

Tipo de brazada de intervalo: tipo de brazada actual para el intervalo.

Tipo de brazada de último largo: tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

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

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

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).

Tamaño y circunferencia de la rueda

Cuando se utiliza para ciclismo, 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 para ciclismo aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

