

GARMIN®

APPROACH® S70

Premium GPS Golf Smartwatch



Manual
del
usuario

Contenido

Introducción..... 6

Descripción general del dispositivo.....	6
Primeros pasos.....	6
Usar las funciones del reloj.....	7
Vincular tu smartphone.....	7
Cargar el reloj.....	7
Actualizaciones del producto.....	7
Configurar Garmin Express™.....	8

Jugar al golf..... 9

Menú de golf.....	9
Caddie virtual.....	10
Visualizar el green.....	11
Obstáculos y distancias de aproximación.....	11
Medir la distancia con la función Toca para medir.....	11
Cambiar hoyos.....	11
Registrar la puntuación.....	11
Activar el registro de estadísticas...	12
Configurar el método de puntuación.....	12
Historial de puntuación.....	12
Activar la puntuación por hándicap.....	13
Visualizar la dirección al banderín.....	13
Ver la velocidad y dirección del viento.....	13
Ver la información del recorrido.....	14
Ver los golpes medidos.....	14
Medir manualmente los golpes.....	14
Visualizar las estadísticas de palos....	14
Guardar objetivos personalizados.....	14
Usar el modo Números grandes.....	15
Visualizar el mapa en el modo Números grandes.....	15
Iconos de distancia PlaysLike.....	15
Finalizar un recorrido.....	16

Entreno de tempo del swing..... 17

El tempo de swing ideal.....	17
Analizar el tempo de swing.....	17
Ver la secuencia de consejos.....	18

Conectividad..... 19

Funciones de conectividad del teléfono.....	19
Activar notificaciones Bluetooth®	19
Usar el modo no molestar.....	19
Desactivar la conexión Bluetooth® del teléfono.....	19
Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono.....	19
Encontrar el teléfono.....	20
Funciones de conectividad Wi-Fi®	20
Conectarse a una red Wi-Fi®	20
Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	20
Aplicación Garmin Golf™	20
Garmin Connect™	21
Aplicación Garmin Messenger™	22
Funciones de Connect IQ™	22

Garmin Pay™ 24

Configurar el monedero Garmin Pay™	24
Pagar una compra con el reloj.....	24
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay™	24
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay™	24
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay™	25

Mini widgets..... 26

Ver el bucle de mini widgets.....	27
Personalizar el bucle de mini widgets.....	27
Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca.....	28
Body Battery™	28
Sugerencias para unos datos de Body Battery™ más precisos.....	29
Estado de entreno.....	29
Niveles de estado de entreno.....	29
Carga aguda.....	30
Pausar y reanudar el estado de entreno.....	32
Añadir un valor bursátil.....	32
Usar Aviso de jet lag.....	32

Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect™	33	Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	43
Controles.....	34	Usar el cronómetro.....	43
Personalizar el menú de controles.....	34	Añadir husos horarios alternativos....	44
Funciones de frecuencia cardíaca...36		Editar un huso horario alternativo... 44	
Frecuencia cardíaca a través de la muñeca.....	36	Entrenamiento.....	45
Colocar el reloj.....	36	Estado de entreno unificado.....	45
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca.....	36	Sincronizar actividades y medidas de rendimiento.....	45
Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca.....	36	Sesiones de entrenamiento.....	45
Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala.....	37	Iniciar una sesión de entrenamiento.....	45
Transmitir la frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin®	37	Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™	46
Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.....	37	Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	46
Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca.....	38	Usar Virtual Partner®	46
Configurar zonas de frecuencia cardíaca.....	38	Acerca del calendario de entrenamiento.....	47
Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.....	38	Brújula.....	48
Pulsioxímetro.....	38	Configurar el rumbo del compás.....	48
Obtener lecturas de pulsioximetría..	39	Configurar la brújula.....	48
Configurar el modo pulsioxímetro...	39	Calibrar la brújula manualmente....	48
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	39	Configurar la referencia del norte....	48
Actividades y aplicaciones.....	40	Altímetro y barómetro.....	49
Iniciar una actividad.....	40	Configurar el altímetro.....	49
Consejos para registrar las actividades.....	40	Calibrar el altímetro barométrico....	49
Detener una actividad.....	40	Configurar el barómetro.....	49
Evaluar una actividad.....	40	Calibrar el barómetro.....	49
Actividades en interiores.....	40	Música.....	50
Calibrar la distancia de la cinta.....	41	Establecer la conexión con un proveedor externo.....	50
Nadar en piscina.....	41	Descargar contenido de audio de proveedores externos.....	50
Actividades al aire libre.....	41	Descargar contenido de audio personal.....	50
Visualizar las actividades de esquí..	41	Reproducir música.....	50
Relojes.....	43	Controles de reproducción de música.....	51
Configurar una alarma.....	43	Conectar auriculares Bluetooth®	51
Editar una alarma.....	43	Cambiar el modo audio.....	51
Informe matutino.....	52		

Personalizar el informe matutino..... 52

Personalización del dispositivo..... 53

Personalizar la pantalla del reloj..... 53

Configuración de golf..... 53

 Configurar la puntuación..... 53

 Configurar PlaysLike..... 54

Personalizar la lista de actividades y aplicaciones..... 54

Configurar actividades y aplicaciones..... 54

 Personalizar las pantallas de datos..... 55

 Configurar satélites..... 56

 Alertas..... 56

Configurar el perfil del usuario..... 57

Funciones de seguimiento y seguridad..... 57

 Añadir contactos de emergencia.... 57

 Activar y desactivar la detección de incidencias..... 58

 Solicitar asistencia..... 58

Configuraciones de salud y bienestar..... 58

 Objetivo automático..... 59

 Usar la alerta de inactividad..... 59

 Minutos de intensidad..... 59

 Monitor del sueño..... 59

Configurar el sistema..... 59

 Configurar la hora..... 60

 Cambiar la configuración de la pantalla..... 60

 Cambiar las unidades de medida.... 61

 Personalizar el modo sueño..... 61

 Configurar el código de acceso del reloj..... 61

 Restablecer la configuración predeterminada..... 61

 Configuración avanzada..... 62

Sensores inalámbricos..... 63

Vincular los sensores inalámbricos.... 63

Accesorios de seguimiento de palos.. 63

Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardíaca..... 63

 Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera..... 64

Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta..... 64

tempe™ 64

Información del dispositivo..... 65

Cambiar las correas..... 65

Especificaciones..... 66

 Información sobre la batería..... 66

Realizar el cuidado del dispositivo..... 66

 Limpiar el reloj..... 67

 Guardar el dispositivo durante periodos prolongados..... 67

Visualizar la información del dispositivo..... 67

 Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica..... 67

Gestión de datos..... 67

 Borrar archivos..... 67

Solución de problemas..... 68

Más información..... 68

Consejos para prolongar la autonomía de la batería..... 68

Mi dispositivo no encuentra campos de golf cercanos..... 68

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?..... 68

No puedo conectar el smartphone al reloj..... 68

Mi dispositivo está en otro idioma.... 69

Mi dispositivo muestra las unidades de medida incorrectas..... 69

Reiniciar el reloj..... 69

Adquirir señales de satélite..... 69

 Mejora de la recepción de satélites GPS..... 69

Monitor de actividad..... 69

 No aparece mi recuento de pasos diario..... 69

 Mi recuento de pasos no parece preciso..... 69

 El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect™ 70

 Mis minutos de intensidad

 parpadean..... 70

Apéndice..... 71
Campos de datos..... 71
Tamaño y circunferencia de la rueda.. 74
Definiciones de símbolos..... 74

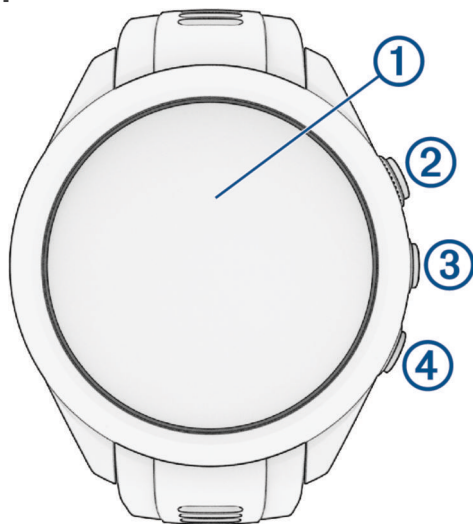
Introducción

⚠ ADVERTENCIA

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

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

Descripción general del dispositivo



- ① **Pantalla táctil:** tócala para seleccionar una opción en un menú.
Mantén pulsados los datos de la pantalla del reloj para abrir el mini widget o la función.
Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por el bucle de mini widgets y los menús.
- ② **Botón de acción:** púlsalo para iniciar un recorrido de golf.
Púlsalo para iniciar una actividad o aplicación.
- ③ **Botón de menú** : mantenlo pulsado para encender el reloj.
Púlsalo para ver el menú de controles y la configuración del reloj.
Mantenlo pulsado para apagar el reloj.
- ④ **Botón Atrás** : púlsalo para volver a la pantalla anterior.

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 6*).
- 2 Responde las solicitudes del dispositivo.
- 3 Vincula tu smartphone (*Vincular tu smartphone, página 7*).
Si vinculas tu teléfono, podrás acceder a la sincronización de tarjetas de puntuación, las alertas del teléfono y mucho más.
- 4 Si es necesario, sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.
- 5 Si es necesario, crea un código de acceso para proteger el dispositivo (*Configurar el código de acceso del reloj, página 61*).
- 6 Comprueba si hay actualizaciones (*Actualizaciones del producto, página 7*).
Para disfrutar de la mejor experiencia, debes mantener el software del dispositivo actualizado. Las actualizaciones de software proporcionan cambios y mejoras en las características, la privacidad y la seguridad.
- 7 Carga completamente el reloj para tener suficiente carga para un recorrido de golf (*Cargar el reloj, página 7*).

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.
- Desde la pantalla del reloj, pulsa el botón de acción y selecciona  para iniciar una actividad o abrir una aplicación.
- Pulsa  y selecciona **Configuración** para ajustar las opciones, personalizar la pantalla del reloj y vincular sensores inalámbricos.

Vincular tu smartphone

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

- 1 Durante la configuración inicial del reloj, selecciona **Sí** cuando se te solicite vincular el smartphone.

NOTA: si has omitido el proceso de vinculación previamente, puedes pulsar  y seleccionar **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

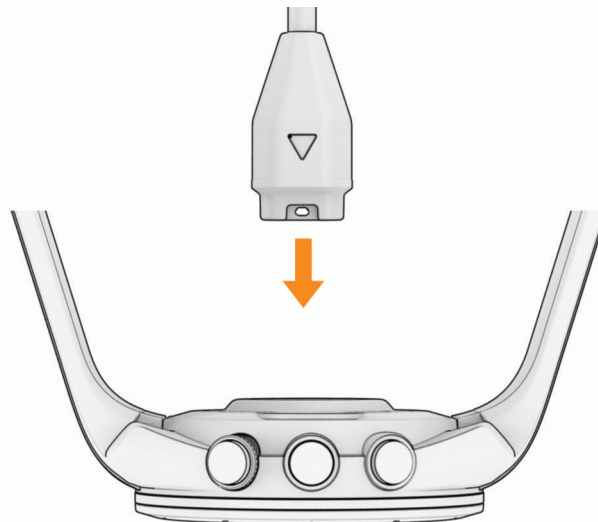
ADVERTENCIA

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 66).

- 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 7](#)).

1 Pulsa el botón de acción.

2 Selecciona **Jugar al golf**.

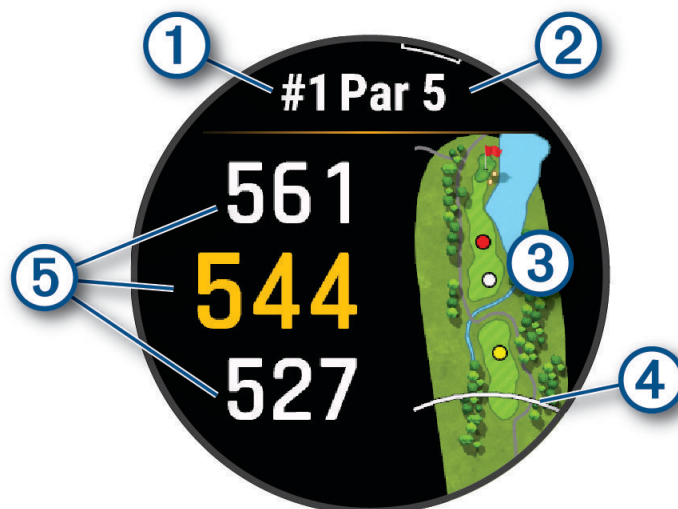
El dispositivo localiza satélites, calcula tu ubicación y selecciona un campo en el caso de que solo haya uno cerca.

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	Distancia del driver desde el tee de salida
⑤	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 15](#)).
- 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 11](#)).
- Toca el mapa y selecciona ^ o v 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 11](#)).
- Pulsa el botón de acción para abrir el menú de golf ([Menú de golf, página 9](#)).

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

Menú de golf

Durante un recorrido, puedes pulsar el botón de acción 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 11](#)).

Caddie virtual: permite pedirle al caddie virtual una recomendación de palo ([Caddie virtual, página 10](#)).

Cambiar hoyo: permite cambiar manualmente el hoyo ([Cambiar hoyos, página 11](#)).

Cambiar green: permite cambiar el green cuando hay más de un green disponible para un hoyo ([Cambiar hoyos, página 11](#)).

Tarjeta de puntuación: abre la tarjeta de puntuación del recorrido ([Registrar la puntuación, página 11](#)).

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 13](#)). 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.

Viento: abre un puntero que muestra la dirección y velocidad del viento en relación con el banderín ([Ver la velocidad y dirección del viento, página 13](#)).

Información del recorrido: muestra información sobre tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos ([Ver la información del recorrido, página 14](#)).

Medir disparo: muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ ([Ver los golpes medidos, página 14](#)). También puedes grabar un golpe manualmente ([Medir manualmente los golpes, página 14](#)).

Estadísticas de palos: muestra tus estadísticas con cada palo ([Visualizar las estadísticas de palos, página 14](#)). 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 14](#)).

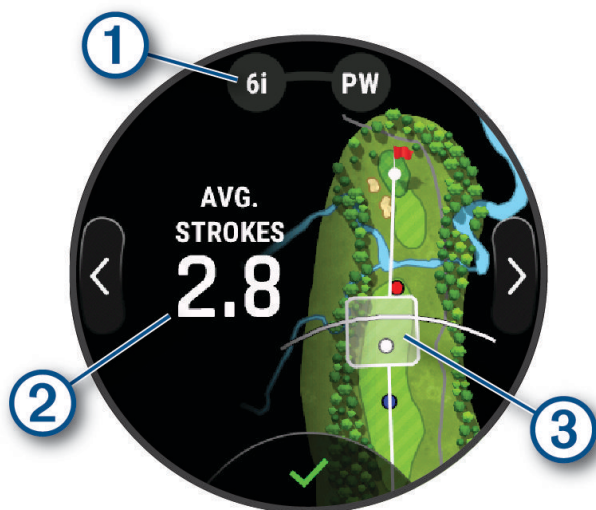
Amanecer y anoecer: muestra las horas de amanecer, anoecer y crepúsculo del día actual.

Configuración: permite personalizar la configuración de la actividad de golf ([Configurar actividades y aplicaciones, página 54](#)).

Finalizar recorrido: finaliza el recorrido actual ([Finalizar un recorrido, página 16](#)).

Caddie virtual

Para poder utilizar la función del caddie virtual, debes jugar cinco recorridos con sensores Approach® o activar la configuración de Indicación de palo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 54](#)) y cargar tus tarjetas de puntuación. Para cada recorrido, debes conectarte a un smartphone vinculado con la aplicación Garmin Golf™. El caddie virtual te ofrece recomendaciones basadas en el hoyo, los datos del viento y tu rendimiento anterior con cada palo.



① Muestra la recomendación de palo o combinación de palos para el hoyo. Puedes tocar < o > para ver otras opciones de palos.

② Muestra el número medio de golpes que se espera obtener con la recomendación de palos.

③ Muestra el área de dispersión del siguiente golpe con la recomendación de palo, en función del historial de golpes con el palo.

NOTA: si el área de dispersión del golpe se superpone con el green, las posibilidades de que el golpe alcance el green se mostrarán como porcentaje.

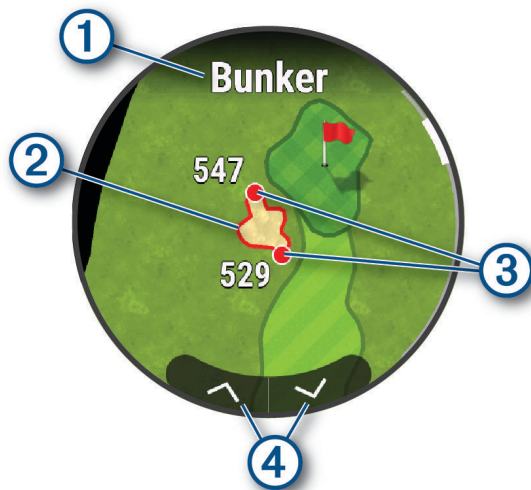
Visualizar el green

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 el botón de acción.
- 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.
- 4 Si es necesario, utiliza el control deslizante a la derecha de la pantalla para acercar o alejar la imagen.

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.

- 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.
- 3 Si es necesario, utiliza el control deslizante a la derecha de la pantalla para acercar o alejar la imagen.

Cambiar hoyos

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

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Cambiar hoyo**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para seleccionar el hoyo.

Registrar la puntuación

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 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 14](#)). Podrás comparar los recorridos y realizar un seguimiento de las mejoras a través de la aplicación Garmin Golf™.

- 1 Pulsa .
- 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 12](#)).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y selecciona **Sig..**
- 3 Establece el número de putts dados y selecciona **Sig..**

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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** > **Puntuación** > **Método de puntuación**.
- 3 Selecciona un método de puntuación.

Acerca de la puntuación Stableford

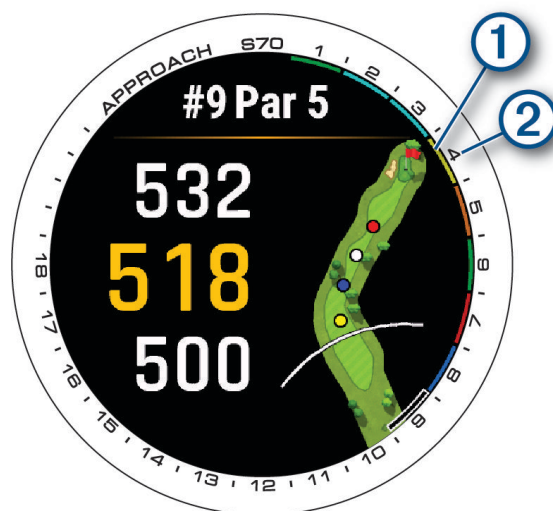
Al seleccionar el método de puntuación Stableford ([Configurar el método de puntuación, página 12](#)), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo 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 Pulsa .
- 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 el botón de acción.
- 2 Selecciona **PinPointer**.
La flecha señala la ubicación del banderín.

Ver la velocidad y dirección del viento

La función de viento es un puntero que muestra la velocidad y la dirección del viento en relación con el banderín. La función de viento requiere una conexión con la aplicación Garmin Golf™.

1 Pulsa el botón de acción.

2 Selecciona **Viento**.

La flecha apunta a la dirección del viento en relación con el banderín.

Ver la información del recorrido

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

1 Pulsa el botón de acción.

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 el botón de acción.

2 Selecciona **Medir disparo**.

Aparecerá la distancia de tu último golpe.

NOTA: la distancia se restablece automáticamente al volver a golpear la pelota, efectuar un putt en el green o pasar al siguiente hoyo.

3 Pulsa el botón de acción y selecciona **Golpes anteriores** para ver todas las distancias de los golpes registrados.

la distancia desde el golpe más reciente también se muestra en la parte superior de la pantalla de información de los hoyos.

Medir manualmente los golpes

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

1 Efectúa un golpe y observa dónde aterriza la bola.

2 En la pantalla de información de hoyos, pulsa el botón de acción.

3 Selecciona **Medir disparo**.

4 Pulsa el botón de acción.

5 Selecciona **Añadir golpe** > ✓.

6 Si es necesario, introduce el palo que has utilizado para el golpe.

7 Camina o conduce hasta la bola.

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

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 53](#)).

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

1 Pulsa el botón de acción.

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 11](#)).

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 los hoyos, pulsa el botón de acción.
- 3 Selecciona **Objetivos personalizados**.
- 4 Si es necesario, selecciona **Añadir**.
- 5 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 el botón de acción.
- 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 el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver datos adicionales, como la distancia PlaysLike al centro del green, la velocidad y dirección del viento, y tu clasificación de hándicap.

Visualizar el mapa en el modo Números grandes

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Ver mapa**.
- 3 Si es necesario, utiliza el control deslizante a la derecha de la pantalla para acercar o alejar la imagen.
- 4 Selecciona una opción:
 - Toca el mapa para colocar el área de diana (📍) ([Medir la distancia con la función Toca para medir, página 11](#)).
 - Selecciona ^ o v para ver la ubicación y la distancia hasta un punto intermedio o hacia la zona delantera y trasera de un obstáculo.

Iconos de distancia PlaysLike

La función de distancia PlaysLike calcula los cambios de altura en el campo, la velocidad y dirección del viento, y la densidad del aire mostrando la distancia ajustada al green. Durante un recorrido, puedes tocar una distancia hasta el green para ver la distancia PlaysLike. Puedes deslizar hacia arriba para ver cuánto ha cambiado la distancia debido a cada uno de los factores.

SUGERENCIA: puedes configurar qué datos se tienen en cuenta en los ajustes de PlaysLike en la configuración de la actividad ([Configurar PlaysLike, página 54](#)).

▲: la distancia es superior a la esperada.

■: la distancia es la esperada.

▼: la distancia es inferior a la esperada.

↗: la diferencia en la distancia debido a los cambios de altura.

↖: la diferencia en la distancia debido a la velocidad y la dirección del viento.

☁: la diferencia en la distancia debido a la densidad del aire.

Finalizar un recorrido

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Finalizar recorrido**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para ver tus estadísticas y la información del recorrido, toca tu puntuación.
 - 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 recorrido**.

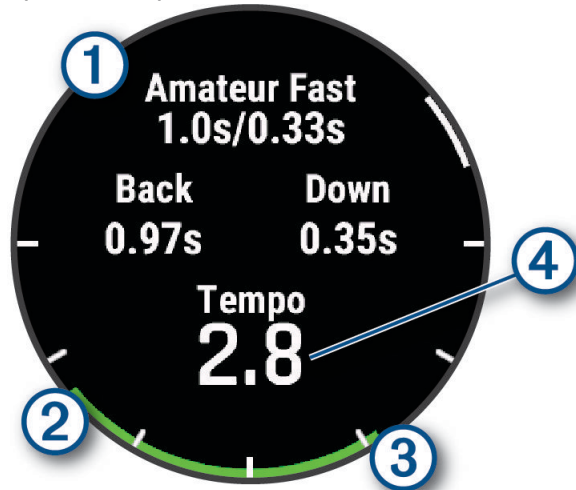
Entreno de tiempo del swing

La actividad Entreno de tiempo te ayuda a efectuar un swing más uniforme. El dispositivo mide y muestra los tiempos del backswing y el downswing, además de mostrar el tiempo del swing. El tiempo del swing es el tiempo del backswing dividido entre el tiempo del downswing y expresado en una relación. Una relación 3 a 1 o 3.0 representa el tiempo de swing ideal según estudios realizados con golfistas profesionales.

El tiempo de swing ideal

Puedes conseguir el tempo ideal de 3,0 con diferentes tiempos del swing, por ejemplo, 0,7 s/0,23 s o 1,2 s/0,4 s. Cada golfista puede tener un tempo de swing único según su habilidad y experiencia. Garmin® proporciona seis tempos distintos.

El dispositivo muestra un gráfico que indica si los tempos de backswing o downswing son demasiado rápidos, demasiado lentos o adecuados para el tempo seleccionado.



①	Opciones de tempo (relación de tiempo de backswing a downswing)
②	Tiempo de backswing
③	Tiempo de downswing
④	Tu tempo
	Buen tempo
	Demasiado despacio
	Demasiado deprisa

Para averiguar cuál es tu tempo de swing ideal, debes comenzar con el tempo más lento e intentar realizar varios swings. Cuando el gráfico de tempo aparezca en verde de forma constante tanto para los tiempos de backswing como de downswing, puedes pasar al siguiente tempo. Cuando encuentres un tempo con el que te sientas cómodo, puedes utilizarlo para conseguir unos swings y un rendimiento más constantes.

Analizar el tempo de swing

Debes golpear una pelota para ver tu tempo de swing.

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona  > **Entreno de tempo**.
- 3 Pulsa el botón de acción para ver el menú.
- 4 Selecciona **Configuración** > **Velocidad de swing** y, a continuación, selecciona una opción.
- 5 Haz un swing completo y golpea la pelota.

El reloj muestra el análisis de tu swing.

SUGERENCIA: puedes deslizar hacia arriba para ver los promedios de análisis de swing de la sesión actual.

Ver la secuencia de consejos

La primera vez que utilizas la aplicación de tempo de swing, el dispositivo te muestra una secuencia de consejos para explicarte cómo se analiza tu swing.

- 1 Desde la aplicación **Entreno de tempo**, pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Sugerencias**.
- 3 Toca la pantalla para ver el siguiente consejo.

Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles cuando se vincula con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 7](#)). Hay funciones adicionales disponibles cuando conectas el reloj a una red Wi-Fi® ([Conectarse a una red Wi-Fi®, página 20](#)).

Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del smartphone están disponibles para el reloj Approach® cuando lo vinculas con la aplicación Garmin Golf™ ([Vincular tu smartphone, página 7](#)).

- Funciones de la aplicación Garmin Golf ([Aplicación Garmin Golf™, página 20](#))
- Funciones de la aplicación Garmin Connect™, la aplicación Connect IQ™ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador, página 20](#))
- Mini widgets ([Mini widgets, página 26](#))
- Funciones del menú de controles ([Controles, página 34](#))
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 57](#))
- Interacciones del teléfono, como notificaciones ([Activar notificaciones Bluetooth®, página 19](#))

Activar notificaciones Bluetooth®

Para poder activar las notificaciones, debes vincular el reloj Approach® con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 7](#)).

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

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj Approach® S70.

Selecciona una opción:

- Si usas un iPhone®, accede a la configuración de notificaciones de iOS® y selecciona las que quieres que aparezcan en el teléfono y el reloj.
NOTA: todas las notificaciones que actives en iPhone también se mostrarán en el reloj.
- Si usas un smartphone Android™, en la aplicación Garmin Connect™, selecciona **••• > Configuración > Notificaciones > Notificaciones de aplicaciones** y selecciona las que desees que aparezcan en el reloj.

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 Pulsa .
- 2 Selecciona **No molestar**.

Desactivar la conexión Bluetooth® del teléfono

- 1 Pulsa .
- 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® S70 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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Conectividad > Teléfono > Alertas**.

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 Pulsa .
- 2 Selecciona .
- En la pantalla del Approach® S70 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 Connect™ en tu smartphone o a la aplicación Garmin Express™ en tu ordenador para poder conectarte a una red Wi-Fi.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Conectividad > Wi-Fi > Añadir red**.
- El reloj muestra una lista de redes Wi-Fi cercanas.
- 3 Selecciona una red.
- 4 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® S70 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.

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).

Actualizar manualmente campos de golf

Para poder actualizar manualmente campos de golf, primero debes conectarte a una red inalámbrica ([Conectarse a una red Wi-Fi®, página 20](#)).

- 1 Pulsa .
 - 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Admin mapas**.
 - 3 Si es necesario, selecciona **Buscar actualizaciones**.
 - 4 Selecciona una región.
 - 5 Pulsa el botón de acción.
 - 6 Selecciona **Actualizar**.
- Se actualizan todos los campos preinstalados de la región seleccionada.

NOTA: para evitar que se agote la batería, el reloj pondrá en cola la actualización de los campos y esta se iniciará al conectar el reloj a una fuente de alimentación externa.

Actualizaciones de campos automáticas

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

SUGERENCIA: puedes actualizar manualmente todos los campos de golf preinstalados mediante una conexión inalámbrica ([Actualizar manualmente campos de golf, página 20](#)).

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, la frecuencia cardíaca, 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 7](#)), 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 7](#)), 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 21](#)).

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 21](#)).

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.

Aplicación Garmin Messenger™

⚠ ATENCIÓN

Las funciones de mensajería no satelital de la aplicación Garmin Messenger no deben usarse como métodos principales para obtener ayuda de emergencia. El reloj Approach® S70 no puede iniciar un rescate SOS.

AVISO

La aplicación funciona a través de Internet mediante una conexión inalámbrica o de datos móviles. Si usas datos móviles, el smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

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

Los mensajes enviados mediante una conexión inalámbrica o los datos móviles del teléfono no suponen un cargo de datos. Se aplican las tarifas estándar de los mensajes de texto de tu plan de datos móviles.

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

Usar la función Messenger

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

Para utilizar la función Messenger, el reloj Approach® S70 debe estar conectado a la aplicación Garmin Messenger en tu smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth®.

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la sugerencia rápida de **Messenger**.

SUGERENCIA: la función Messenger está disponible como mini widget u opción del menú de controles en el reloj.

- 2 Pulsa el botón de acción para ver el mini widget.
- 3 Si es la primera vez que usas la función **Messenger**, escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.
- 4 En el reloj, selecciona una opción:
 - Para redactar un mensaje nuevo, selecciona **Nuevo mensaje**, elige un destinatario y, a continuación, selecciona un mensaje predefinido o redacta uno.
 - Para ver una conversación, desliza hacia arriba o hacia abajo y selecciona una conversación.
 - Para responder un mensaje, selecciona una conversación, **Responder** y elige un mensaje predefinido o redacta uno.

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® S70 con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 7](#)).

- 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 Pulsa
- 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® S70, 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® S70, 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 S70, debes introducir el código de acceso nuevo.

Mini widgets

El reloj incluye widgets en un vistazo preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver el bucle de mini widgets, página 27](#)). 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 al bucle de sugerencias rápidas de forma manual ([Personalizar el bucle de mini widgets, página 27](#)).

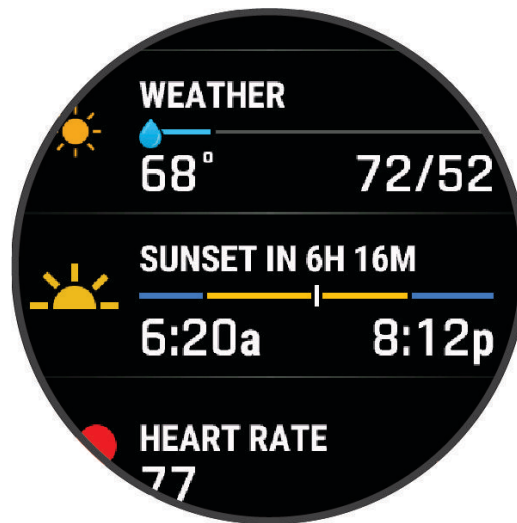
Nombre	Descripción
ABC	Muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Altímetro	Muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión.
Barómetro	Muestra los datos de presión ambiental según la altitud.
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas (Body Battery™, página 28).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Brújula	Muestra una brújula electrónica.
Pisos subidos	Realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.
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.
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 28).
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.
Aviso de jet lag	Muestra el reloj interno mientras viajas y te ofrece indicaciones para ayudarte a aclimatarte al huso horario del destino (Usar Aviso de jet lag, página 32).
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Messenger	Muestra las conversaciones de la aplicación Garmin Messenger™ y permite responder a los mensajes desde el reloj (Aplicación Garmin Messenger™, página 22).
Fase lunar	Muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Controles de 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 (Personalizar el modo sueño, página 61).
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 19).
Rendimiento	Muestra medidas de rendimiento que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ellas.
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (Obtener lecturas de pulsioximetría, página 39). 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.

Nombre	Descripción
Entrenador de sueño	Proporciona recomendaciones para tus necesidades de sueño basadas en el historial de sueño y actividad, el estado de VFC y las siestas.
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Valores bursátiles	Muestra una lista personalizable de valores bursátiles (Añadir un valor bursátil , página 32).
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.
Predisposición para entrenar	muestra una puntuación y un breve mensaje que te ayudará a determinar tu grado de preparación para el entreno diario.
Estado de entreno	Muestra tu estado de entreno y tu carga de entreno actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física (Estado de entreno , página 29).
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 el botón de acción 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 mini widget del bucle, selecciona uno y, después, .
 - Para añadir un mini widget al bucle, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona un mini widget.

SUGERENCIA: puedes seleccionar **CREAR CARPETA** para crear carpetas que contengan varios mini widgets ([Crear carpetas de mini widgets](#), página 28).

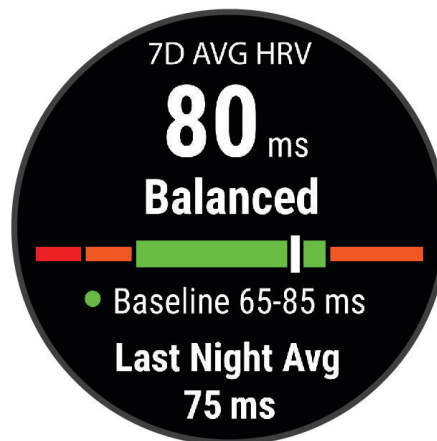
Crear carpetas de mini widgets

Puedes personalizar el bucle de mini widgets para crear carpetas de mini widgets relacionados.

- 1 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el bucle de mini widgets.
- 2 Selecciona **Editar > Añadir > CREAR CARPETA**.
- 3 Selecciona los mini widgets que quieras incluir en la carpeta y selecciona **Hecho**.
NOTA: si los mini widgets ya están en el bucle de mini widgets, puedes moverlos o copiarlos en la carpeta.
- 4 Selecciona o introduce un nombre para la carpeta.
- 5 Selecciona un icono para la carpeta.
- 6 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Para editar la carpeta, mantén pulsada la carpeta en el bucle de mini widgets.
 - Para editar los mini widgets de la carpeta, abre la carpeta y selecciona **Editar** ([Personalizar el bucle de mini widgets, página 27](#)).

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 29](#)).

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.

Estado de entreno

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

Firstbeat Analytics™ proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.



Estado de entreno: el estado de entreno te muestra cómo afecta tu entreno a tu forma física y tu rendimiento. Tu estado de entreno se basa en los cambios en tu VO2 máximo, la carga aguda y estado de la VFC a lo largo de un periodo de tiempo prolongado.

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento..

VFC: vFC es el estado de variabilidad de la frecuencia cardíaca durante los últimos siete días ([Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, página 28](#)).

Carga aguda: la carga aguda es una suma ponderada de las puntuaciones de carga de ejercicio recientes, incluida la duración e intensidad del ejercicio. ([Carga aguda, página 30](#)).

Niveles de estado de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Consejos para obtener tu estado de entreno

La función de estado de entreno depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluida al menos una medición de VO2 máximo por semana. Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 54](#)).

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

- Al menos una vez por semana, sal a correr; deberás alcanzar una frecuencia cardiaca superior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante al menos 10 minutos.
Tras utilizar el reloj durante una o dos semanas, el estado de entreno debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entreno principal, lo que permite al reloj conocer tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 30](#)).
- Déjate puesto el reloj mientras duermes para seguir generando un estado de VFC actualizado. Tener un estado de VFC válido puede ayudar a mantener un estado de entreno válido cuando no tienes tantas actividades con mediciones de VO2 máximo.

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin® en tu reloj de la Approach® S70 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 S70..

Sincroniza tu reloj de la Approach S70 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 45](#)).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj de la Approach S70.

Carga aguda

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

Foco de carga de entrenamiento

Para maximizar el rendimiento y las mejoras físicas, el entrenamiento debe distribuirse en tres categorías: aeróbico de baja intensidad, aeróbico de alta intensidad y anaeróbico. La función de foco de carga de entrenamiento te muestra qué parte de tu entrenamiento se incluye en cada categoría, además de proporcionarte tus objetivos de entrenamiento. La función de foco de la carga de entrenamiento requiere al menos 7 días de entrenamiento para determinar si tu carga es baja, óptima o alta. Tras 4 semanas de historial

de entrenamiento, tu estimación de carga de entrenamiento contará con información más detallada sobre el objetivo para ayudarte a equilibrar tus actividades de entrenamiento.

Por debajo de los objetivos: tu carga de entrenamiento está por debajo del nivel óptimo en todas las categorías de intensidad. Prueba a aumentar la duración o la frecuencia de tus sesiones de entrenamiento.

Carga aeróbica de intensidad baja: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad baja para disponer de tiempo de recuperación tras las actividades de intensidad más alta y equilibrarlas.

Carga aeróbica de intensidad alta: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad alta para mejorar tu umbral de lactato y tu valor de VO₂ máximo a lo largo del tiempo.

Carga anaeróbica: insuficiente: prueba a añadir algunas actividades anaeróbicas más intensas para mejorar tu velocidad y tu capacidad anaeróbica a lo largo del tiempo.

Equilibrada: tu carga de entrenamiento está equilibrada y proporciona beneficios generales en tu condición física mientras sigues entrenando.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad baja: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad baja. Esto te proporciona una base sólida y te prepara para la incorporación de entrenamientos más intensos.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad alta: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad alta. Estas actividades te ayudan a mejorar el umbral de lactato, el valor de VO₂ máximo y la resistencia.

Objetivo de carga anaeróbica: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades intensas. Esto deriva en mejoras físicas rápidas, pero debe equilibrarse con actividades aeróbicas de intensidad baja.

Por encima de los objetivos: tu carga de entrenamiento está por encima del nivel óptimo, y deberías plantearte reducir la duración y la frecuencia de tus entrenamientos.

Proporción de carga

La proporción de carga es la proporción entre tu carga de entreno aguda (a corto plazo) y tu carga de entreno crónica (a largo plazo). Resulta útil para realizar un seguimiento de los cambios en la carga de entreno.

Estado	Valor	Descripción
Sin estado	Ninguna	La proporción de carga será visible después de 2 semanas de entreno.
Baja	Inferior a 0,8	Tu carga de entreno a corto plazo es inferior a tu carga de entreno a largo plazo.
Óptima 	0,8 - 1,4	Las cargas de entreno a corto y largo plazo están equilibradas. El intervalo óptimo se basa en tu condición física específica y tu historial de entrenamiento.
Alta	1,5 - 1,9	Tu carga de entreno a corto plazo es superior a tu carga de entreno a largo plazo.
Muy alta	2,0 o superior	Tu carga de entreno a corto plazo es muy superior a tu carga de entreno a largo plazo.

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entreno (*Foco de carga de entrenamiento*, página 30). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO₂ máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect™.

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

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

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

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

La tecnología Training Effect está proporcionada y respaldada por Firstbeat Analytics™. Para obtener más información, visita firstbeat.com.

Pausar y reanudar el estado de entreno

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

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos una medida de VO2 máximo a la semana.

- 1 Cuando quieras pausar tu estado de entreno, selecciona una opción:
 - Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el bucle de mini widgets, mantén pulsado el mini widget de entreno y selecciona **Opciones > Pausar estado de entreno**.
 - En la configuración de Garmin Connect™, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > ⋮ > Pausar estado de entreno**.
- 2 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.
- 3 Cuando quieras reanudar tu estado de entreno, selecciona una opción:
 - Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el bucle de mini widgets, mantén pulsado el mini widget de entreno y selecciona **Opciones > Reanudar estado de entreno**.
 - En la configuración de Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > ⋮ > Reanudar estado de entreno**.
- 4 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.

Añadir un valor bursátil

Para poder personalizar la lista de valores bursátiles, debes añadir el mini widget de la bolsa al bucle de mini widgets ([Personalizar el bucle de mini widgets, página 27](#)).

- 1 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el mini widget de valores bursátiles.
- 2 Pulsa el botón de acción.
- 3 Selecciona **Añadir val. bur.**.
- 4 Introduce el nombre de la empresa o el símbolo del valor bursátil que quieras añadir y selecciona **✓**. El reloj muestra los resultados de la búsqueda.
- 5 Selecciona el valor bursátil que quieras añadir.
- 6 Selecciona el valor bursátil para ver más información.
SUGERENCIA: para mostrar el valor bursátil en el bucle de mini widgets, puedes pulsar el botón de acción y seleccionar Establ Favorito.

Usar Aviso de jet lag

Para poder usar el mini widget Asistente de jet lag, debes planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect™ ([Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect™, página 33](#)).

Puedes usar el mini widget Asistente de jet lag cuando viajes para ver una comparación de tu reloj interno con la hora local y para recibir indicaciones sobre cómo reducir los efectos del jet lag.

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el mini widget **Asistente de jet lag**.
- 2 Pulsa el botón de acción para ver cómo se compara tu reloj interno con la hora local y el nivel general de jet lag.
- 3 Selecciona una opción:

- Para ver un mensaje informativo sobre el nivel actual de jet leg, pulsa el botón de acción.
- Para ver una cronología de las acciones recomendadas para ayudar a reducir los síntomas del jet lag, desliza el dedo hacia arriba.

Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect™

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Asistente de jet lag > Añadir un viaje**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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 34).

Pulsa .

Icono	Nombre	Descripción
	ABC	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de altímetro, barómetro y brújula.
	Altímetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del altímetro.
	Asistencia	Seleccionalo para enviar una solicitud de asistencia (Solicitar asistencia , página 58).
	Barómetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del barómetro.
	Brillo	Seleccionalo para ajustar el brillo de la pantalla (Cambiar la configuración de la pantalla , página 60).
	Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
	Relojes	Seleccionalo para abrir la aplicación Relojes y configurar una alarma, un temporizador, un cronómetro o ver husos horarios alternativos (Relojes , página 43).
	Brújula	Selecciona esta opción para abrir la pantalla de la brújula.
	Pantalla	Apaga la pantalla para alertas, gestos y el modo Pantalla siempre encendida (Cambiar la configuración de la pantalla , página 60).
	No molestar	Selecciona esta opción para activar o desactivar 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.
	Linterna	Selecciona esta opción para encender la pantalla y utilizar el reloj como linterna.
	Bloquear dispositivo	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Messenger	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Messenger (Usar la función Messenger , página 22).
	Fase lunar	Selecciona esta opción para ver las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
	Controles de música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de música en tu reloj o teléfono.
	Notificaciones	Seleccionalo para ver las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone (Activar notificaciones Bluetooth® , página 19).
	Pulsioximetría	Seleccionalo para abrir la aplicación de pulsioxímetro (Pulsioxímetro , página 38).
	Modo noche	Selecciona esta opción para cambiar la pantalla a tonos de rojo para usar el reloj en condiciones de poca luz.
	Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
	Modo de suspensión	Selecciona esta opción para activar o desactivar el Modo de suspensión (Personalizar el modo sueño , página 61).
	Amanecer y anochecer	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
	Monedero	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay™ y pagar compras con tu reloj (Garmin Pay™ , página 24).
	El tiempo	Selecciona esta opción para ver la previsión meteorológica actual y las condiciones actuales.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles ([Controles](#), página 34).

- 1 Pulsa .
- 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® S70 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

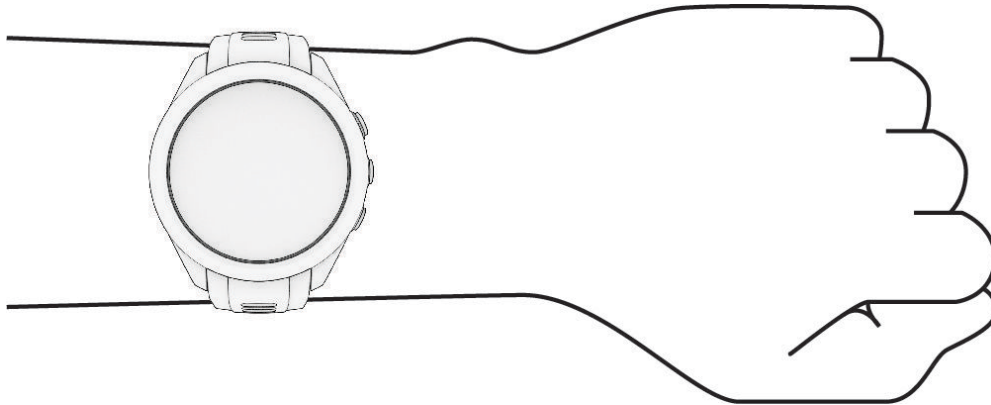
Colocar el reloj

⚠ 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 36 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro](#), página 39 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

Pulsa  y selecciona **Configuración > Salud y bienestar > Frecuencia cardiaca**.

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

NOTA: al desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca también se desactiva el sensor del pulsioxímetro en la muñeca.

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

Alertas de FC anómala: permite configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un valor objetivo ([Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala](#), página 37).

Emitir frecuencia cardiaca: permite comenzar a transmitir los datos de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ([Transmitir la frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin®](#), página 37).

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.

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

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

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

Transmitir 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 54). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Frecuencia cardiaca en la muñeca > Emitir frecuencia cardiaca**.
- 3 Pulsa el botón de acción.
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 el botón de acción 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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > 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, ciclismo y natación. 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 Pulsa .

2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca**.

3 Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.

Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima durante una actividad.

4 Selecciona **FC en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.

Puedes utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardiaca en reposo personalizado.

5 Selecciona **Zonas > Según**.

6 Selecciona una opción:

- Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
- Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
- Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).

7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.

8 Selecciona **FC según deporte** y, a continuación, 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® S70 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. 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 27](#)).

- 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 cardíaca correspondientes a las últimas 24 horas.

Configurar el modo pulsioxímetro

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Pulsioximetría > Modo seguimiento de pulsioximetría**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **Comprobación manual**.
 - Para activar las mediciones continuas mientras duermes, selecciona **Durante el sueño**.

NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO2 anormalmente bajas durante los periodos de sueño.

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 22*).

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 el botón de acción.
- 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 el botón de acción 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 7*).
- 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 el botón de acción.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
 - Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar**, pulsa el botón de acción y selecciona una opción.
NOTA: tras guardar la actividad, puedes introducir los datos de autoevaluación (*Evaluar una actividad, página 40*).
 - Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar después**.
 - Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.
 - Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardíaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **FC recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva.
 - Para descartar la actividad, selecciona **Descartar**.

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 54*).

- 1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** (*Detener una actividad, página 40*).
- 2 Selecciona el número que se corresponda con el esfuerzo percibido.
NOTA: puedes seleccionar **»** para omitir la autoevaluación.
- 3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.

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 54*).

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 actividades en cinta se registren de forma más precisa, puedes calibrar la distancia recorriendo, como mínimo 1,5 km (1 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada actividad.

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad*, página 40).
- 2 Corre en la cinta hasta que el dispositivo Approach® S70 registre al menos 1,5 km (1 mi).
- 3 Cuando termines de correr, pulsa el botón de acción y selecciona **Hecho**.
- 4 Comprueba la distancia recorrida en la pantalla de la cinta de correr.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para realizar la primera calibración, selecciona **Guardar** e introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu dispositivo.
 - Para realizar una calibración manualmente tras la primera calibración, selecciona **•••** > **Calibrar** e introduce en tu dispositivo la distancia indicada en la cinta de correr.

Nadar en piscina

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona  > **Natación en piscina**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer el tamaño de la piscina para la primera actividad, selecciona el tamaño.
 - Para cambiar el tamaño de la piscina, selecciona  > **Configuración de natación en piscina** > **Tamaño de piscina** y, a continuación, selecciona el tamaño.
- 4 Pulsa el botón de acción para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Inicia tu actividad.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 6 Pulsa  en los descansos.
Aparece la pantalla de descanso.
- 7 Pulsa  para reiniciar el temporizador de intervalos.
- 8 Cuando acabes la actividad, pulsa el botón de acción para detener el tiempo de actividad.
- 9 Selecciona **Guardar** para guardar la actividad.

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.

Visualizar las actividades de esquí

Tu reloj graba los detalles de cada actividad de esquí de descenso o snowboard mediante la función Actividad automática. Esta función está activada de forma predeterminada para esquí de descenso y snowboard. Guarda automáticamente las actividades de esquí nuevas según tu movimiento. El temporizador se pausa cuando detienes el descenso y cuando subes al telesilla. El temporizador sigue en pausa durante el recorrido en telesilla. Puedes iniciar el descenso para reiniciar el temporizador. Puedes ver los detalles de la actividad cuando la pantalla está en pausa o mientras está en marcha el temporizador.

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.

- 2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver los detalles de tu última actividad, tu actividad actual y las actividades totales.

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

Relojes

Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Relojes** > **ALARMAS** > **Añadir alarma**.
- 3 Introduce la hora de la alarma.

Editar una alarma

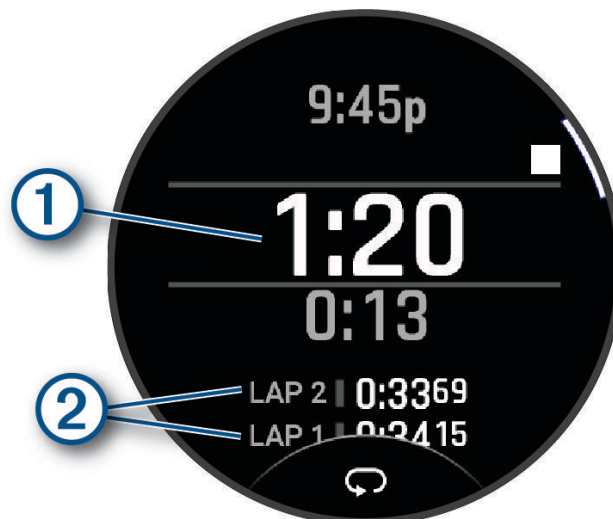
- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Relojes** > **ALARMAS**.
- 3 Selecciona una alarma.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para activar o desactivar la alarma, selecciona **Estado**.
 - Para cambiar la hora de la alarma, selecciona **Hora**.
 - Para configurar una alarma recurrente, selecciona **Repetir** y, a continuación, cuándo quieres que se repita.
 - Para activar o desactivar la vibración de la notificación de la alarma, selecciona **Vibración**.
 - Para configurar una descripción para la alarma, selecciona **Etiqueta**.
 - Para borrar la alarma, selecciona **Borrar**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Relojes** > **TIEMPO**.
- 3 Introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, selecciona **•••** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Selecciona **Hora** para cambiar el tiempo.
 - Selecciona **Reiniciar** > **Activado** para reiniciar automáticamente el temporizador cuando se acabe el tiempo.
 - Selecciona **Vibración** para activar o desactivar la vibración para la notificación del temporizador.
- 5 Pulsa el botón de acción para iniciar el temporizador.

Usar el cronómetro

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Relojes** > **Cronómetro**.
- 3 Pulsa el botón de acción para iniciar el temporizador.
- 4 Selecciona  para reiniciar el temporizador de vueltas ①.



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

5 Pulsa el botón de acción para detener ambos temporizadores.

6 Selecciona una opción:

- Para restablecer ambos temporizadores, selecciona ↺.
- Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, selecciona ••• > **Guardar actividad**.
- Para restablecer los temporizadores y salir del cronómetro, selecciona ••• > **Hecho**.
- Para revisar los temporizadores de vueltas, selecciona ••• > **Revisar**.

NOTA: la opción **Revisar** solo aparece si ha habido varias vueltas.

- Para volver a la pantalla del reloj sin restablecer los temporizadores, selecciona ••• > **Ir a la pantalla del reloj**.

Añadir husos horarios alternativos

Puedes mostrar la hora actual del día en otros husos horarios.

1 Pulsa .

2 Selecciona **Relojes > HUSOS HOR. ALTERN. > Añ. huso hor. altern..**

3 Toca la pantalla para seleccionar una región.

SUGERENCIA: puedes deslizar hacia la izquierda o la derecha para explorar el mapa.

4 Selecciona un huso horario.

5 Si es necesario, cambia el nombre del huso.

Editar un huso horario alternativo

1 Pulsa .

2 Selecciona **Relojes > HUSOS HOR. ALTERN..**

3 Selecciona un huso horario.

4 Pulsa el botón de acción.

5 Selecciona una opción:

- Para asignar un nombre personalizado a un huso horario, selecciona **Cambiar nombre**.
- Para asignar una abreviatura personalizada al huso horario, selecciona **Abreviar**.
- Para cambiar el huso horario, selecciona **Cambiar huso**.
- Para borrar un huso horario, selecciona **Borrar**.

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® S70 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 S70..

Sincroniza tu reloj de la Approach S70 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 45).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj de la Approach S70.

Sesiones de entrenamiento

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

En el reloj: puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de actividades para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj (*Actividades y aplicaciones*, página 40).

También puedes consultar tu historial de sesiones de entrenamiento.

En la aplicación: puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento o seleccionar un plan de entreno con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™*, página 46).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona  > **Entreno**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos, selecciona **Intervalos** (*Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos*, página 46).
 - Para iniciar una sesión de entrenamiento precargada o guardada, selecciona **Biblioteca de sesiones de entrenamiento** (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™*, página 46).
 - Para iniciar una sesión de entrenamiento programada del calendario de entreno de Garmin Connect™, selecciona **Calendario entreno** (*Acerca del calendario de entrenamiento*, página 47).

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

- 6 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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

- 7 Si es necesario, selecciona **Realizar sesión**.
- 8 Pulsa el botón de acción para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada uno de los pasos que la componen, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso. Para las actividades de fuerza, yoga, cardio o pilates aparece una animación con instrucciones.

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect™*, página 21).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **...**.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno y 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 el botón de acción.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona  > **Entreno > Intervalos > Realizar sesión**.
- 5 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa  para empezar con el primer intervalo.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 7 Pulsa  en cualquier momento para detener el intervalo o periodo de descanso actual y pasar al siguiente intervalo o periodo de descanso (opcional).

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona  > **Entreno > Intervalos > Editar**.
- 5 Selecciona una o más opciones:
 - Para configurar la duración y el tipo de intervalo, selecciona **Intervalo**.
 - Para configurar la duración y el tipo de descanso, selecciona **Descanso**.
 - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
 - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento > Activado**.
 - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento > Activado**.
- 6 Pulsa .

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

Usar Virtual Partner®

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

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

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona la configuración de la actividad.

- 6 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Virtual Partner**.
- 7 Introduce un valor de ritmo o velocidad.
- 8 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para cambiar la ubicación de la pantalla de Virtual Partner (opcional).
- 9 Pulsa el botón de acción para iniciar la actividad.
- 10 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte a la pantalla de Virtual Partner y ver quién es el líder.

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 21](#)) y debes vincular el reloj Approach® con un smartphone compatible.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Planes de Garmin Coach**.
- 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®.

Brújula

El reloj cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente ([Configurar la brújula, página 48](#)).

Configurar el rumbo del compás

- 1 Selecciona una opción:
 - En el widget en un vistazo de brújula, pulsa el botón de acción.
 - En el widget en un vistazo de ABC, desplázate para ver la brújula y pulsa el botón de acción.
 - En el control de la brújula, pulsa el botón de acción.
 - En el control de ABC, desplázate para ver la brújula y pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Fijar rumbo**.
- 3 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido y pulsa el botón de acción.
Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.

Configurar la brújula

Pulsa  y selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Brújula**.

Calibrar: calibra manualmente el sensor de la brújula ([Calibrar la brújula manualmente, página 48](#)).

Pantalla: establece el rumbo direccional que se muestra en la brújula.

Referencia norte: configura la referencia norte de la brújula ([Configurar la referencia del norte, página 48](#)).

Modo: configura la brújula para utilizar una combinación de datos GPS y del sensor electrónico durante el desplazamiento (Automático) o solo datos GPS, o el magnetómetro.

Calibrar la brújula manualmente

AVISO

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

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Brújula > Calibrar > Iniciar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
SUGERENCIA: mueve la muñeca realizando una pequeña figura en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

Configurar la referencia del norte

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Brújula > Referencia norte**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
 - Para establecer el norte magnético como rumbo sin declinación, selecciona **Magnético**.
 - Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
 - Para establecer el valor de variación magnética de forma manual, selecciona **Usuario > Variación magnética**, introduce la variación magnética y selecciona **Hecho**.

Altímetro y barómetro

El reloj dispone de un altímetro y un barómetro internos. El reloj recopila datos de altitud y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altitud fija a la que se calibró el altímetro más recientemente ([Configurar el altímetro, página 49](#)).

Configurar el altímetro

Pulsa  y selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Altímetro**.

Calibrar: calibra manualmente el sensor del altímetro.

Calibración automática: calibra el altímetro automáticamente cada vez que se utilizan sistemas de satélite.

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

Altitud: establece las unidades de medida para la altitud.

Calibrar el altímetro barométrico

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Altímetro**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para calibrar automáticamente desde tu punto de partida GPS, selecciona **Calibración automática** y selecciona una opción.
 - Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona **Calibrar > Introducir manualm.**
 - Para introducir la altitud actual desde el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Calibrar > Utilizar DEM**.
 - Para introducir la altitud actual desde el punto de partida GPS, selecciona **Calibrar > Usar GPS**.

Configurar el barómetro

Pulsa  y selecciona **Sensores y accesorios > Barómetro**.

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

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

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

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

Calibrar el barómetro

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Barómetro > Calibrar**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Introducir manualm.** para introducir la altura o presión al nivel del mar actuales (opcional).
 - Para realizar la calibración automáticamente mediante el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Utilizar DEM**.
 - Para realizar la calibración automáticamente desde el punto de partida GPS, selecciona **Usar GPS**.

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®.

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 20](#)).

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Música > Proveedores de música**.
- 3 Elige un proveedor conectado o selecciona **Añad. proved.** 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.

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.

Reproducir música

- 1 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth® ([Conectar auriculares Bluetooth®, página 51](#)).
- 2 Pulsa .
- 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 50](#)).
- Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Control. telé..**
- 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.

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 Pulsa
- 4 Selecciona **Configuración > Música > Auriculares > Añadir**.
- 5 Selecciona tus auriculares para completar el proceso de vinculación.

Cambiar el modo audio

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

- 1 Pulsa
- 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 52](#)).

Personalizar el informe matutino

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

- 1 Pulsa .
- 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.

Personalización del dispositivo

Personalizar la pantalla del reloj

El reloj cuenta con varias pantallas de reloj preinstaladas. También puedes instalar y activar una pantalla del reloj Connect IQ™ desde la tienda Connect IQ ([Funciones de Connect IQ™](#), página 22).

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver las pantallas para el reloj.
- 4 Selecciona **Añadir** para crear una pantalla de reloj digital o analógica personalizada.
- 5 Pulsa el botón de acción.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para activar la pantalla del reloj, selecciona **Aplicar**.
 - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Dial**.
 - Para cambiar el estilo de las agujas de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Agujas**.
 - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj digital, selecciona **Disposición**.
 - Para cambiar el diseño de los segundos de la pantalla de reloj digital, selecciona **Segundos**.
 - Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**.
 - Para cambiar el deporte de los indicadores de la pantalla de rendimiento del reloj, selecciona **Seleccionar deporte**.
 - Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color de primer plano**.
 - Para cambiar el color de los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Color de los datos**.
 - Para borrar la pantalla del reloj, selecciona **Borrar**.
- 7 Toca la pantalla para seleccionar una pantalla para el reloj.

Configuración de golf

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

PlaysLike: establece las preferencias para la función de distancias PlaysLike, que muestra las distancias ajustadas al green mientras juegas al golf ([Iconos de distancia PlaysLike](#), página 15, [Configurar PlaysLike](#), página 54).

Sombreado de los contornos: permite sombrear los contornos de elevación o pendiente de los greens en campos con datos de contornos del green ([Aplicación Garmin Golf™](#), página 20).

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.

Velocidad del viento para golf: establece la unidad de medida de velocidad del viento que se utilizará cuando juegues al golf.

Satélites: establece el sistema de satélites que se usa para la actividad ([Configurar satélites](#), página 56).

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™.

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.

Vincular telémetro: vincula el reloj con tu telémetro compatible.

Caddie virtual: activa recomendaciones de palos del caddie virtual automáticas o manuales. Aparece después de jugar cinco recorridos de golf, realizar un seguimiento de tus palos y cargar tus tarjetas de puntuación en la aplicación Garmin Golf™.

Configurar la puntuación

Pulsa  y selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** > **Puntuación**.

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

Puntuación por handicap: activa la puntuación por hándicap ([Activar la puntuación por hándicap, página 13](#)).

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 11](#)).

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

Penalizaciones: activa el seguimiento de golpes de penalización mientras juegas al golf.

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.

Configurar PlaysLike

Pulsa  y selecciona **Configuración > Configuración de golf > PlaysLike**.

Viento: permite incluir la velocidad y la dirección del viento en los ajustes de distancia de PlaysLike.

El tiempo: permite incluir la densidad del aire en los ajustes de distancia de PlaysLike.

Condiciones típicas: permite cambiar manualmente los ajustes de altitud, temperatura y humedad utilizados para la densidad del aire.

NOTA: suele ayudar que las condiciones meteorológicas coincidan con las del lugar donde juegas normalmente. Si no coinciden, los ajustes de densidad del aire pueden resultar imprecisos.

Personalizar la lista de actividades y aplicaciones

1 Pulsa el botón de acción.

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 el botón de acción, selecciona , selecciona una actividad, selecciona  y, después, la configuración de la actividad.

SUGERENCIA: también puedes editar la configuración de la actividad mientras haces ejercicio. Durante una actividad, pulsa  selecciona **Configuración** y, a continuación, la configuración de la actividad.

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

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

Color 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, página 56](#)).

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.

Desplazamiento aut.: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha.

Serie automática: permite que el reloj inicie y detenga series de ejercicios automáticamente durante una actividad de entreno de fuerza.

Emitir frecuencia cardiaca: activa la transmisión automática de datos de la frecuencia cardiaca cuando inicias la actividad ([Transmitir la frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin®, página 37](#)).

Pantallas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 55](#)).

Editar peso: te permite añadir el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entrenamiento de fuerza o una actividad de cardio.

Sistema clasif. dificultad: establece el sistema de graduación para evaluar la dificultad de la ruta en la actividad de escalada.

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

Número de carril: establece el número de carril para las carreras en pista.

Vueltas: configura el dispositivo para que marque las vueltas automáticamente con la función Auto Lap® o manualmente al pulsar el botón . La función Auto Lap marca automáticamente una vuelta a una distancia específica. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento en distintas partes de una actividad (por ejemplo, cada cinco kilómetros o cada milla).

Seguimiento de modos: activa o desactiva el seguimiento automático del modo de ascenso o descenso para esquí y snowboard de montaña.

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

Modo ahorro de energía: configura el tiempo de ahorro de energía en relación con el tiempo que tu reloj permanece en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando a que empiece una carrera. La opción Normal configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad. La opción Extendido configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 25 minutos de actividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

Registrar VO2 máximo: activa el registro de VO2 máximo para una actividad de trail.

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

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

Restablecer valores: te permite restablecer la configuración de la actividad.

Estadísticas de la ruta: activa el seguimiento de estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.

Satélites: establece el sistema de satélites que se usa para la actividad ([Configurar satélites, página 56](#)).

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Evaluar una actividad, página 40](#)).

Detección de tipo de brazada: activa la detección del tipo de brazada para la natación en piscina.

Videos de entrenamiento: activa las animaciones de los ejercicios con instrucciones para las actividades de fuerza, cardio, yoga o pilates. Hay disponibles animaciones para las sesiones de entrenamiento preinstaladas y para las que se descargan desde tu cuenta de Garmin Connect™.

Personalizar las pantallas de datos

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

1 Pulsa el botón de acción.

2 Selecciona .

3 Selecciona una actividad.

4 Selecciona .

5 Selecciona la configuración de la actividad.

6 Selecciona **Pantallas de datos**.

7 Desliza hacia arriba o hacia abajo para seleccionar una pantalla de datos y personalizarla.

8 Pulsa el botón de acción.

9 Selecciona una opción:

- Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
- Selecciona un campo para cambiar el tipo de datos que aparece en él.

SUGERENCIA: para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a [Campos de datos, página 71](#). Algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad.

- Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
- Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.

10 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir una pantalla de datos al bucle.

Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

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 el botón de acción, selecciona una actividad, selecciona , selecciona los ajustes de la actividad y, a continuación **Satélites**.

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

Desactivado: desactiva los sistemas de satélite para la actividad.

Usar predeterminados: permite que el reloj utilice la configuración del sistema predeterminada para los satélites (*Configurar el sistema, página 59*).

Solo GPS: activa el sistema de satélite GPS.

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

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

NOTA: no está disponible en todos los modelos de reloj.

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

NOTA: no está disponible en todos los modelos de reloj.

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

Alertas

Puedes crear alertas para cada actividad y alcanzar así determinados objetivos. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Algunas alertas requieren accesorios opcionales, como un monitor de frecuencia cardíaca 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 evento te notifica una vez. El evento en cuestión es un valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para avisarte cuando quemes un número concreto de calorías.

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Escala	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 cardíaca	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona.
Ritmo	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Velocidad	Escala	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Escala	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.

Establecer una alerta

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 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).

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, el año de nacimiento, la altura, el peso, la muñeca y las zonas de frecuencia cardíaca ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 38](#)). El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

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

Funciones de seguimiento y seguridad

ATENCIÓN

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

AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj Approach® S70 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 S70 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 las funciones de seguimiento y seguridad.

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona .
- 2 Selecciona **Seguridad y seguimiento > Funciones de seguridad > Contactos de emergencia > Añadir contactos de emergencia**.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

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 57](#)). 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 Pulsa .

2 Selecciona **Configuración > Seguridad > Detección de incidencias**.

3 Selecciona una actividad con GPS.

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

Cuando el reloj Approach® S70 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 57](#)). 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 Pulsa .

2 Selecciona **Asistencia**.

Aparece la pantalla de cuenta atrás.

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

Configuraciones de salud y bienestar

Pulsa  y selecciona **Configuración > Salud y bienestar**.

Frecuencia cardíaca: personaliza la configuración del monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca ([Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 36](#)).

Modo seguimiento de pulsioximetría: selecciona un modo del pulsioxímetro ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 39](#)).

Resumen diario: activa el resumen diario Body Battery™ que aparece unas horas antes del inicio del periodo de sueño. El resumen diario proporciona información sobre el impacto que ha tenido el estrés diario y el historial de actividades en tu nivel de Body Battery ([Body Battery™, página 28](#)).

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

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

Alerta de inactividad: activa o desactiva la función Alerta de inactividad ([Usar la alerta de inactividad, página 59](#)).

Alertas de objetivo: activa y desactiva las alertas de objetivo o solo las desactiva durante las actividades. Se muestran alertas de objetivo para tu objetivo de pasos diarios, el de pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

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

Objetivo automático

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

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

Usar la alerta de inactividad

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

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

Minutos de intensidad

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

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

Obtener minutos de intensidad

El reloj Approach® S70 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.

Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect™ o en la configuración del reloj ([Personalizar el modo sueño, página 61](#)). Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, estado de VFC y siestas ([Mini widgets, página 26](#)). 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 19](#)).

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 21](#)).
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.
En el reloj Approach® S70, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas ([Mini widgets, página 26](#)).

Configurar el sistema

Pulsa  y selecciona **Configuración > Sistema**.

Idioma: establece el idioma del reloj.

Hora: ajusta la configuración de la hora ([Configurar la hora, página 60](#)).

Pantalla: ajusta la configuración de la pantalla ([Cambiar la configuración de la pantalla, página 60](#)).

Modo de suspensión: te permite configurar las preferencias de horas de suspensión y el modo suspensión ([Personalizar el modo sueño, página 61](#)).

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

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

Código de acceso: establece un código de acceso de cuatro dígitos para proteger tu información personal ([Configurar el código de acceso del reloj, página 61](#)).

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el reloj ([Cambiar las unidades de medida, página 61](#)).

Inicio de la semana: permite establecer el día que el reloj usa como inicio de la semana.

Estado de la batería: configura el reloj para que muestre la autonomía de la batería restante en forma de porcentaje o periodo de tiempo.

Crear copia seg y restablecer: permite activar las copias de seguridad automáticas de los datos y la configuración del reloj y realizar una copia de seguridad de tus datos ahora. Puedes restaurar los datos de una copia de seguridad anterior mediante la aplicación Garmin Connect™.

Restablecer: te permite restablecer la configuración y los datos de usuario ([Restablecer la configuración predeterminada, página 61](#)).

Actualización de software: permite instalar las actualizaciones de software descargadas, activar las actualizaciones automáticas o buscar actualizaciones manualmente ([Actualizaciones del producto, página 7](#)). Puedes seleccionar Novedades para ver una lista de las nuevas funciones de la última actualización de software instalada.

Admin mapas: muestra las versiones de mapas descargadas y te permite descargar actualizaciones de mapas.

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 62](#)).

Configurar la hora

Pulsa  y selecciona **Configuración > Sistema > Hora**.

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

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

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

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

Alertas: te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que el evento tenga lugar ([Configurar alertas de tiempo, página 60](#)).

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

Configurar alertas de tiempo

1 Pulsa .

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Hora > Alertas**.

3 Selecciona una opción:

- Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona **Hasta el anochecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
- Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del amanecer, selecciona **Hasta el amanecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
- Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora > Activado**.

Cambiar la configuración de la pantalla

1 Pulsa .

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

3 Selecciona **Durante la actividad, Uso general o Durante el sueño**.

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Pantalla siempre encendida** para mantener visibles los datos de la pantalla del reloj y atenuar el brillo y el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla.
- Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.
- Selecciona **Modo noche** para cambiar la pantalla a tonos de rojo de modo que puedas utilizar el reloj en condiciones de poca luz y mantener la visión nocturna.
- Selecciona **Alertas** para activar la pantalla para las alertas.
- Selecciona **Movimiento de muñeca** para activar la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad, la altitud, el peso, la altura y la temperatura.

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

Personalizar el modo sueño

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Modo de suspensión**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Elige **Programación**, escoge un día e introduce las horas de sueño normales.
 - Selecciona **Pantalla para el reloj** para usar la pantalla del reloj en modo sueño.
 - Selecciona **Pantalla** para configurar el brillo y el tiempo de desconexión de la pantalla.
 - Selecciona **No molestar** para activar o desactivar el modo No molestar.

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 24).

- 1 Pulsa .
- 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 Pulsa .
- 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 Pulsa .

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

3 Selecciona una opción:

- Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Rest. configuración predeterminada**.
- Para eliminar todas las actividades del historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
- Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
- Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y rest. config.**.

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

Pulsa  y selecciona **Configuración > Sistema > Avanzada**.

Captura de pantalla: permite capturar una imagen de la pantalla del reloj. Las capturas de pantalla se almacenan en la carpeta Screenshot del almacenamiento del dispositivo.

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.

Satélites: establece el sistema de satélite predeterminado para las actividades. Si es necesario, puedes personalizar la configuración del satélite para cada actividad ([Configurar satélites, página 56](#)).

Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+® o Bluetooth® (*Sensores inalámbricos*, página 63). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 55). 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
Sensores de palo	Puedes utilizar sensores de palos Approach® para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
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 FC externo	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardíaca de la serie HRM 200, HRM-Fit™ o HRM-Pro™, para ver los datos de la frecuencia cardíaca 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 51).
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 74).
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 cardíaca, pónelo.
El monitor de frecuencia cardíaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Configuración > Sensores y 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 cardíaca

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 cardíaca 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 cardíaca 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 64](#)).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardíaca conectado ([Calibrar la distancia de la cinta, página 41](#)).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu reloj Approach® ([Actualizaciones del producto, página 7](#)).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM-Fit™ o HRM-Pro™ conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+®, establece su estado en **Desactivado** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual ([Calibrar la distancia de la cinta, página 41](#)).
- 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 41](#)).

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 63](#)).
- Establece el tamaño de la rueda ([Tamaño y circunferencia de la rueda, página 74](#)).
- Realiza un recorrido ([Iniciar una actividad, página 40](#)).

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

Cambiar las correas

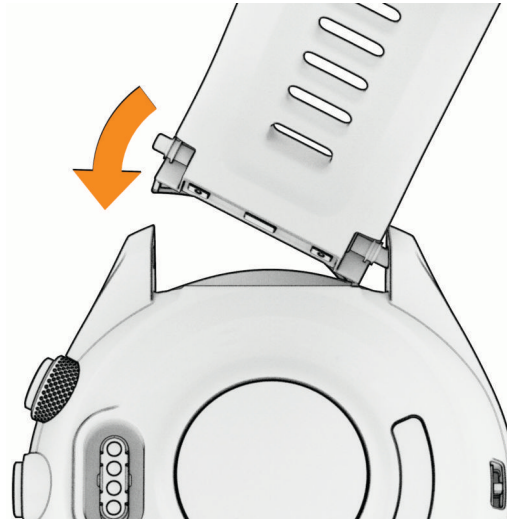
- 1 Utiliza un destornillador de cabeza plana de precisión para presionar el perno del reloj.



- 2 Retira la correa del reloj.

- 3 Selecciona una opción:

- Para instalar una nueva correa de Approach® S70, alinea un lado de la nueva correa con los orificios del reloj, presiona el perno del reloj que queda expuesto y encaja la correa en su sitio.



NOTA: asegúrate de que la correa está fija. El perno debe quedar alineado con los orificios del reloj.

- Para instalar una correa QuickFit® compatible, retira el perno de la correa del reloj Approach S70, vuelve a colocar el perno en el reloj y encaja la nueva correa en su sitio.



NOTA: asegúrate de que la correa está fija. La pestaña debe cerrarse por encima del perno del reloj.

4 Repite los pasos 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 55 °C (de -4 °F a 131 °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)	Approach® S70 - 42 mm: 2,4 GHz a 16,09 dBm máximo, 13,56 MHz a -40 dBm máximo Approach S70 - 47 mm: 2,4 GHz a 17,42 dBm máximo, 13,56 MHz a -40 dBm máximo
Valores SAR para la UE	Approach S70 - 42 mm: 0,27 W/kg en las extremidades, 0,42 W/kg en el torso Approach S70 - 47 mm: 1,20 W/kg en las extremidades, 0,47 W/kg en el torso

Información sobre la batería

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

Modo	Autonomía de la batería de Approach® S70 - 42 mm	Autonomía de la batería de Approach S70 - 47 mm
Modo smartwatch	Hasta 10 días con un uso normal	Hasta 16 días con un uso normal
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 15 horas con un uso normal	Hasta 20 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.

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

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 Pulsa .
- 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 Pulsa .
- 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.

Consejos para prolongar la autonomía de la batería

Puedes probar estos consejos para prolongar la autonomía de la batería.

- Reduce la desconexión de pantalla (*Cambiar la configuración de la pantalla, página 60*).
 - Desactiva la opción de desconexión de pantalla **Pantalla siempre encendida** y selecciona un tiempo de espera más corto (*Cambiar la configuración de la pantalla, página 60*).
 - Reduce el brillo de la pantalla (*Cambiar la configuración de la pantalla, página 60*).
 - Utiliza el modo de satélite UltraTrac para tu actividad (*Configurar satélites, página 56*).
 - Desactiva la tecnología Bluetooth® cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Controles, página 34*).
 - Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar después** (*Detener una actividad, página 40*).
 - Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj, página 53*).
 - Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj (*Gestionar las notificaciones, página 19*).
 - Deja de transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos vinculados (*Transmitir la frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin®, página 37*).
 - Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 36*).
- NOTA:** el control de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.
- Activa las lecturas de pulsioximetría manuales (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 39*).

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 21*).
- 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® S70 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 **••• > Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- Pulsa  y selecciona **Configuración > Teléfono > Vincular smartphone**.

Mi dispositivo está en otro idioma

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona .
- 3 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 4 Selecciona el primer elemento de la lista.
- 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 61](#)).
- 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 21*).
- Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Uso de las aplicaciones para smartphone, página 21*).

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 de reserva de vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.

% de FC máxima de intervalo: porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

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

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

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

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

% de FC med máx intervalo: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

% de FCR de última vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.

% de FC reserva media de intervalo: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.

% de FCR máxima de intervalo: porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.

% de frecuencia cardiaca de reserva: porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).

% de frecuencia cardiaca máxima: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

% medio de FC reserva: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.

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

Altitud GPS: altitud de la ubicación actual mediante el GPS.

Altitud máxima: altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.

Altitud mínima: altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.

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

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

Ascenso de última vuelta: distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.

Ascenso de vuelta: distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.

Ascenso total: distancia total ascendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

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

Brazadas en última vuelta: natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

Brazadas en vuelta: natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.

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

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

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

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

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

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

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

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.

Calorías totales: cantidad total de calorías quemadas durante el día.

Carga: la carga de entreno de la actividad actual. La carga de entreno es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.

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

Descenso de última vuelta: distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.

Descenso de vuelta: distancia vertical de descenso de la vuelta actual.

Descenso total: distancia total descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

Dis brazada en última vuelta: natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

Dist/palada últ vuelta: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

Distancia de paso: distancia actual recorrida durante el paso de la sesión de entrenamiento.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

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

Distancia media por palada: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

Distancia por brazada de vuelta: natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.

Distancia por palada: distancia recorrida por palada.

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

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

Factor de planeo: factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.

Factor de zonas de frecuencia cardiaca: indicador de color que muestra la relación de tiempo empleado en cada zona de frecuencia cardiaca.

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

FC máxima de intervalo: frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

FC media de intervalo: frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.

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

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

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

Frecuencia respiratoria: tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.

GPS: intensidad de la señal del satélite GPS.

Gráfica de frecuencia cardiaca: gráfico que muestra tu frecuencia cardiaca durante toda la actividad.

Gráfica de ritmo: gráfico que muestra tu ritmo durante toda la actividad.

Gráfica de velocidad: gráfico que muestra tu velocidad durante toda la actividad.

Gráfico de altitud: gráfico que muestra la elevación a lo largo del tiempo.

Gráfico de barómetro: gráfico que muestra la presión barométrica a lo largo del tiempo.

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

Hora del día (segundos): hora del día, incluidos los segundos.

Horas de batería: número de horas restantes antes de que se agote la batería.

Ind. ascenso/descenso total: distancias de altura total ascendida y descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

Indicador de frecuencia cardiaca: indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual.

Indicador de Training Effect: el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

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

Máx. últ. 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.

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

Media de velocidad en movimiento: velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.

Media de velocidad general: velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.

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

Mini widgets: carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.

Paladas: deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.

Paladas en última vuelta: deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

Paladas en vuelta: deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.

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

Pendiente: cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.

Pisos bajados: el número total de pisos bajados durante el día.

Pisos por minuto: el número de pisos subidos por minuto.

Pisos subidos: el número total de pisos subidos durante el día.

Porcentaje de batería: porcentaje de batería restante.

Presión atmosférica: presión atmosférica actual sin calibrar.

Presión barométrica: presión ambiental calibrada actual.

Repetición: número de repeticiones restantes de la sesión de entrenamiento.

Repetir en: el temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo adaptado a la pendiente: ritmo medio adaptado por la inclinación del terreno.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

Ritmo de paso: ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.

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

Ritmo en 500 m: ritmo actual de natación 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.

Ritmo medio en 500 m: ritmo medio de natación en 500 metros para la actividad actual.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Swolf de intervalo: puntuación SWOLF media del intervalo actual.

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 41](#)).

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.

Temporizador de descanso: el temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

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

Tiempo de paso: tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

Tiempo detenido: tiempo total detenido durante la actividad actual.

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

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

Tiempo en movimiento: tiempo total en movimiento durante la actividad actual.

Tiempo en zonas: tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardíaca.

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.

Total por delante/por detrás: el tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo o la velocidad objetivo.

Training Effect aeróbico: el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.

Training Effect anaeróbico: el impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.

Vel. brazada último largo: media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.

Vel brazada última vuelta: natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.

Veloc. brazada: natación. Número de paladas por minuto (ppm).

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad brazada intervalo: media de paladas por minuto (ppm) durante el intervalo actual.

Velocidad de brazada en vuelta: natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.

Velocidad de palada: deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).

Velocidad de palada en vuelta: deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.

Velocidad de paso: velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.

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.

Velocidad media de palada: deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.

Vel palada última vuelta: deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.

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.

Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.



Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

© 2023 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Move IQ®, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™ 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.

M/N: A04431, A04432

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