

EDGE[®] 605/705

EQUIPO DE BICICLETA CON GPS



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
EE.UU.
Tel. (913) 397.8200 o
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Reino Unido
Tel. +44 (0) 870.8501241 (fuera del Reino Unido) 0808 2380000 (desde el Reino Unido)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwán
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Todos los derechos reservados. A menos que en este documento se indique expresamente, ninguna parte de este manual se podrá reproducir, copiar, transmitir, difundir, descargar ni guardar en ningún medio de almacenamiento ni con ningún propósito, sin el previo consentimiento expreso por escrito de Garmin. Por el presente documento, Garmin autoriza la descarga de una sola copia de este manual en una unidad de disco duro o en otro medio de almacenamiento electrónico para su visualización y la impresión de una copia de este manual o de cualquiera de sus revisiones, siempre y cuando dicha copia electrónica o impresa contenga el texto completo de este aviso de copyright y se indique que cualquier distribución comercial no autorizada de este manual o cualquiera de sus revisiones está estrictamente prohibida.

La información de este documento está sujeta a cambios sin previo aviso. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y de realizar modificaciones en su contenido sin

la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visite el sitio Web de Garmin (www.garmin.com) para ver las actualizaciones e información adicional más reciente respecto al uso y funcionamiento de éste y de otros productos de Garmin.

Garmin® es una marca comercial de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registrada en Estados Unidos y en otros países. Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner®, Edge®, Garmin Connect™, GSC™10, Dynastream™, ANT™ y ANT+Sport™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

microSD™ es una marca comercial de la SD Card Association. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y/o en otros países. Mac® es una marca comercial registrada de Apple Computer, Inc. Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

PREFACIO

Gracias por comprar el equipo de bicicleta Garmin® Edge® 605/705.

ADVERTENCIA: consulte siempre a su médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará advertencias e información importante sobre el producto.

Registro del producto

Complete hoy mismo el registro en línea y ayúdenos a ofrecerle un mejor servicio. Visite <http://my.garmin.com>. Guarde el recibo de compra original o una fotocopia en un lugar seguro.

Póngase en contacto con Garmin

En EE.UU., póngase en contacto con el departamento de asistencia de Garmin por teléfono llamando al (913) 397.8200 o al (800) 800.1020, de lunes a viernes, de 8 de la mañana a 5 de la tarde, hora central. También puede visitar www.garmin.com/support.

En Europa, comuníquese con Garmin (Europe) Ltd. llamando al +44 (0) 870.8501241 (fuera del Reino Unido) o al 0808 2380000 (desde el Reino Unido).

Software gratuito de Garmin

Visite www.garmin.com/edge para descargar el software basado en Web Garmin Connect™ o el software para equipos Garmin Training Center®. Puede utilizar este software para almacenar y analizar los datos de entrenamiento.

CONTENIDOS

Prefacio	i
Registro del producto	i
Póngase en contacto con Garmin ..	i
Software gratuito de Garmin	i
Inicio	1
Botones	1
Restablecimiento de la unidad Edge	2
Retroiluminación de la unidad Edge	2
Iconos	2
Paso 1: cargue la batería	3
Paso 2: instale la unidad Edge	4
Paso 3: encienda la unidad Edge ..	6
Paso 4: detecte las señales del satélite	6
Paso 5: guarde la ubicación de inicio (opcional)	7
Paso 6: configure los sensores (opcional)	7
Paso 7: establezca los perfiles	8
Paso 8: realice un recorrido	9

Paso 9: descargue el software gratuito	9
Paso 10: transfiera el historial al equipo	10
Destino	11
Seguimiento del historial	11
Carreras guardadas	11
Volver al inicio	12
Búsqueda de lugares	12
Buscar favoritos	12
Buscar direcciones	13
Buscar puntos de interés	13
Detener navegación	13
Entrenamiento	14
Auto Pause®	14
Auto Lap®	14
Alertas	16
Uso de las alertas de tiempo y distancia	16
Uso de las alertas de velocidad ...	17
Uso de las alertas de frecuencia cardíaca	17
Uso de las alertas de cadencia	18
Uso de las alertas de potencia	19
Virtual Partner®	20

Sesiones de ejercicio: simples, por intervalos y avanzadas ...	21
Uso de las sesiones de ejercicio ..	21
Sesiones de ejercicio simples ..	21
Sesiones de ejercicio por intervalos ..	22
Sesiones de ejercicio avanzadas ..	24
Trayectos ..	28
Creación de trayectos ..	28
Páginas de datos del trayecto ..	29
Uso del mapa ..	31
Marca y búsqueda de ubicaciones ..	31
Página Satélite ..	32
Acerca de GPS ..	33
Uso de los accesorios ..	34
Monitor cardíaco ..	34
Zonas de frecuencia cardíaca ..	35
Batería del monitor cardíaco ..	37
GSC 10 ..	37
Entrenamiento con cadencia ..	40
Batería del sensor GSC 10 ..	40
Medidor de potencia ..	41
Calibración de potencia ..	41
Zonas de potencia ..	41

Historial ..	42
Visualización del historial ..	42
Transferencia del historial al equipo ..	43
Eliminación del historial ..	43
Gestión de datos ..	44
Carga de archivos ..	44
Paso 1: introduzca una tarjeta MicroSD (opcional) ..	44
Paso 2: conecte el cable USB ..	45
Paso 3: transfiera los archivos al equipo ..	45
Paso 4: expulse y desconecte el cable USB ..	45
Carpetas de Garmin ..	46
Eliminación de archivos ..	46
Transferencia de archivos a otra unidad Edge (sólo modelo 705) ..	46
Configuración ..	47
Campos de datos personalizados ..	47
Campos de datos de la unidad Edge ..	48
Sistema ..	53
Mapa ..	53

PREFACIO

Rutas	54	Altímetro barométrico.....	62
Configuración de Auto/ Motocicleta	54	Tamaño y circunferencia del neumático.....	62
Configuración de bicicleta y peatón.....	54	Declaración de conformidad.....	64
Perfiles y zonas	54	Solución de problemas.....	65
Perfiles de usuario y bicicleta	54	Índice	67
Zonas de velocidad.....	54		
Zonas de frecuencia cardíaca y de potencia (Edge 705)	55		
Pantalla	55		
Unidades y hora	55		
Grabación de datos.....	56		
ANT+Sport	57		
Accesorios	57		
Recepción y transferencia de datos.....	57		
Apéndice	58		
Accesorios opcionales	58		
Información sobre la batería	58		
Batería del monitor cardíaco	58		
Batería del sensor GSC 10	59		
Especificaciones	60		
Unidad Edge	60		
Soporte para bicicleta	60		
Monitor cardíaco	61		
GSC 10	61		

INICIO

Botones

**1** encendido

- Manténgalo pulsado para encender o apagar la unidad Edge.
- Pulse este botón para activar o desactivar la retroiluminación.

2 mode

- Púlselo para volver a la página anterior.
- Manténgalo pulsado para pasar de un perfil de bicicleta a otro.

3 reset/lap

- Manténgalo pulsado para restablecer el temporizador.
- Púlselo para crear una vuelta.

4 selector/intro

- Mueva el selector para desplazarse por los menús, las opciones y los campos de datos.
- Pulse el selector para elegir opciones y aceptar mensajes.

5 start/stop

Púlselo para iniciar/detener el temporizador.

6 menu

- Púlselo para abrir la página de menús.
- Manténgalo pulsado para bloquear/desbloquear los botones de la unidad Edge.

7 in/out

Púlselo para acercar/alejar en la página Mapa y en la página Altimetro.

Restablecimiento de la unidad Edge

Si la unidad Edge está bloqueada, pulse **mode** y **reset/lap** simultáneamente para restablecerla. Con esta acción no se borra ningún dato ni ajuste.

Retroiluminación de la unidad Edge

Pulse  para activar la retroiluminación. Utilice el selector para ajustar el nivel de retroiluminación.

Iconos

	Nivel de carga de la batería
	Batería cargándose
	El icono de satélite aparece en 3D cuando se reciben señales de satélite.
	Sensor de frecuencia cardiaca activo
	Sensor de cadencia activo
	Sensor de potencia activo
	Bloqueo del teclado activo

Paso 1: cargue la batería

ADVERTENCIA: este producto contiene una batería de ion-litio. Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará información importante sobre la seguridad de la batería.

La unidad Edge recibe alimentación de una batería de ion-litio integrada que se puede recargar con el cargador de CA incluido en la caja del producto. También puede cargar la unidad Edge con el cable USB y el equipo. Cargue la unidad durante al menos tres horas antes del primer uso.



NOTA: para evitar la corrosión, seque totalmente el puerto mini-USB, el capuchón de goma y la zona que lo rodea antes de cargar o conectar la unidad a un equipo personal.



SUGERENCIA: la unidad Edge no se carga si el rango de temperatura no se encuentra entre 0 °C y 50 °C (32 °F y 122 °F).

Para cargar la unidad Edge:

1. En la parte posterior de la unidad Edge, levante el capuchón de goma del puerto mini-USB.
2. Enchufe el extremo mini-USB del cable de CA o USB en el puerto mini-USB de la parte posterior de la unidad Edge.



Puerto Mini-USB debajo del capuchón de goma

3. Conecte el otro extremo a una toma de pared estándar (CA) o a un puerto USB que tenga disponible en el equipo (USB).

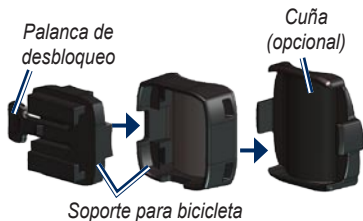
Cuando la batería está completamente cargada puede durar aproximadamente 15 horas hasta que se deba recargar. Para obtener más información sobre la batería, consulte la [página 60](#).

Paso 2: instale la unidad Edge

Para conseguir una recepción óptima del GPS, coloque el soporte para bicicleta de forma que la parte frontal de la unidad Edge quede orientada hacia el cielo. Puede instalar el soporte para bicicleta en la potencia o en el manillar. La instalación en la potencia (mostrada aquí) ofrece una ubicación más estable. Se debe usar la cuña opcional bajo el soporte para obtener un mejor ángulo de visión.

Para instalar la unidad Edge en la potencia de la bicicleta:

1. Coloque la cuña en la potencia de la bicicleta y, a continuación, el soporte para bicicleta sobre la cuña. Asegúrese de que la palanca de desbloqueo queda a la izquierda.



Para manillares horizontales: separe y retire la parte superior del soporte, gírela 90 grados y vuelva a colocarla. Continúe con el paso 2.

Para manillares con un diámetro inferior a 25,4 mm (1 pulgada): coloque la almohadilla de goma adicional bajo el soporte para bicicleta con el fin de aumentar el diámetro del manillar. La almohadilla de goma también sirve para evitar que el soporte se deslice. Continúe con el paso 2.

2. Instale el soporte para bicicleta de forma segura con dos cables de sujeción. Asegúrese de que estos cables quedan sujetos por ambas partes del soporte para bicicleta.

3. Alinee la unidad Edge con el soporte para bicicleta de forma que la unidad quede en posición paralela con respecto a la potencia.



4. Deslice la unidad Edge hacia la izquierda hasta que encaje en su sitio.



Vista superior de la unidad Edge montada en un manillar horizontal

Para soltar la unidad Edge:

Presione sobre la palanca de desbloqueo y deslice la unidad Edge hacia la derecha.

Paso 3: encienda la unidad Edge

Mantenga pulsado  para encender la unidad Edge. Siga las instrucciones de configuración que se muestran en la pantalla.

Paso 4: detecte las señales del satélite

Antes de comenzar a utilizar la unidad Edge, debe detectar las señales del satélite GPS. Este proceso puede durar entre 30 y 60 segundos.

1. Diríjase a un lugar al aire libre. Para conseguir una recepción óptima, asegúrese de que la parte frontal de la unidad Edge está orientada hacia el cielo.
2. Espere mientras la unidad busca los satélites. Quédese parado en un lugar al aire libre y no comience a moverse hasta que la página de búsqueda de satélites desaparezca.



NOTA: para desactivar el receptor GPS y utilizar la unidad Edge en interiores, consulte la [página 53](#).

Paso 5: guarde la ubicación de inicio (opcional)

Puede establecer el lugar al que vuelva más a menudo como localización de inicio.

1. Pulse **menu** > seleccione **Destino** > **Buscar lugares** > **Favoritos** > **Ir a inicio**.
2. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Paso 6: configure los sensores (opcional)

Si la unidad Edge cuenta con un monitor cardíaco o un sensor de velocidad y cadencia GSC™ 10, los sensores ANT+Sport™ ya están emparejados con la unidad. Pulse **menu**. Los iconos  y  dejan de parpadear cuando los sensores se emparejan. Si ha adquirido un accesorio por separado, consulte la [página 57](#).

Para obtener instrucciones sobre el uso del monitor cardíaco, consulte la [página 34](#). Para obtener instrucciones sobre el uso del sensor GSC 10, consulte la [página 37](#).

Paso 7: establezca los perfiles

La unidad Edge utiliza la información introducida tanto personal como sobre la bicicleta para calcular datos precisos sobre la carrera.

Para establecer el perfil del usuario:

1. Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Perfil y zonas** > **Perfil del usuario**.
2. Introduzca su sexo, fecha de nacimiento y peso.



SUGERENCIA: cuando termine de seleccionar opciones o de introducir valores en la unidad Edge, pulse **mode** para salir del campo o de la página.

Utilice el selector para cambiar los valores de los campos.

Para establecer el perfil de la bicicleta:

1. Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Perfil y zonas** > **Perfil de la bicicleta**.

2. Seleccione un perfil de bicicleta. Puede configurar un máximo de tres perfiles.
3. Introduzca la información de la bicicleta.
4. (Sólo modelo Edge 705) Si dispone de un sensor de velocidad y cadencia 4.GSC 10, marque la casilla de verificación **Cadencia**. Si dispone de un medidor de potencia de otro fabricante, marque la casilla de verificación **Potencia**. Para obtener más información sobre los accesorios, consulte las [páginas 34–41](#).
5. En el campo **Tamaño de la rueda**, seleccione **Auto** para que el sensor GSC 10 detecte automáticamente el tamaño de la rueda mediante los datos del GPS o **Personalizar** para introducir el tamaño de la rueda específico. Para ver una tabla de tamaños y circunferencias, consulte la [página 62](#).

Paso 8: realice un recorrido

1. Pulse **mode** para ver la página Equipo de bicicleta.
2. Pulse **start** para iniciar el temporizador.
3. Tras completar la carrera, pulse **stop**.
4. Mantenga pulsado **lap/reset** para guardar los datos de la vuelta y restablecer el temporizador.

Paso 9: descargue el software gratuito

1. Visite www.garmin.com/edge.
2. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla para descargar Garmin Training Center o Garmin Connect.

Paso 10: transfiera el historial al equipo

1. Enchufe el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB de la parte posterior de la unidad Edge (debajo del capuchón de goma).
2. Conecte el extremo más grande del cable en un puerto USB disponible del equipo.
3. Abra Garmin Connect o Garmin Training Center. Siga las instrucciones de carga incluidas con el software.

DESTINO

Utilice las funciones Destino para ir desde las carreras del historial y las carreras de una fuente externa al punto de inicio, a Favoritos y a los puntos de interés.



NOTA: debe iniciar el temporizador para poder guardar la carrera actual en el historial de la unidad Edge.

Seguimiento del historial

Puede consultar cualquier carrera guardada en el historial de la unidad Edge.

1. Pulse **menu** > seleccione **Destino** > **Seguir historial**.
2. Seleccione una carrera de la lista. La unidad Edge calcula la ruta, incluidas las indicaciones desde la ubicación actual hasta el punto de inicio de la carrera.

Carreras guardadas

También puede consultar una carrera cargada en la unidad Edge desde una fuente externa. Por ejemplo, si ha encontrado un recorrido interesante en Internet o bien otro usuario de la unidad Edge le ha preparado una ruta.



NOTA: los archivos de caminos o rutas se deben guardar con la extensión *.gpx.

1. Cargue el archivo *.gpx en la carpeta Garmin\GPX de la memoria de la unidad Edge. Para obtener más información sobre la carga de archivos en la unidad Edge, consulte las [páginas 44-46](#).
2. Pulse **menu** > seleccione **Destino** > **Carreras guardadas**.
3. Seleccione una carrera de la lista.

Volver al inicio



NOTA: debe iniciar el temporizador para poder utilizar la función Volver al inicio.

Cuando haya llegado a su destino o terminado la carrera, pulse **menu** > seleccione **Destino** > **Volver al inicio**. La unidad Edge le guiará hasta el punto de inicio.

Búsqueda de lugares

Puede buscar waypoints (ubicaciones) guardados y búsquedas recientes en Favoritos. Si dispone de datos de mapas opcionales, también puede buscar direcciones y puntos de interés.

Buscar favoritos

Ir a Inicio

Si aún no ha guardado la ubicación de inicio, consulte la [página 7](#). Pulse **menu** > seleccione **Destino** > **Buscar lugares** > **Favoritos** > **Ir a inicio**. La unidad Edge calcula automáticamente la ruta hasta el inicio.

Búsquedas recientes

La unidad Edge almacena las últimas 50 búsquedas. La lista estará encabezada por las ubicaciones que haya visto más recientemente. Pulse **menu** > seleccione **Destino** > **Buscar lugares** > **Favoritos** > **Búsquedas recientes**.



NOTA: puede guardar, editar y eliminar elementos de las búsquedas recientes.

Mis favoritos

1. Pulse **menu** > seleccione **Destino** > **Buscar lugares** > **Favoritos** > **Mis favoritos**.
-



SUGERENCIA: utilice el teclado que aparece en pantalla para delimitar la búsqueda. Seleccione **Aceptar** para ver la lista completa.

2. Seleccione un lugar de la lista.
3. Seleccione **Ir a**.

Editar Favoritos

1. Pulse **menu** > seleccione **Destino > Buscar lugares > Favoritos > Mis favoritos**.
2. Seleccione un lugar de la lista.
3. Edite la información según sea necesario.
4. Pulse **mode** para salir.



NOTA: los cambios se guardan automáticamente al salir de esta página.

Borrar Favoritos

1. Pulse **menu** > seleccione **Destino > Buscar lugares > Favoritos > Mis favoritos**.
2. Seleccione **Eliminar**.
3. Seleccione **Sí** para confirmar.

Buscar direcciones

1. Pulse **menu** > seleccione **Destino > Buscar lugares > Direcciones**.
2. Introduzca la región, la ciudad, el número y el nombre de la calle.
3. Seleccione una dirección en la lista de resultados.
4. Seleccione **Ir a**.

Buscar puntos de interés

1. Pulse **menu** > seleccione **Destino > Buscar lugares**.
2. Si es necesario, seleccione una categoría y subcategoría.
3. Seleccione un lugar de la lista.
4. Seleccione **Ir a**.

Detener navegación

Pulse **menu** > seleccione **Destino > Detener navegación**.

ENTRENAMIENTO

La unidad Edge ofrece varias funciones de entrenamiento y ajustes opcionales. Utilice la unidad para establecer objetivos y alertas, entrenar con Virtual Partner®, programar sesiones de ejercicios y planificar rutas basadas en el historial existente.

Auto Pause®

Puede establecer la unidad Edge para que pause el temporizador automáticamente durante la carrera cuando deje de moverse o cuando la velocidad baje de un valor especificado. Este ajuste resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que deba reducir la velocidad o detenerse.

Cuando se activa Auto Pause, la unidad Edge almacena cualquier tiempo en pausa como Tiempo de descanso y cualquier distancia en pausa como Distancia de descanso. Para agregar estos campos de datos a una página personalizada, consulte la [página 47](#).



NOTA: el tiempo de descanso y la distancia de Auto Pause no se almacenan en el historial.

Auto Lap®

Puede utilizar la función Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta en una posición específica o una vez que haya recorrido una distancia concreta. Este ajuste resulta útil para comparar su rendimiento con respecto a distintas partes de una carrera (cada 15 kilómetros o en una cuesta pronunciada, por ejemplo).

Para establecer la función Auto Pause/Lap:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento > Auto Pause/Lap**.
2. En el campo **Pausa de temporizador autom.**, seleccione **Cuando se detenga o Velocidad personalizada** para introducir un valor.

Pausa temporizador autom.:
 Cuando se detenga ▼
 Activar vuelta automática:
 Por distancia ▼
 Vuelta en:
 1.61^Km

3. En el campo **Activar vuelta automática**, seleccione **Por distancia** para introducir un valor o **Por posición** para elegir una opción:
 - **Sólo Lap**: activa el contador de vueltas cada vez que se pulsa **lap** y cada vez que se vuelva a pasar por cualquiera de esas ubicaciones.
 - **Start y Lap**: activa el contador de vueltas en la ubicación del GPS donde se pulsa **start** y en cualquier ubicación durante la carrera donde se haya pulsado **lap**.

- **Marcar y Lap**: activa el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes de la carrera y en cualquier ubicación durante la carrera donde se haya pulsado **lap**.

Pausa temporizador autom.:
 Veloc personalizada ▼
 Poner en pausa cuando:
 4.8^Km
 Activar vuelta automática:
 Por posición ▼
 Vuelta en:
 Marcar y Lap ▼
 Marcar posición



NOTA: durante los trayectos, utilice la opción **Por posición** para activar vueltas en todas las posiciones de vueltas marcadas en el recorrido.

Alertas

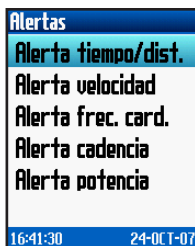
Utilice las alertas de la unidad Edge para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, velocidad, frecuencia cardiaca, cadencia y potencia.

Uso de las alertas de tiempo y distancia

Las alertas de tiempo y distancia resultan útiles para sesiones de ejercicios largas en las que desee entrenar para conseguir un tiempo o distancia determinados. Cuando logra su objetivo, la unidad Edge emite un pitido y muestra un mensaje.

Para establecer una alerta de tiempo o distancia:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Alertas** > **Alerta tiempo/dist.**



2. En el campo **Alerta tiempo**, seleccione **Una vez** o **Repetir**.
3. Introduzca un tiempo en el campo **Alertar a las**.



- En el campo **Alerta distancia**, seleccione **Una vez** o **Repetir**.
- Introduzca una distancia en el campo **Alertar a las**.

Uso de las alertas de velocidad

Las alertas de velocidad le notifican si pasa o baja de un ajuste de velocidad personalizado durante la carrera.

La alerta de velocidad permite utilizar zonas de velocidad almacenadas en la unidad Edge. Para obtener más información sobre las zonas de velocidad, consulte la [página 54](#).

Para establecer una alerta de velocidad:

- Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Alertas** > **Alerta velocidad**.
- En el campo **Alerta mucha velocidad**, seleccione una zona de velocidad o **Personalizar** para introducir su propio valor de alerta.

- Repita el procedimiento en el campo **Alerta poca velocidad**.

Uso de las alertas de frecuencia cardiaca



NOTA: para utilizar las alertas de frecuencia cardiaca, debe disponer del modelo Edge 705 y de un monitor cardiaco.

La alerta de frecuencia cardiaca notifica si la frecuencia cardiaca pasa o baja de un número específico de pulsaciones por minuto (ppm). Este tipo de alertas también puede notificar si la frecuencia cardiaca pasa o baja de una zona de frecuencia cardiaca determinada (un rango de pulsaciones por minuto).

ENTRENAMIENTO

Las cinco zonas de frecuencia cardíaca que se suelen utilizar le pueden ayudar a determinar la intensidad de la sesión de ejercicio. Para obtener más información sobre las zonas de frecuencia cardíaca, consulte la [página 35](#).

Para establecer una alerta de frecuencia cardíaca:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Alertas** > **Alerta frec. card.**
2. En el campo **Alerta frec. card. máx.**, seleccione una zona o **Personalizar** para especificar su propio valor de alerta. El valor máximo permitido es 235 ppm.

Alerta frec. card. máx.:
Zona 5
Alertar si es superior a:
185ppm
Alerta frec. card. mín.:
Personalizado
Alertar si es inferior a:
70ppm

3. Repita el procedimiento en el campo **Alerta frec. card. mín.** El valor mínimo permitido es 35 ppm.



NOTA: cuando se introducen valores personalizados de frecuencia cardíaca, se deben establecer las alertas mínimas y máximas con una diferencia como mínimo de 5 ppm.

Uso de las alertas de cadencia



NOTA: para utilizar alertas de cadencia, debe disponer del modelo Edge 705 y de un sensor GSC 10.

La alerta de cadencia notifica si la cadencia pasa o baja de un número específico de revoluciones del brazo de manivela por minuto (rpm). Para obtener más información sobre el entrenamiento con cadencia, consulte la [página 40](#).

Para establecer una alerta de cadencia:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Alertas** > **Alerta cadencia**.
2. En el campo **Alerta cadencia rápida**, seleccione **Activada**.
3. Introduzca un valor en el campo **Alertar si es superior a**. El valor máximo permitido es 255.

Alerta cadencia rápida:
Activado
 Alertar si es superior a:
 150 rpm
 Alerta cadencia lenta:
Activado
 Alertar si es inferior a:
 50 rpm

4. Repita el procedimiento en el campo **Alerta cadencia lenta**. El valor mínimo es 0.

Uso de las alertas de potencia



NOTA: para utilizar las alertas de potencia, debe disponer del modelo Edge 705 y de un medidor de potencia de otro fabricante.

La alerta de potencia notifica si el nivel de potencia pasa o baja de un valor específico en vatios o en % FTP (potencia de umbral funcional). Para obtener más información sobre el uso de medidores de otros fabricantes, consulte la [página 41](#).

Para establecer una alerta de potencia:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Alertas** > **Alerta potencia**.
2. En el campo **Alerta pot. máx.**, seleccione una zona o **Personalizar** para especificar su propio valor de alerta.

Alerta pot. máx.:	Zona 7 ▼
Alertar si es superior a:	600.1
Alerta pot. mín.:	Zona 1 ▼
Alertar si es inferior a:	75.1

3. Repita el procedimiento en el campo **Alerta pot. mín.**

Virtual Partner®

Virtual Partner es una herramienta exclusiva diseñada para ayudarle a lograr sus objetivos de entrenamiento. Virtual Partner es un rival que se enfrenta a usted durante sesiones de ejercicios y trayectos simples.

Para ver los datos de Virtual Partner:

1. Configure una sesión de ejercicio o un trayecto simple.
2. Pulse **start**.
3. Pulse **intro** para ver los datos de Virtual Partner.

Tiempo	
00:08:45	
Velocidad	Distancia
32.7 k/h	5.2 k/m
	
Dist. por rec.	
0.3 k/m	

Virtual Partner
Usted

Para apagar Virtual Partner:

Pulse **menu** > seleccione

Entrenamiento > **Virtual Partner** >
Apagar.

**Sesiones de ejercicio:
simples, por intervalos
y avanzadas**

Pulse **menu** > seleccione

Entrenamiento > **Sesiones de ejercicio**
para elegir el tipo de sesión de ejercicio
que prefiera.

Las sesiones de ejercicio simples y por intervalos se sustituyen cada vez que cree una sesión de ejercicio del mismo tipo. Puede guardar y editar sesiones de ejercicio avanzadas. Para obtener información sobre la transferencia de sesiones de ejercicio a y desde la unidad Edge, consulte las [páginas 9–10](#).

**Uso de las sesiones de
ejercicio**

Durante la sesión de ejercicio, pulse **mode** para ver la página de datos de entrenamiento. Cuando haya terminado

todos los pasos del entrenamiento, aparece el mensaje “Sesión de ejercicio finalizada”.

**Para finalizar la sesión de ejercicio
antes de tiempo:**

Pulse **menu** > seleccione

Entrenamiento > **Detener sesión de
ejercicio.**

**Para finalizar un paso de la sesión
de ejercicio por intervalos o
avanzada antes de tiempo:**

Pulse el botón **lap/reset**.

**Sesiones de ejercicio
simples**

En el caso de sesiones de ejercicio simples, introduzca sus objetivos de tiempo, distancia o ritmo y la unidad Edge mostrará Virtual Partner para ayudarlo a conseguirlos. Es fácil configurar una de las siguientes sesiones de ejercicio simples con la unidad Edge:

- Distancia y tiempo
- Tiempo y velocidad
- Distancia y velocidad

Para configurar una sesión de ejercicio simple:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Sesiones de ejercicio** > **Sesiones de ejercicio simples**.
2. Seleccione el tipo de sesión de ejercicio simple.
3. Introduzca los valores en el primer y segundo campos. La unidad Edge calcula el tercer campo.
4. Seleccione **Hecho**.

Tiempo:
01:30:00

Velocidad:
30.6 K

Distancia:
45.90 m

¿Hecho?

5. Pulse **start**.

Sesiones de ejercicio por intervalos

Puede crear sesiones de ejercicio por intervalos con la unidad Edge basándose en los siguientes criterios:

- Recorrer una determinada distancia y descansar durante un determinado tiempo.
- Recorrer una determinada distancia y descansar durante una determinada distancia.
- Realizar ejercicio durante un determinado tiempo y descansar durante un determinado tiempo.
- Realizar ejercicio durante un determinado tiempo y descansar durante una determinada distancia.

Para crear una sesión de ejercicio por intervalos:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Sesiones de ejercicio** > **Por intervalos**.

2. Seleccione el tipo de sesión de ejercicio por intervalos.
3. Introduzca los valores de distancia o tiempo en los campos correctos.
4. En el campo **Reps**, introduzca el número de veces que desee repetir cada intervalo.
5. Seleccione **Calentamiento y enfriamiento** (opcional).
6. Seleccione **Hecho**.

Distancia:	16.09%
Tiempo descanso:	00:01:00
Reps:	6
☒ Calent. y enfriam.	
¿Hecho?	

7. Pulse **start**.

Si ha seleccionado **Calentamiento y enfriamiento**, pulse **lap** cuando termine la vuelta de calentamiento para iniciar el primer intervalo. Al finalizar el último intervalo, la unidad Edge inicia automáticamente una vuelta de enfriamiento. Cuando ya haya enfriado, pulse **lap** para finalizar la sesión de ejercicio.

Conforme se aproxime al final de cada vuelta, suena una alarma y aparece un mensaje, en el que se descuenta el tiempo que queda para comenzar una nueva vuelta. En cualquier momento de la sesión de ejercicio por intervalos, puede pulsar **lap** para finalizar un paso antes de tiempo.

Sesiones de ejercicio avanzadas

Utilice la unidad Edge para crear y guardar sesiones de ejercicio avanzadas que incluyan objetivos para cada paso de la sesión de ejercicio y distintas distancias, tiempos y vueltas de descanso. Cuando haya creado y guardado una sesión de ejercicio, podrá usar Garmin Training Center o Garmin Connect para programar la sesión de un día concreto. Puede planificar sesiones de ejercicio con antelación y almacenarlas en la unidad Edge.

Creación de sesiones de ejercicio avanzadas

Garmin recomienda que utilice Garmin Training Center o Garmin Connect para crear sesiones de ejercicio y que las transfiera a la unidad Edge. Sin embargo, también puede crear y guardar una sesión de ejercicio avanzada directamente en la unidad Edge. No puede utilizar esta unidad para programar sesiones de ejercicio; debe usar Garmin Training Center o Garmin Connect.



NOTA: si crea una sesión de ejercicio en la unidad Edge, asegúrese de que la transfiere a Garmin Training Center o a Garmin Connect. De lo contrario, la sesión se sobrescribirá cuando cargue sesiones de ejercicio en la unidad Edge.

Para crear una sesión de ejercicio avanzada mediante la unidad Edge:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Sesiones de ejercicio** > **Avanzadas** > **<Crear nueva>**.
2. Introduzca un nombre descriptivo para la sesión de ejercicio en el campo superior (por ejemplo, 40KMCUESTAS).
3. Seleccione **1. Abierta Sin objetivo** > **Editar paso**.

Duración	Abrir
Hasta que se pulse Lap	
Objetivo	Velocidad
	Climb 4
Dsd	3.86%
A	4.83%
Vuelta desc	Sí

4. En el campo **Duración**, seleccione cuánto tiempo desea que dure el paso. Si selecciona **Abierta**, puede finalizar el paso durante la sesión de ejercicio si pulsa **lap**.

5. En el campo **Objetivo**, seleccione el objetivo durante el paso (**Velocidad**, **Frecuencia cardiaca**, **Cadencia**, **Potencia** o **Ninguno**).



NOTA: los objetivos de frecuencia cardiaca, cadencia y potencia sólo están disponibles en el modelo Edge 705.

6. (Opcional) Seleccione un rango y una zona del objetivo. Por ejemplo, si su objetivo es la frecuencia cardiaca, seleccione una zona de frecuencia cardiaca o introduzca un rango personalizado.
7. Si se trata de una vuelta de descanso, seleccione **Sí** en el campo **Vuelta de descanso**.
8. Pulse **mode** para continuar.
9. Para introducir otro paso, seleccione **<Agregar nuevo paso>**. A continuación, repita los pasos 4–8.

Para repetir los pasos:

1. Seleccione **<Agregar nuevo paso>**.
2. En el campo **Duración**, seleccione **Repetir**.
3. En el campo **Volver a paso**, seleccione el paso que desee repetir.
4. En el campo **Número de reps.**, introduzca el número de repeticiones.

Duración	Repetir
Volver a paso	1
Número de reps.	4

5. Pulse **mode** para continuar.

Inicio de sesiones de ejercicio avanzadas

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento > Sesiones de ejercicio > Avanzadas**.
2. Elija la sesión.
3. Seleccione **Realizar sesión de ejercicio**.
4. Pulse **start**.



NOTA: pulse **intro** para ver más datos.

Tiempo	
00:08:00	
Velocidad	Distancia
15.2_{k/h}	3.2_{k/m}
Bicicleta para 30:00	
00:22:00	
Flat 1	
1.9	

Cuando haya comenzado una sesión de ejercicio avanzada, la unidad Edge mostrará cada paso de la sesión de ejercicio, incluido el nombre del paso, el objetivo (si lo hay) y los datos de la sesión de ejercicio actual. Se emite una alarma sonora cuando esté a punto de terminar un paso de una sesión de ejercicio. Aparece un mensaje, en el que se descuenta el tiempo o la distancia que queda para comenzar un nuevo paso. En cualquier momento de la sesión de ejercicio avanzada, pulse **lap** para finalizar un paso antes de tiempo.

Edición de sesiones de ejercicio avanzadas

Puede editar sesiones de ejercicio en Garmin Training Center, en Garmin Connect o directamente en la unidad Edge. Si edita las sesiones en la unidad, es posible que los cambios sean temporales. Garmin Training Center y Garmin Connect actúan como “lista maestra” de sesiones de ejercicio avanzadas: si edita una sesión de ejercicio en la unidad Edge, los cambios

se sobrescribirán la próxima vez que transfiera las sesiones de ejercicio desde Garmin Training Center o Garmin Connect. Para realizar un cambio permanente en una sesión de ejercicio, edite la sesión en Garmin Training Center o en Garmin Connect y, a continuación, transférala a la unidad Edge.

Para editar una sesión de ejercicio avanzada:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento > Sesiones de ejercicio > Avanzadas**.
2. Elija la sesión.
3. Seleccione **Editar sesión de ejercicio**.
4. Elija el paso.
5. Seleccione **Editar paso**.
6. Realice los cambios necesarios y pulse **mode** para continuar.
7. Pulse **mode** para salir.

Para eliminar una sesión de ejercicio avanzada:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Sesiones de ejercicio** > **Avanzadas**.
2. Elija la sesión.
3. Seleccione **Eliminar sesión de ejercicio** > **Sí**.

Trayectos

Otro uso que puede dar a la unidad Edge en los entrenamientos personalizados consiste en crear y editar trayectos basados en actividades anteriormente guardadas. Puede seguir el trayecto e intentar mantener o superar objetivos anteriores. También puede desafiar a Virtual Partner cuando entrene con trayectos. Para activar Virtual Partner, consulte la [página 20](#).

Creación de trayectos

Garmin recomienda utilizar Garmin Training Center o Garmin Connect para crear trayectos y puntos en el trayecto. A continuación, puede transferirlos a la unidad Edge.

También puede crear un trayecto (sin puntos en el trayecto) en la unidad Edge.

Para crear un trayecto en la unidad Edge:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Trayectos** > **<Crear>**.
2. En la lista de carreras, seleccione una carrera anterior en la que basar el trayecto.
3. Introduzca un nombre descriptivo para el trayecto en el campo superior (por ejemplo, 44MKTT).
4. Pulse **mode** para salir.

Cómo agregar puntos en el trayecto

Puede marcar puntos en el trayecto o lugares del trayecto que desee recordar, como por ejemplo paradas para tomar agua o distancias que representen objetivos específicos. Debe utilizar Garmin Training Center o Garmin Connect para agregar puntos en el trayecto a cualquier trayecto.

Para iniciar un trayecto:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento > Trayectos**.
2. Seleccione un trayecto de la lista.
3. Seleccione **Realizar trayecto**.
4. Pulse **start**. El historial se graba aunque no se encuentre en el trayecto. El mensaje "Trayecto completo" aparece cuando termine.

Páginas de datos del trayecto

Tiempo 00:01:00	
Velocidad 17.3_h	Distancia 5_m
Dist. a trav. 1.73_{km}	Tiempo a trav. 3:26
Dist. restante 8.30_{km}	Tiempo meta 32:02

En la página del trayecto, pulse **mode** e **intro** para ver más datos del trayecto, incluido el mapa del trayecto, el gráfico de elevación, la página de la brújula y los datos de Virtual Partner.

Opciones de desvío de ruta

Puede incluir un calentamiento antes de comenzar el trayecto. Pulse **start** para comenzar el trayecto y, a continuación, caliente de la forma habitual. Procure no introducirse en la ruta del trayecto mientras calienta. Cuando esté listo para comenzar, diríjase al trayecto. Cuando se

ENTRENAMIENTO

encuentre en cualquier punto de la ruta del trayecto, la unidad Edge mostrará un mensaje que indica que va por el camino correcto.



NOTA: en cuanto pulse **start**, Virtual Partner inicia el trayecto y no esperará a que usted termine de calentar.

Si se aleja del trayecto, la unidad Edge muestra un mensaje que indica que se ha desviado de la ruta. Utilice la página de la brújula o del mapa para encontrar el camino de vuelta al trayecto.

Para finalizar un trayecto manualmente:

Pulse **menu** > seleccione

Entrenamiento > **Detener trayecto**.

Para editar un nombre de trayecto:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Trayectos**.
2. Seleccione el trayecto que desee cambiar.
3. Seleccione **Editar trayecto**.

4. Edite el nombre del trayecto.

5. Pulse **mode** para salir.

Para eliminar un trayecto:

1. Pulse **menu** > seleccione **Entrenamiento** > **Trayectos**.
2. Seleccione el trayecto que desee eliminar.
3. Seleccione **Eliminar trayecto**.
4. Seleccione **Sí** para eliminar el trayecto.
5. Pulse **mode** para salir.

USO DEL MAPA

Pulse **mode** para ver la página del mapa. Cuando haya iniciado el temporizador y comience a moverse, en el mapa aparece una pequeña línea punteada que le muestra exactamente el camino recorrido. Esta línea se denomina track. Pulse **acercar/alejar** para acercarse o alejarse en el mapa. Mueva el selector para ver más datos sobre la posición. También puede agregar campos de datos personalizados a la página del mapa. Consulte la [página 47](#).



Puntero
del mapa

Nivel del
zoom

Usted

Marca y búsqueda de ubicaciones

Una ubicación es un waypoint en el mapa que puede guardar como favorito. Si desea recordar puntos de referencia o volver a un lugar determinado, marque el punto en el mapa. La ubicación aparece en el mapa con un nombre y un símbolo. Puede buscar, ver y volver a las ubicaciones en cualquier momento.

Para marcar su ubicación actual:

1. Vaya a un lugar que desee marcar como ubicación.
2. Pulse **menu > Guardar ubicación**.
3. Seleccione un símbolo e introduzca un nombre descriptivo.
4. Realice cualquier otro cambio que sea necesario y seleccione **Aceptar**.

USO DEL MAPA

Para marcar una ubicación conocida mediante coordenadas:

1. Pulse **menu** > **Guardar ubicación**.
2. Utilice el teclado en pantalla para introducir las coordenadas y la altura.
3. Realice cualquier otro cambio que sea necesario y seleccione **Aceptar**.

Para marcar una ubicación en el mapa:

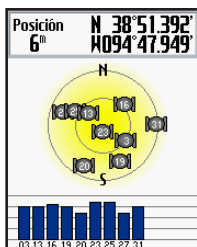
1. Pulse **mode** para acceder a la página del mapa.
2. Utilice el selector para mover el puntero del mapa a la ubicación que desee guardar.
3. Pulse **intro**.
4. Seleccione **Si** para guardar el waypoint.
5. Seleccione un símbolo e introduzca un nombre descriptivo.

PARQUE DE BERLN	
Nota	
25-OCT-07	
Posición	
N 40°27.055'	
W003°40.545'	
Altura	
-----m	
Desde posición actual	
NE	1.86%
Borrar	Ir a

6. Pulse **mode** para continuar.

Página Satélite

En la página Satélite se muestra información sobre las señales del GPS que está recibiendo la unidad Edge. Pulse **menu** > seleccione **Satélite**.



En la página Satélite, los satélites disponibles parpadean mientras la unidad Edge busca sus señales. Los satélites detectados y la barra correspondiente que aparece debajo de cada uno de ellos se hacen continuos. La precisión del GPS y las coordenadas aparecen en la parte superior de la página.

ADVERTENCIA: consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará advertencias sobre un uso seguro y adecuado de los mapas.

Acerca de GPS

El sistema GPS (del inglés Global Positioning System, sistema de posicionamiento global) es un sistema de navegación por satélite formado por una red de 24 satélites puestos en órbita por el Departamento de Defensa estadounidense. En un principio, el sistema GPS se concibió para fines militares, pero en los años ochenta el gobierno lo puso a disposición de la población civil. El sistema GPS funciona independientemente de las condiciones atmosféricas, en cualquier lugar del mundo, las 24 horas del día. No hay que pagar cuotas de suscripción ni de instalación para usar el sistema GPS.

Para obtener más información, vaya a www.garmin.com/aboutGPS.

USO DE LOS ACCESORIOS

En esta sección se describen los accesorios compatibles con la unidad Edge 705:

- Monitor para latidos del corazón
- Sensor de velocidad/cadencia GSC 10
- Medidor de potencia

Para obtener información sobre la compra de accesorios adicionales, visite <http://buy.garmin.com>.

Monitor cardíaco

El monitor cardíaco se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Lleve el monitor directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realiza ejercicio.

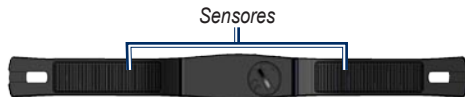
1. Introduzca una pestaña de la correa en la ranura del monitor cardíaco. Apriete la pestaña hacia abajo.
2. Humedezca los dos sensores de la parte posterior del monitor cardíaco para conseguir la máxima



Correa del monitor cardíaco



Monitor cardíaco (parte frontal)



Monitor cardíaco (parte posterior)

interacción entre el pecho y el transmisor.

- Colóquese la correa alrededor del pecho y ajústela al otro lado del monitor cardíaco.



NOTA: el logotipo de Garmin debe quedar con el lado derecho hacia arriba.

- Encienda la unidad Edge y colóquela en la zona de alcance (3 m) del monitor cardíaco. El icono de frecuencia cardíaca  aparece en la página de menús.
- Para personalizar los campos de datos, consulte la [página 47](#).
- Si los datos de frecuencia cardíaca no aparecen o si son incorrectos, tal vez tenga que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos. Si el problema persiste, tal vez tenga que emparejar los sensores. Consulte la [página 57](#).

Zonas de frecuencia cardíaca

Pulse **menu** > seleccione

Configuración > **Perfil y zonas** > **Zonas de frec. card.**

Máx.	185 bpm
Zonas	Según máx. ▼
1	93 bpm Personalizado
2	111 bpm Según máx.
3	130 bpm 148 bpm
4	148 bpm 167 bpm
5	167 bpm 185 bpm



PRECAUCIÓN: consulte con su médico para que le especifique las zonas/objetivos de frecuencia cardíaca adecuados a su forma física.

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las

USO DE LOS ACCESORIOS

Zona	% puls. máx.	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

cinco zonas de frecuencia cardíaca 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 su frecuencia cardíaca máxima.

¿Cómo afectan las zonas de frecuencia cardíaca a los objetivos de entrenamiento?

Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarle a medir y mejorar su forma de realizar ejercicio al comprender y aplicar estos principios:

- La frecuencia cardíaca es una medida estupenda de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarle a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.
- Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede evitar que realice un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de lesionarse.

Si conoce la frecuencia cardíaca máxima, puede introducirla y dejar que la unidad Edge calcule las zonas de frecuencia cardíaca según los porcentajes que se muestran en la [página 36](#). Si no sabe dicha frecuencia, utilice una de las calculadoras disponibles en Internet.

Batería del monitor cardíaco

Para obtener más información sobre la batería, consulte la [página 58](#).

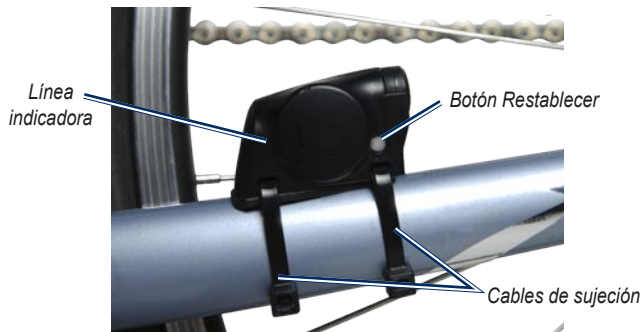
GSC 10

El modelo Edge 705 es compatible con el sensor de cadencia y velocidad GSC 10 para bicicletas.

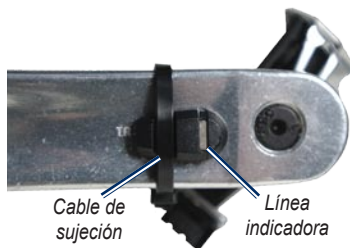
Ambos imanes deben estar alineados con sus líneas indicadoras respectivas para que la unidad Edge reciba datos.

Para instalar el receptor GSC 10:

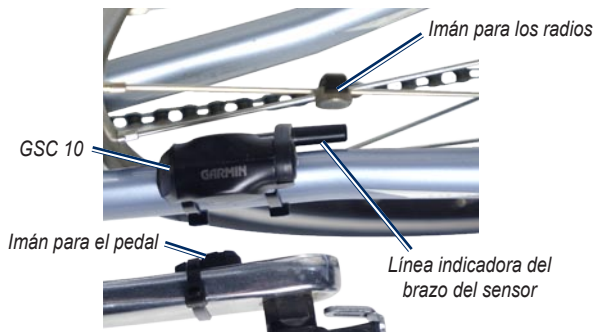
1. Coloque el sensor GSC 10 en el soporte de la cadena posterior (en el lado opuesto a la transmisión de cadena). Fije el sensor GSC 10 sin apretarlo con dos cables de sujeción.
2. Coloque el imán para el pedal en el brazo de manivela con el soporte adhesivo y un cable de sujeción. El imán para el pedal debe quedar a 5 mm como máximo del sensor GSC 10, y la línea indicadora del imán para el pedal debe quedar alineada con la línea correspondiente del sensor GSC 10.



Sensor GSC 10 en el soporte de la cadena posterior



Imán para el pedal en el brazo de manivela



Alineación del sensor GSC 10 y del imán

3. Desatornille el imán para los radios de la pieza de plástico. Coloque el radio en la ranura de la pieza de plástico y apriételo ligeramente. El imán puede quedar alejado del sensor GSC 10 si no hay suficiente espacio entre el brazo del sensor y el radio. El imán debe estar alineado con la línea indicadora del brazo del sensor.
4. Afloje el tornillo del brazo del sensor y muévalo para que quede a 5 mm como máximo del imán para los radios. También puede inclinar el sensor GSC 10 para acercarlo a cualquiera de los imanes con el fin de mejorar la alineación.
5. Pulse el botón **Restablecer** del sensor GSC 10. El LED pasará a ser rojo y luego verde. Pedalee para probar la alineación del sensor. El LED rojo parpadea cada

vez que el brazo de manivela pasa por el sensor y el LED verde cada vez que el imán de la rueda pasa por el brazo del sensor.



NOTA: el LED parpadea durante las 60 primeras pasadas después de un restablecimiento. Pulse **Restablecer** de nuevo si necesita más pasadas.

6. Cuando todo esté alineado y funcione correctamente, apriete los cables de sujeción, el brazo del sensor y el imán para los radios.

Entrenamiento con cadencia

La cadencia es su ritmo de pedaleo o “giro” medido por el número de revoluciones del brazo de manivela por minuto (rpm).

El GSC 10 tiene dos sensores: uno para la cadencia y otro para la velocidad. Los datos de la cadencia del GSC 10 se graban de forma permanente. Los datos de la velocidad del GSC 10 sólo se graban y se utilizan para el cálculo de distancia cuando la señal de GPS sea baja o el GPS esté apagado.

Para obtener más información sobre las alertas de cadencia, consulte la [página 18](#).

Para obtener más información sobre las zonas de velocidad, consulte la [página 54](#).

Batería del sensor GSC 10

Para obtener más información sobre la batería del sensor GSC 10, consulte la [página 59](#).

Medidor de potencia

Para obtener una lista de medidores de potencia de otros fabricantes compatibles con la unidad Edge 705, visite www.garmin.com/edge.

Calibración de potencia

Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **ANT+Sport** > **Accesorios** > **Calibrar potencia**.

Para obtener instrucciones de calibración específicas para su medidor de potencia, consulte las instrucciones del fabricante y www.garmin.com/edge.

Zonas de potencia

Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Perfil y zonas** > **Zonas de potencia**.

FTP:	300.:
Zonas	Según FTP▼
1	75.:
2	168.:
3	228.:
4	273.:
5	318.:
6	363.:
7	453.:
	270.:
	315.:
	360.:
	450.:
	600.:

Puede establecer siete zonas de potencia personalizadas (1=mínima, 7=máxima). Si conoce su valor FTP (potencia de umbral funcional), puede introducirlo y dejar que la unidad Edge calcule sus zonas de potencia automáticamente. También puede introducir estas zonas manualmente.

Para cambiar las unidades de potencia, consulte la [página 55](#).

HISTORIAL

La unidad Edge guarda automáticamente el historial cuando se inicia el temporizador. Esta unidad dispone de aproximadamente 500 MB de espacio. Cuando la memoria de la unidad Edge está llena, el historial más antiguo se sobrescribe. Cargue el historial en Garmin Training Center o en Garmin Connect de forma periódica para poder conservar todos los datos de la bicicleta. Para obtener información sobre la grabación de datos en la unidad Edge, consulte la [página 56](#).

En el historial se incluye el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad media, la velocidad máxima, la altitud, la información detallada sobre las vueltas y una vista del mapa. En el historial del modelo Edge 705 también se puede incluir la frecuencia cardiaca, la cadencia y la potencia.



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



NOTA: la memoria de la unidad Edge no incluye la unidad de tarjeta microSD™ independiente. Consulte Gestión de datos en la [página 44](#).

Visualización del historial

Una vez que haya terminado una carrera, puede ver los datos del historial en la unidad Edge por día, semana o los totales.

Carr		
OCT24	14:36	1
OCT24	12:28	4
OCT23	12:56	1
OCT22	10:57	7
308cal Total		00:42:26
		13.09 ^m
Med		18.58 ^m
Máx.		21.49 ^m

Para ver el historial por día:

1. Pulse **menu** > seleccione **Historial** > **Por día**.

2. Utilice el selector para desplazarse por la lista. Conforme se desplace, aparecerá la información de resumen bajo la lista.
3. Seleccione una entrada para ver los detalles de la carrera completa o de cada una de las vueltas.
4. Seleccione **Ver mapa** para ver la carrera en el mapa.
5. Pulse **acercar/alejar** para acercarse o alejarse en el mapa. Cuando haya terminado de ver la vuelta, seleccione **Siguiente** para ver la vuelta siguiente.
6. Pulse **mode** para salir.

Transferencia del historial al equipo

Para obtener información sobre la transferencia de sesiones de ejercicio a y desde la unidad Edge, consulte las [páginas 9–10](#).

Eliminación del historial

Cuando haya transferido las sesiones de ejercicio a Garmin Training Center o a Garmin Connect, es posible que desee eliminar el historial de la unidad Edge.

Para eliminar el historial:

1. Pulse **menu** > seleccione **Historial** > **Eliminar**.
2. Seleccione **Conservar 1 mes**, **Conservar 3 meses** o **Borrar todo**.
3. Seleccione **Sí** para confirmar.

Para eliminar vueltas o carreras completas del historial:

1. Pulse **menu** > seleccione **Historial** > **Por día**.
2. Seleccione una vuelta o carrera.
3. Seleccione **Eliminar**.
4. Seleccione **Sí** para confirmar.

GESTIÓN DE DATOS

Puede utilizar la unidad Edge como dispositivo de almacenamiento masivo USB y comprar una tarjeta microSD adicional para disponer de más memoria externa.



NOTA: la unidad Edge no es compatible con Windows® 95, 98, Me o NT. Tampoco es compatible con Mac® OS 10.3 ni ninguna versión anterior. Ésta es una limitación habitual de la mayoría de dispositivos de almacenamiento masivo USB.

Carga de archivos

Paso 1: introduzca una tarjeta MicroSD (opcional)

1. Extraiga la puerta de la tarjeta microSD de la parte posterior de la unidad Edge.



2. Para introducir la tarjeta, presiónela hasta que se oiga un clic.



Paso 2: conecte el cable USB

1. Enchufe el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB de la parte posterior de la unidad Edge (debajo del capuchón de goma).
2. Conecte el extremo más grande del cable en un puerto USB disponible del equipo. La unidad Edge se encuentra en modo de almacenamiento masivo USB.

La unidad Edge y la tarjeta microSD aparecen como unidades extraíbles en Mi PC en los equipos con Windows y como volúmenes montados en los equipos Mac.

Paso 3: transfiera los archivos al equipo

1. Busque en el equipo el archivo que desee copiar.
2. Resáltelo y seleccione **Edición** > **Copiar**.
3. Abra la unidad/volumen "Garmin" o de la tarjeta microSD.
4. Seleccione **Editar** > **Pegar**.

Paso 4: expulse y desconecte el cable USB

Cuando haya terminado de transferir los archivos, haga clic en el icono Expulsar  que aparece en la bandeja del sistema o arrastre el icono del volumen a la Papelera  en los equipos Mac. Desconecte la unidad Edge del equipo.

Carpetas de Garmin

Garmin drive/volume

Garmin

Courses

GPX*

History

Workouts

* La carpeta GPX contiene los waypoints y carreras guardadas.

Eliminación de archivos

Abra la unidad/volumen Garmin o de la tarjeta SD. Resalte el archivo y pulse la tecla **Supr** del teclado del equipo.



PRECAUCIÓN: si no está seguro de la función de un archivo, no lo elimine. La memoria de la unidad Edge contiene archivos de sistema importantes que no se deben eliminar.

Transferencia de archivos a otra unidad Edge (sólo modelo 705)

Puede transferir de forma inalámbrica archivos de una unidad Edge a otra mediante la tecnología inalámbrica ANT+Sport.

1. Encienda las dos unidades Edge y colóquelas en la zona de alcance mutuo (3 m).
2. Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **ANT+Sport**.
3. Seleccione **Recibir datos** en la unidad Edge en la que se van a recibir los archivos.
4. Seleccione **Transferir datos** en la unidad Edge desde la que se van a enviar los archivos.

CONFIGURACIÓN

Puede personalizar los campos de datos, la configuración del mapa, las rutas, los perfiles de usuario y de bicicleta, las zonas de entrenamiento, la pantalla, las unidades, la hora, la grabación de datos y la configuración inalámbrica. Pulse **menu** > seleccione **Configuración**.



NOTA: cuando termine de seleccionar opciones o de introducir valores, pulse **mode** para salir.

Campos de datos personalizados

Puede establecer campos de datos personalizados para las siguientes páginas de la unidad Edge:

- Equipo de bicicleta 1
- Equipo de bicicleta 2
- Mapa
- Sesiones de ejercicio
- Trayectos

Si desea ver una lista de los campos de datos disponibles, consulte las [páginas 48–52](#).

Para establecer los campos de datos:

1. Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Campos de datos**.
2. Elija una de las páginas que se muestran.
3. Seleccione el número de campos de datos que desee ver en esta página.



4. Utilice el selector para cambiar los campos de datos. Pulse **mode** cuando haya terminado.
5. Repita estos pasos para cada página que desee personalizar.

Campos de datos de la unidad Edge

En la siguiente tabla se enumeran todos los campos de datos de la unidad Edge junto con sus descripciones.

* Indica un campo que muestra unidades en millas terrestres inglesas o métricas.

Campo de datos	Descripción	Edge 605	Edge 705
Altura *	Distancia por encima/debajo del nivel del mar.	•	•
Amanecer	Hora en que amanece según la posición del GPS.	•	•
Ascenso – Total *	Subida total de la carrera actual.		•
Atardecer	Hora en que anochece según la posición del GPS.	•	•
Cadencia	Revoluciones del brazo de manivela por minuto.		•
Cadencia – Máx.	Cadencia máxima lograda durante la carrera actual.		•
Cadencia – Med.	Cadencia media de la duración de la carrera actual.		•
Cadencia – Vuelta	Cadencia media de la vuelta actual.		•
Calorías	Cantidad de calorías quemadas.	•	•
Descenso – Total *	Bajada total de la carrera actual.		•

Campo de datos	Descripción	Edge 605	Edge 705
Dist. – En pausa *	Distancia cubierta mientras el temporizador estaba en modo Auto Pause.	•	•
Dist. – Última vuelta *	Distancia de la última vuelta realizada.	•	•
Dist. – Vuelta *	Distancia recorrida en la vuelta actual.	•	•
Distancia – Destino	Distancia hasta que se llega al destino.	•	•
Distancia – Siguiente	Distancia hasta que se llega al siguiente giro.	•	•
Distancia *	Distancia recorrida en la carrera actual.	•	•
Frecuencia cardíaca	Pulsaciones por minuto (ppm).		•
Frecuencia cardíaca – Med.	Frecuencia cardíaca media de la carrera.		•
Frecuencia cardíaca – Vuelta	Frecuencia cardíaca media de la vuelta actual.		•
Grado	Cálculo de subida con respecto al recorrido. Por ejemplo, si por cada 3 metros (10 pies) que se suban (altura) se recorren 61 metros (200 pies) (distancia), el grado es del 5%.	•	•

CONFIGURACIÓN

Campo de datos	Descripción	Edge 605	Edge 705
Hora del día	Hora actual del día según los ajustes de hora (formato, zona horaria y horario de verano).	•	•
Llegar – Destino	Hora aproximada de llegada al destino.	•	•
Llegar – Siguiente	Hora aproximada de llegada al siguiente giro.	•	•
Potencia	Salida de potencia actual en vatios o en % FTP.		•
Potencia – Med.	Salida de potencia media en la duración de la carrera actual.		•
Potencia – Vuelta	Salida de potencia media en la vuelta actual.		•
Precisión del GPS *	Margen de error para la ubicación exacta. Por ejemplo, su ubicación GPS tiene una precisión de +/- 5,8 metros (19 pies).	•	•
Rumbo	Dirección del destino.	•	•
Rumbo	Dirección actual del recorrido.	•	•
Tiempo	Tiempo del cronómetro.	•	•

Campo de datos	Descripción	Edge 605	Edge 705
Tiempo – En pausa	Tiempo transcurrido mientras el temporizador estaba en modo Auto Pause.	•	•
Tiempo – Med. vueltas	Tiempo medio que se ha tardado en realizar las vueltas actuales.	•	•
Tiempo – Última vuelta	Tiempo que se ha tardado en realizar la última vuelta completa.	•	•
Tiempo – Vuelta	Tiempo de la vuelta actual.	•	•
Tiempo hasta el destino	Tiempo estimado hasta que se llega al destino.	•	•
Tiempo hasta siguiente	Tiempo estimado hasta que se llega al siguiente giro.	•	•
Velocidad – Máxima *	Velocidad máxima lograda durante la carrera actual.	•	•
Velocidad – Media *	Velocidad media de la carrera.	•	•
Velocidad – Última vuelta *	Velocidad media durante la última vuelta completa.	•	•
Velocidad – Vuelta *	Velocidad media de la vuelta actual.	•	•
Velocidad *	Velocidad actual.	•	•

CONFIGURACIÓN

Campo de datos	Descripción	Edge 605	Edge 705
Vueltas	Cantidad de vueltas realizadas.	●	●
Waypoint de destino	Nombre del waypoint final de la ruta.	●	●
Waypoint en siguiente	Nombre del siguiente waypoint de la ruta.	●	●
Zona de frecuencia cardiaca	Escala actual de la frecuencia cardiaca (1–5). Las zonas predeterminadas se basan en su frecuencia cardiaca máxima y en el perfil de usuario.		●
Zona de potencia	Escala actual de la salida de potencia (1–7) según los ajustes personalizados o de la calibración.		●
Zona de velocidad	Escala actual de velocidad según los ajustes personalizados o predeterminados: Ascenso 1–4, Llanura 1–3, Descenso, Sprint y Velocidad máxima.	●	●

Sistema

Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Sistema**.

- **Modo GPS:** Normal, GPS desactivado (para uso en interiores) o Modo Demo (para simulación de rutas).



NOTA: cuando el GPS está desactivado, los datos sobre velocidad y distancia no se encuentran disponibles, a menos que utilice la unidad Edge 705 con el sensor GSC 10. La próxima vez que encienda la unidad Edge, ésta volverá a buscar las señales del satélite.

- **Idioma del texto:** cambia el idioma del texto en pantalla. Al cambiar el idioma del texto, no se modifica el idioma de los datos de mapas o de los datos introducidos por el usuario.
- **Tonos:** establece los tonos audibles en Botón y mensaje, Sólo mensaje o Desactivado.

- **Opciones del modo de página:** active esta opción para ver el mapa en la secuencia de páginas que aparecen cuando se pulsa **mode**.
- **Acerca de Edge:** permite ver la versión del software, la versión del GPS y el ID de la unidad.

Mapa

Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Mapa**.

Detalle: ajuste el nivel de detalle del mapa. El mapa tarda más en volver a dibujarse cuando se utilizan datos detallados.

Orientación: cambie la perspectiva del mapa.

- **Norte arriba:** muestra el mapa con el norte en la parte superior de la página.
- **Track arriba:** muestra el mapa con la dirección de desplazamiento en la parte superior de la página.

CONFIGURACIÓN

Zoom automático: active el zoom automático del mapa para visualizarlo mejor.

Centr. en ctra.: active esta opción para bloquear el puntero del mapa en la carretera más cercana, compensando las variaciones en la precisión de la posición del mapa.

Nombre del mapa: seleccione los mapas cargados que desee utilizar.

Rutas

Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Rutas**.

Calcular rutas para: seleccione **Auto/Motocicleta**, **Bicicleta** o **Peatón** para optimizar las rutas.

Configuración de Auto/Motocicleta

Método seguir ctra: establezca sus preferencias de rutas como **Aviso**, **Tiempo más rápido** o **Distancia más corta**.

Evitar: selecciónelo para evitar carreteras sin asfaltar, autopistas,

autopistas de peaje y cambios de sentido en las rutas.

Configuración de bicicleta y peatón

Método de indicaciones: establezca la preferencia de ruta como **Aviso**, **Seguir ctra** o **Desvío de ctra**.

Evitar: selecciónelo para evitar carreteras sin asfaltar.

Perfiles y zonas

Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Perfil y zonas**.

Perfiles de usuario y bicicleta

Consulte la [página 8](#).

Zonas de velocidad

Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Perfil y zonas** > **Zonas de velocidad**.

La unidad Edge contiene varias zonas de velocidad distintas, que oscilan entre muy lenta (Ascenso 4) y muy rápida (Velocidad máxima). Los valores de estas zonas vienen predeterminados y

puede que no se ajusten a sus necesidades concretas. Una vez que haya introducido las zonas de velocidad adecuadas, podrá utilizarlas para establecer alertas de velocidad o para que le sirvan como objetivos en sesiones de ejercicio avanzadas. Para obtener más información sobre las alertas, consulte las [páginas 16–20](#). Para obtener más información sobre las sesiones de ejercicio avanzadas, consulte las [páginas 24–28](#).

Zonas de frecuencia cardíaca y de potencia (Edge 705)

Consulte las [páginas 34–41](#) (Uso de los accesorios).

Pantalla

Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Pantalla**.

Desconexión de retroiluminación: seleccione el tiempo que permanece encendida la retroiluminación.



SUGERENCIA: utilice un ajuste de desconexión de retroiluminación bajo para ahorrar energía de la batería.

Nivel de retroiluminación: utilice el selector para ajustar el brillo de la retroiluminación.

Modo Pantalla: seleccione **Diurno** para que el fondo sea brillante. Seleccione **Nocturno** para que el fondo sea oscuro. Seleccione **Automático** para pasar de uno a otro de forma automática según la hora del día.

Ajustar color: seleccione una paleta de colores para las páginas de la unidad Edge.

Unidades y hora

Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Unidades y hora**.

Formato de hora: seleccione entre los formatos de 12 ó 24 horas.

Zona horaria: seleccione la zona horaria o una ciudad cercana.

CONFIGURACIÓN

Horario de verano: seleccione **Sí, No** o **Automático**. Si selecciona Automático, el horario de verano se ajusta de forma automática en función de la zona horaria.

Distancia y Altura: seleccione **Millas terrestres inglesas** o **Unidades métricas**.

Frecuencia cardíaca: seleccione **Pulsaciones por minuto** o **% puls. máx.** para los datos de frecuencia cardíaca específicos. Para obtener más información sobre los datos de frecuencia cardíaca, consulte las [páginas 34–37](#).

Potencia: seleccione **Vatios** o **% FTP**. Para obtener más información sobre los medidores de potencia, consulte la [página 41](#).

Grabación de datos

Con la grabación de datos se controla el método con el que la unidad Edge graba los datos detallados de las carreras. Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Grabación de datos**.

Grabación inteligente: graba puntos clave en los que cambia de dirección, velocidad o frecuencia cardíaca.



SUGERENCIA: en el caso de recorridos largos, restablezca el temporizador cada 12 horas para que no se sobrescriban los datos de historial.

Por segundo: graba los puntos cada segundo. De esta forma se obtiene el registro más preciso posible de la carrera. Sin embargo, en la grabación de tipo Por segundo, la unidad Edge sólo puede grabar un máximo de 4,5 horas de datos de historial.



SUGERENCIA: en el caso de recorridos largos, restablezca el temporizador cada 4 horas para que no se sobrescriban los datos de historial.

ANT+Sport

Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **ANT+Sport**.

Accesorios

Si ha adquirido un sensor (con la tecnología inalámbrica ANT+Sport) por separado, debe emparejarlo con la unidad Edge.

¿Qué es el emparejamiento?

El emparejamiento consiste en la conexión de sensores, como por ejemplo el monitor cardíaco, con la unidad Edge. Tras el primer emparejamiento, el sistema Edge reconocerá automáticamente el sensor cada vez que se active. Este proceso se produce automáticamente al encender la unidad Edge y sólo tarda unos segundos si los sensores están activados y funcionan correctamente. Cuando está emparejada, la unidad Edge sólo recibe datos del sensor y puede acercarse a otros sensores.

Para emparejar accesorios:

1. Aléjese (10 m) de otros sensores mientras el sistema Edge intenta emparejarse con el sensor por primera vez. Coloque el sensor en la zona de alcance (3 m) del sistema Edge.
2. Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **ANT+Sport**.
3. Con cada accesorio que tenga, seleccione **Sí** > **Reiniciar exploración**.



NOTA: para obtener información sobre el uso de accesorios, las zonas y la calibración, consulte las [páginas 34-41](#).

Recepción y transferencia de datos

Consulte Gestión de datos en la [página 44](#).

APÉNDICE

Accesorios opcionales

Para obtener más información sobre los accesorios opcionales, visite <http://buy.garmin.com>. También puede ponerse en contacto con el distribuidor de Garmin si desea adquirir accesorios.

Información sobre la batería



NOTA: póngase en contacto con el servicio local de recogida de basura para desechar correctamente las baterías.

Batería del monitor cardiaco

El monitor cardiaco contiene una batería CR2032 sustituible por el usuario.

Para sustituir la batería:

1. Localice la tapa circular de la batería en la parte posterior del monitor cardiaco.



2. Utilice una moneda para girar la tapa en sentido contrario al de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **OPEN**.
3. Retire la tapa y sustituya la batería con el polo positivo hacia arriba.



NOTA: procure no deteriorar o aflojar la junta circular de la tapa.

4. Utilice una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **CLOSE**.

Batería del sensor GSC 10

El sensor GSC 10 contiene una batería CR2032 sustituible por el usuario.

Para sustituir la batería:

1. Localice la tapa circular de la batería en el lateral del sensor GSC 10.



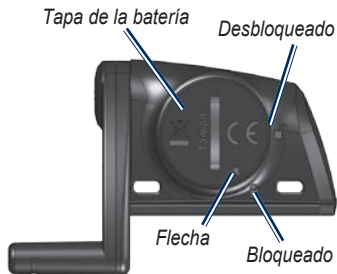
2. Utilice una moneda para girar la tapa en sentido contrario al de las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla (la flecha apunta hacia la posición de desbloqueo).

3. Retire la tapa y sustituya la batería con el polo positivo hacia arriba.



NOTA: procure no deteriorar o aflojar la junta circular de la tapa.

4. Utilice una moneda para girar la tapa y volverla a colocar en su sitio (la flecha apunta hacia la posición de desbloqueo).



Especificaciones

Unidad Edge

- **Tamaño físico:** 51,3 mm × 109,2 mm × 25,4 mm (2,0 pulgadas × 4,3 pulgadas × 1 pulgada)
- **Peso:** 105 g (3,7 oz.)
- **Pantalla:** pantalla en color de 2,2 pulgadas (55,9 mm) con retroiluminación
- **Resistencia al agua:** IPX7
- **Almacenamiento de datos:** aproximadamente 500 MB de espacio disponible en la unidad Edge (~500 horas de historial de entrenamiento a 1 MB por hora). 100 waypoints de usuario. 16.383 puntos del camino.
- **Interfaz del equipo:** USB

- **Tipo de batería:** batería de ion-litio integrada y recargable de 1200 mAh
- **Duración de la batería:** 15 horas, según el uso
- **Rango de temperatura de funcionamiento:** de -15 °C a 50 °C (de 5 °F a 122 °F)
- **Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+Sport de Dynastream
- **Antena:** direccional interna
- **Receptor:** receptor GPS integrado de alta sensibilidad de SiRF



Soporte para bicicleta

- **Tamaño físico:** 28,5 mm × 28,5 mm × 15,6 mm (1,1 pulgadas × 1,1 pulgadas × 0,6 pulgadas)
- **Peso:** 8 g (0,3 oz)

Monitor cardíaco

- **Tamaño físico:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm (13,7 pulgadas × 1,3 pulgadas × 0,4 pulgadas)
- **Peso:** 44 g (1,6 oz)
- **Resistencia al agua:** 10 m (32,9 pies)
- **Alcance de transmisión:** aproximadamente 3 m (9,8 pies)
- **Batería:** CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario
- **Duración de la batería:** aproximadamente 3 años (1 hora al día)
- **Temperatura de funcionamiento:** de -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)



NOTA: con temperaturas bajas, debe llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor cardíaco sea similar a la corporal.

- **Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+Sport de Dynastream

La precisión puede verse afectada si existe poca superficie de contacto con el sensor, si hay interferencias eléctricas y si hay mucha distancia entre el receptor y el transmisor.

GSC 10

- **Tamaño físico:** 5,1 cm × 3,0 cm × 2,3 cm (2,0 pulgadas × 1,2 pulgadas × 0,9 pulgadas)
- **Peso:** 25 g (0,9 oz)
- **Resistencia al agua:** IPX7
- **Alcance de transmisión:** aproximadamente 3 m (9,8 pies)
- **Batería:** CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario
- **Duración de la batería:** aproximadamente 1,4 años (1 hora al día)

APÉNDICE

- **Rango de temperatura de funcionamiento:** de -15 °C a 70 °C (de 5 °F a 158 °F)
- **Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+Sport de Dynastream

La precisión puede verse afectada si hay interferencias eléctricas, si hay mucha distancia entre el receptor y el transmisor y si las temperaturas son extremas.

Para ver una lista completa de las especificaciones, visite www.garmin.com/edge.

Altímetro barométrico

La unidad Edge 705 contiene un altímetro barométrico para ofrecer datos sumamente precisos de cambio de altura y perfil vertical.

Una vez que haya iniciado el temporizador y comenzado a moverse, pulse **mode** para ver la página del altímetro. La altura aparece en color verde en la cuadrícula. Si utiliza Virtual Partner, su posición actual aparece con

un punto negro y Virtual Partner aparece con un punto gris. Para cambiar el nivel de zoom, pulse los botones **acercar** y **alejarse**. En la parte superior de la página del mapa, aparecen los datos de altura y ascenso total.

Tamaño y circunferencia del neumático

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. Para modificar el perfil de la bicicleta, consulte la [página 8](#).

Tamaño del neumático	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350

Tamaño del neumático	L (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005

Tamaño del neumático	L (mm)
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096

Tamaño del neumático	L (mm)
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Declaración de conformidad

Por la presente, Garmin declara que este producto Edge cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva 1999/5/CE.

Para ver la Declaración de conformidad completa, visite el sitio Web de Garmin correspondiente al producto de Garmin específico: www.garmin.com/edge.

Solución de problemas

Problema	Solución/Respuesta
Los botones no responden. ¿Cómo puedo restablecer la unidad Edge?	Pulse mode y lap/reset simultáneamente para restablecer el software de la unidad Edge. Con esta acción no se borra ningún dato ni ajuste.
La unidad Edge no consigue recibir señales del satélite.	Mantenga la unidad Edge fuera de cualquier aparcamiento y lejos de edificios y árboles altos. Permanezca parado durante varios minutos.
El indicador de batería no parece preciso.	Descargue completamente la batería de la unidad Edge y, a continuación, vuelva a cargarla por completo (sin interrumpir el ciclo de carga).
El monitor cardíaco (GSC 10) o el monitor de potencia no se empareja con la unidad Edge.	• Aléjese 10 m de otros sensores ANT mientras se produce el emparejamiento. • Coloque la unidad Edge en la zona de alcance (3 m) del monitor cardíaco mientras se produce el emparejamiento. • Si el problema persiste, sustituya la batería.
La correa del monitor cardíaco es demasiado grande.	Puede adquirir una correa elástica más pequeña por separado. Visite http://buy.garmin.com .
¿Cómo puedo saber si la unidad Edge está en modo de almacenamiento masivo USB?	Cuando la unidad Edge esté en este modo, aparecerá una imagen de una unidad Edge conectada a un equipo. Además, en los equipos con Windows aparecerán dos nuevas unidades de disco extraíble en Mi PC y en los equipos Mac aparecerán dos nuevos volúmenes montados.

Problema	Solución/Respuesta
No encuentro ninguna unidad extraíble en la lista de unidades.	Si tiene varias unidades de red asignadas en el equipo, puede que Windows tenga problemas para asignar letras de unidad a las unidades Garmin. Consulte el archivo de ayuda del sistema operativo para obtener más información sobre cómo asignar las letras de unidad.
Los datos de frecuencia cardiaca son inexactos o incorrectos.	• Asegúrese de que el monitor cardiaco esté ajustado al cuerpo. • Caliente durante 5 ó 10 minutos. Si el problema persiste, realice los siguientes procedimientos: • Vuelva a humedecer los sensores con agua, saliva o gel para electrodos. Limpie los sensores. La suciedad y los restos de sudor que haya en los sensores pueden interferir con las señales cardiacas. • Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor cardiaco pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales cardiacas. Póngase una camiseta de algodón o humedezca la camiseta, si es posible, cuando vaya a realizar ejercicio. • Colóquese el monitor cardiaco en la espalda en lugar de en el pecho. • Los campos electromagnéticos potentes y algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz pueden interferir con el monitor cardiaco. Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas. Una vez que se haya alejado de la fuente de interferencias, los datos de frecuencia cardiaca volverán a ser normales.

ÍNDICE

A

accesorios 7, 34-41, 57, 58

alertas 16

cadencia 18

distancia 16

frecuencia cardíaca 17

potencia 19

tiempo 16

velocidad 17

altímetro 62

altímetro barométrico 62

archivos

carga 44

eliminación 46

transferencia 46

asistencia i

Auto Lap 14

Auto Pause 14

B

batería 58-61

carga 3

batería de ion-litio 3, 60

botón de encendido 1

botones 1

búsqueda

direcciones 13

puntos de interés 13

waypoints

(ubicaciones) 12

búsquedas recientes 12

C

cadencia

alertas 18

campos de datos 48

entrenamiento 40

sensor 9, 37

calorías 48

campos de datos 47, 48

campos de datos

personalizados 47

carga de datos 10, 44

carga de la batería 3

conexión al equipo 10, 45

D

departamento de asistencia
de Garmin i

descarga de software i, 9

descargas de software i, 9

direcciones 13

distancia

alertas 16

campos de datos 49

E

elevación

altímetro

barométrico 62

campos de datos 48

eliminación

archivos 46

favoritos 13

historial 43

sesiones de ejercicio

avanzadas 28

trayectos 30

ÍNDICE

entrenamiento 14
especificaciones 60
especificaciones técnicas 60

F

favoritos 12
frecuencia cardiaca
 alertas 17
 campos de datos 49
 zonas 35

G

Garmin Connect i, 24, 27,
 28, 42
Garmin Training Center i,
 24, 27, 28, 42
GPS 33, 53
 precisión 50
grabación de datos 56
grado 49
GSC 10 7, 37, 61
 batería 59

H

historial 42
 eliminación 43
 visualización 42
hora
 alertas 16
 campos de datos 50

I

iconos 2
ID de la unidad 53
Idioma 53
imán para el pedal 37
imán para los radios 39
instalación
 Edge 4
 GSC 10 37

L

lap, botón 1

M

mapa 2, 31, 43, 47
 configuración 53

mode, botón 1
monitor cardíaco 7, 34
 batería 58

P

potencia
 alertas 19
 calibración 41
 medidor 41
 zonas 41
puntos de interés 13

R

registro i
registro del producto i
restablecer, botón 1
restablecer la unidad
 Edge 2, 65
retroiluminación 1, 2, 55

S

satélite, página 32–33
señales de satélite
 detección 6

sensor de velocidad y
cadencia 7, 37, 61

sensores,
emparejamiento 7, 57

sensores de
emparejamiento 7, 57

sesiones de ejercicio 21

avanzadas 24

por intervalos 22

simples 21

sesiones de ejercicio
avanzadas 24

sesiones de ejercicio por
intervalos 22

sesiones de ejercicio
simples 21

solución de problemas 65

soporte 4

soporte para bicicleta 4

T

tamaño de la rueda 9, 62

tamaño del neumático 9, 62

tarjeta microSD 44

tarjeta SD 44

tiempo de descanso 14

tonos 53

transferencia de datos 10,
44

trayectos 28

creación 28

edición 30

eliminación 30

inicio 29

U

ubicaciones (waypoints) 12,
31, 60

USB 3, 10, 44

expulsar 45

uso en interiores 53

V

velocidad

alertas 17

campos de datos 51

zonas 52, 54

versión del software 53

Virtual Partner 20, 21, 28

volver al inicio 12

W

waypoints (ubicaciones) 12,
31, 60

Z

zonas

frecuencia cardíaca 35

potencia 41

velocidad 54

Esta versión en español del manual en inglés de la unidad Edge 605/705 (número de publicación de Garmin 190-00813-00, revisión B) se ofrece para su comodidad. Si es necesario, consulte la revisión más reciente del manual en inglés sobre el manejo y uso de la unidad Edge 605/705.

Para obtener la información más actualizada sobre productos y accesorios, visite el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.



© 2007 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB
Reino Unido

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

Número de publicación 190-00813-33 Rev. A