

अनुसंधान

संज्ञा



Unas palabras del jefe de producto.....	4
1. Composición del producto.....	4
2. Recarga de la batería.....	4
3. Encendido y configuración del producto.....	4
4. Instalación del cinturón cardiofrecuencímetro o pulsómetro.....	5
5. Funciones de los botones.....	5
6. Menús principales del reloj.....	5
7. Actividades propuestas por el GPS.....	6
8. Inicio del ejercicio.....	6
8.1. Búsqueda de la señal del satélite.....	6
8.2. Búsqueda de la señal cardíaca (solo en ONmove 710).....	7
9. Funcionamiento del modo sesión libre.....	7
9.1. Definición de las opciones del ejercicio.....	7
9.1.1. Zona objetivo.....	7
9.1.2. Información por vueltas.....	7
9.2. Selección de la ruta.....	8
9.3. Desarrollo de la sesión.....	8
9.3.1. Inicio de sesión.....	8
9.3.2. Pantalla de «mis indicadores».....	8
9.3.3. Registro manual de tiempos por vueltas.....	8
9.3.4. Interrupción o parada de la sesión.....	8
9.4. Otras pantallas disponibles durante la sesión.....	8
9.4.1. Pantalla «mi ritmo».....	8
9.4.2. Pantalla «mi ruta».....	9
9.5. Informe resumido de la sesión.....	9
10. Utilización del modo de entrenamiento.....	9
10.1. Modificación de un entrenamiento.....	9
10.1.1. Estructura y modificación de un entrenamiento a intervalos.....	9
10.1.1.1. Estructura de un entrenamiento a intervalos.....	9
10.1.1.2. Modificación de un entrenamiento a intervalos.....	9
10.1.2. Estructura y modificación de un entrenamiento piramidal.....	11
10.1.2.1. Estructura de un entrenamiento piramidal.....	11
10.1.2.2. Modificación de un entrenamiento piramidal.....	11
10.2. Creación de mi entrenamiento.....	13
10.3. Consulta de un entrenamiento.....	14
10.4. Utilización de un entrenamiento.....	14
10.4.1. Definición de las opciones del ejercicio.....	15
10.4.2. Desarrollo de un entrenamiento.....	15
10.4.2.1. Calentamiento.....	15
10.4.2.2. Series.....	15
10.4.2.3. Entre series.....	16
10.4.2.4. Relajación.....	16
10.4.2.5. Final del entrenamiento.....	16
10.4.2.6. Otras pantallas disponibles durante el entrenamiento.....	17
11. Utilización del modo Desafío.....	17
11.1. Carrera libre.....	17
11.1.1. Carrera libre con ruta.....	17
11.1.1.1. Configurar la carrera.....	17
11.1.1.2. Inicio de una carrera.....	18
11.1.1.3. Final de la carrera.....	18
11.1.1.4. Otras pantallas disponibles durante la carrera.....	18
11.1.2. Carrera libre con distancia.....	18
11.3. Carrera libre ilimitada.....	19
11.2. Desafío contra sí mismo.....	19
11.3. Velocidad máxima aeróbica (VMA).....	19
11.3.1. Definición e interés de la VMA.....	19
11.3.2. Prueba sobre el terreno.....	19
12. Utilización de la guía.....	20
12.1. Creación y selección de una ruta.....	20
12.1.1. Crear una ruta.....	20
12.1.1.1. A partir de MyGeonaute.....	20

12.1.1.2. A partir de una sesión previamente guardada	20
12.1.1.2.1 Seleccione una ruta	20
12.1.1.2.2. Dirección de la ruta y notificaciones de la guía	21
12.2. Acceso al inicio de la ruta	21
12.3. Guía durante la ruta	21
12.3.1. Utilización de la pantalla «mi ruta»	21
12.3.2. Utilización de las notificaciones de guía	21
12.3.2.1. Notificaciones sobre la dirección	22
12.3.2.2. Notificaciones de fuera de ruta	22
12.3.2.3. Notificación de sentido inverso	22
13. Utilización del modo estiramiento	22
14. Utilización del modo en interior	23
15. Biblioteca	23
15.1. Consultar una sesión	23
15.2. Consultar una ruta	23
15.3. Consultar y gestionar la memoria	23
16. Reglajes	24
16.1. Opciones de actividades	24
16.2. Personalizar la interfaz	24
16.2.1. Pantalla	24
16.2.2. Fast Touch (solo en ONmove 710)	25
16.2.2.1. Funciones de Fast touch	25
16.2.2.2. Sensibilidad de Fast touch	25
16.2.3. Tonos	25
16.2.4. Vibrador (solo en ONmove 710)	26
16.2.5. Iluminación	26
16.3. General	26
16.3.1. Idioma	26
16.3.2. Hora	26
16.3.3. Unidades	26
16.4. Usuario	26
16.5. Pulsómetro (ONmove 710 únicamente)	26
16.5.1. Emparejar el pulsómetro	26
16.5.2. Desactivar la función del pulsómetro	27
16.5.3. Activar la función del pulsómetro	27
16.6. Actualizar y mantenimiento	27
16.6.1. Actualización del producto	27
16.6.2. Configuración de fábrica	28
17. Funciones de seguridad	29
17.1. Volver al punto de salida de una sesión anterior	29
17.2. Mostrar la posición GPS	29
18. Transferencia de datos al ordenador	29
18.1. Instalación del programa de Geonaute	29
18.2. Conexión del reloj al ordenador	29
18.3. Importación de las sesiones	29
18.4. Visualización de las sesiones	30
19. Reparación de averías	30
19.1. Velocidad y distancia anormales	30
19.2. Detección del pulsómetro (ONmove 710 únicamente)	30
19.3. Ritmo cardíaco anormal (ONmove 710 únicamente)	30
19.4. Visualización de la información sobre los latidos ausente o sin valores (ONmove 710 únicamente)	30
19.5. Batería baja del reloj	30
19.6. Restaurar la configuración de fábrica	30
19.7. El reloj está bloqueado y ninguna función responde	31
19.8. Apenas le queda memoria al reloj	31
20. Resumen de las funciones disponibles	31
21. Características técnicas	31
22. Accesorios compatibles	32
23. Sustitución de la pila del pulsómetro (solo en ONmove 710)	32
24. Precauciones de uso	33
25. Garantía	33
26. Póngase en contacto con nosotros	33
27. Índice alfabético	34

Unas palabras del jefe de producto

Gracias por haber elegido este producto de para utilizarlo cuando corre. El reloj ONmove 510 o el cardiofrecuencímetro ONmove 710 han sido especialmente diseñados para cubrir las necesidades de los corredores, de manera que puedan utilizarlo durante el ejercicio físico, sea cual sea su forma de correr.

Si el objetivo consiste en progresar, se puede recurrir al modo entrenamiento; si consiste en correr libremente pero controlando el esfuerzo, nada mejor que la sesión libre con sus zonas objetivo. Cuando se quieran descubrir nuevos horizontes al correr, el reloj incluye opciones de guía y cuando se tenga espíritu de competición, el modo desafío será el más acertado.

Al finalizar la sesión, el usuario tendrá la posibilidad de consultar la ruta efectuada y seguir su progreso con el software de Géonauto.

Aprender a usar el producto será muy fácil porque los menús de navegación están disponibles en 7 idiomas y las pantallas son personalizables para que se pueda elegir qué información se muestre en la pantalla.

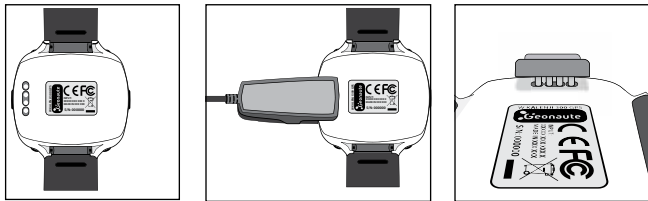
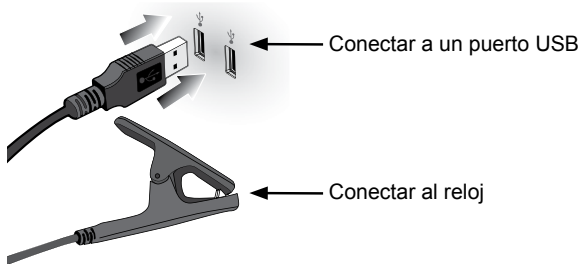
Espero que a partir de ahora correr sea más placentero con este nuevo producto de .

1. Composición del producto

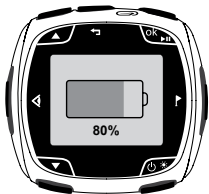
	ONmove 510	ONmove 710
Reloj con GPS	•	•
Cable USB para cargar la batería y transferir datos a un ordenador	•	•
Pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro		•

2. Recarga de la batería

Conecte el cable de alimentación USB a uno de los puertos del ordenador y enganche la pinza al reloj.



Los cuatro conectores metálicos deben encajar en los cuatro huecos del reverso del reloj.



Cuando conecte el cable USB estando el reloj apagado, aparecerá el icono de la batería y su porcentaje de carga.



Se recomienda apagar el producto entre cada uso para prolongar la capacidad de la batería.

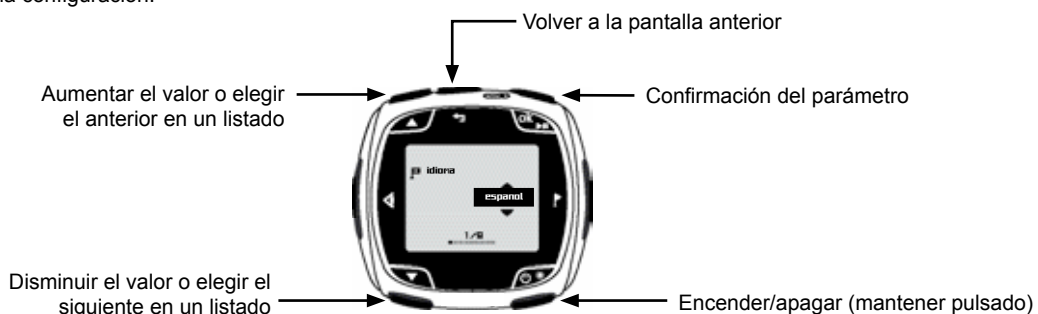
3. Encendido y configuración del producto

Para encender el reloj, mantenga pulsado el botón ON. y aparecerá la primera pantalla de configuración, «Idioma».

Configure los diferentes ajustes del reloj: idioma, hora, unidades, sexo, fecha de nacimiento, peso, altura, pulso máximo (frecuencia cardíaca máxima) y pulso en reposo (frecuencia cardíaca en reposo).

La frecuencia cardíaca máxima se calcula automáticamente en función de la edad pero se puede definir manualmente.

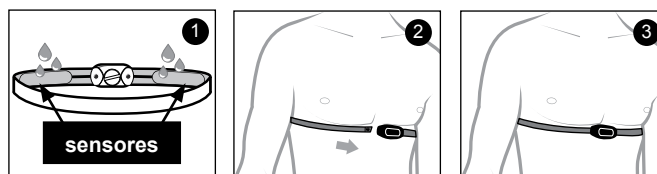
Botones útiles durante la configuración:



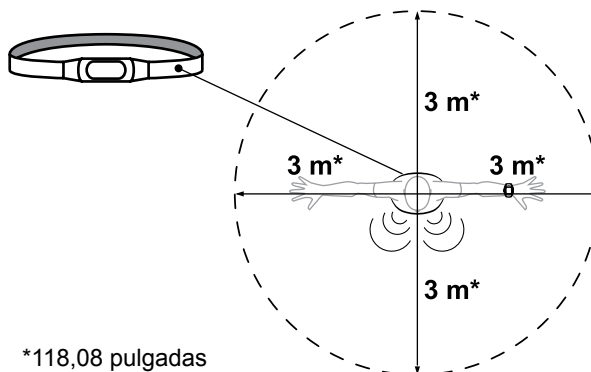
4. Instalación del cinturón cardiofrecuencímetro o pulsómetro

Este apartado solo es aplicable para el modelo ONmove 710.

Colocación del pulsómetro



Área de recepción



5. Funciones de los botones



1. ▲ arriba: para seleccionar una opción anterior en un listado, aumentar un valor, ir a la pantalla de indicadores anterior en «mis indicadores» y acercar la imagen en «mi ruta».
2. ▼ abajo: para seleccionar una opción posterior en un listado, disminuir un valor, ir a la pantalla de indicadores posterior en «mis indicadores» y alejar la imagen en «mi ruta».
3. arrancar/detener: para entrar en el menú principal del GPS, confirmar una selección, arrancar o detener el cronómetro durante un ejercicio. Al mantenerlo pulsado, desbloquea el producto cuando se encuentra en el modo ahorro de energía.
4. volver: para volver al menú o la pantalla anterior.
5. : para encender o apagar el reloj (al mantener el botón pulsado) o para iluminar la pantalla.

Los botones laterales solo funcionan después de haber empezado una sesión de ejercicio.

6. pantalla: para cambiar el punto de vista durante la sesión de ejercicio.
7. vuelta: para calcular manualmente el tiempo que se tarda en cada vuelta.

6. Menús principales del reloj

Después de configurar el reloj GPS y cada vez que lo encienda, aparecerá la hora, la fecha y la capacidad de la batería.



Para acceder a las funciones del producto con mayor rapidez, se puede interrumpir la animación de «Kalenji» y de «Géonaute technology» que aparecen al encenderlo pulsando el botón OK.

Modo ahorro de energía



Al cabo de 5 minutos de inactividad, el reloj pasa automáticamente al modo ahorro de energía y lo indica con un icono de candado en la parte superior derecha de la pantalla.

Para salir del modo ahorro de energía y acceder al menú principal, basta con mantener pulsado el botón **OK**.

Pulse el botón **OK** para entrar en el menú del GPS.

Con el botón se mostrará de nuevo la hora.

Encontrará 4 menús diferentes al pulsar **OK**. Si desea pasar de un menú a otro, pulse los botones ▲ y ▼. Si desea entrar en el menú seleccionado, pulse el botón **OK**.

Para volver a la visualización de la hora, pulse .



Desde el menú «actividades» se puede acceder a los diferentes modos de uso del reloj: Sesión libre, Entrenamiento, Desafío, Estiramiento y En interior. Encontrará toda la información al respecto en el capítulo siguiente.



En el menú «biblioteca» encontrará los informes detallados de las sesiones y de las rutas además de información sobre el estado de la memoria.



El menú «reglajes» permite configurar la interfaz del producto (pantallas, sonidos...), los parámetros generales (idioma, hora...) o del usuario (edad, peso...). Además, permite manejar el pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro (en el modelo ONmove 710) así como acceder al menú de mantenimiento del producto (configuración de fábrica, actualización).



El menú «funciones de seguridad» permite determinar la posición por GPS o ser guiado hasta el punto de partida o de llegada de una sesión anterior.

7. Actividades propuestas por el GPS

Sesión libre: para correr a su ritmo y regular la velocidad por zonas objetivo o activar la información por vueltas automáticamente (vuelta automática) a partir de la distancia o el tiempo. Si desea seguir una ruta establecida, puede cargar o crear previamente un recorrido en el producto.

Entrenamiento: aquí se encuentran las sesiones de entrenamiento más frecuentes a la hora de correr (entrenamientos) o se puede crear una sesión propia (nuevo entrenamiento) y dejarse guiar por el reloj durante el ejercicio.

Desafío: en este modo, que sirve para acometer desafíos, podrá elegir entre efectuar una carrera contra un adversario virtual (carrera libre), contra sí mismo (desafío contra uno mismo) o calcular su velocidad máxima aeróbica (VMA). Si desea seguir una ruta establecida, puede cargar o crear previamente un recorrido en el producto.

Estiramientos: para encontrar sugerencias de estiramientos por grupos musculares y así facilitar la recuperación después del esfuerzo realizado. Dispone de una lista de estiramientos predefinidos, pero puede modificarlos a su antojo.

En interior: cuando el ejercicio se realiza en interiores (cinta de correr, pista de atletismo...), este modo desactiva el GPS pero se puede registrar igualmente la sesión y controlar la frecuencia cardíaca (solo en el modelo ONmove 710).

8. Inicio del ejercicio

8.1. Búsqueda de la señal del satélite


Seleccione el tipo de ejercicio con los botones ▲ y ▼ antes de confirmar con el botón OK.

La medición de la distancia y de la velocidad se efectúa gracias al sistema GPS. Al entrar en los modos de Sesión libre, Entrenamiento y Desafío, el reloj buscará las señales de los satélites más cercanos.



← Cuando el satélite parpadea y aparece la barra de progreso, el reloj aún no ha detectado una señal con suficiente calidad como para proporcionar información sobre la velocidad o la distancia ni puede orientar al usuario.



← Una vez captada la señal por satélite, el pictograma  indica que el reloj ya puede proporcionar información sobre la velocidad o la distancia para guiar al usuario.



Conviene esperar a recibir la señal del satélite antes de empezar el ejercicio, en caso contrario:

- la información sobre distancia y velocidad no será correcta;
- será más difícil para el reloj captar la señal cuando el usuario esté corriendo.

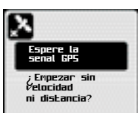
Cuando no se utiliza el reloj con frecuencia o se enciende en un lugar diferente de la última vez que se haya usado, es posible que tarde más tiempo en captar la señal (unos dos minutos) porque el reloj deberá detectar los satélites que cubran su ubicación.



Condiciones inapropiadas para la recepción de señal.

La calidad de la recepción de la señal del satélite puede verse afectada por el entorno y el desplazamiento. Para facilitar la recepción, se recomienda tanto como sea posible:

- colocarse en un lugar despejado, apartado de edificios y evitar cobijarse debajo de árboles;
- permanecer inmóvil mientras se esté detectando la señal.



Al pulsar **OK** antes de que finalice la búsqueda de la señal del satélite, el reloj insistirá en que siga buscando la señal del satélite, pero puede decidir iniciar la actividad sin el cálculo de la velocidad ni la distancia.



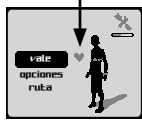
Cuando no se encuentre señal del satélite, el reloj solicitará que se reinicie la búsqueda de señal, aunque puede usarlo en el modo En interior.

8.2. Búsqueda de la señal cardíaca (solo en ONmove 710)

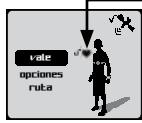
Cada vez que entre en los modos de Sesión libre, Entrenamiento, Desafío o En interior, el reloj comprobará si recibe la señal de los latidos del corazón.



El pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro tiene que estar correctamente colocado y humedecido para que el reloj pueda detectar el pulso, tal y como se indica en el capítulo [4. Instalación del cinturón cardiofrecuencímetro o pulsómetro](#).



Cuando el reloj esté buscando el pulsómetro, aparecerá un corazón parpadeando.



Cuando el corazón deja de parpadear y aparece el pictograma ✓, el reloj habrá detectado el pulsómetro.

En la fase de búsqueda, si no se detecta el pulsómetro al cabo de 15 segundos, se ofrece la posibilidad al usuario de:

- reiniciar un nuevo intento de detección del cinturón.
- emparejar el cinturón (capítulo [16.5.1. Emparejamiento del pulsómetro](#)). Para hacerlo, es importante alejarse más de 20 metros de cualquier otro pulsómetro ANT+ para evitar que el reloj se empareje con uno que no sea el suyo. Esta recomendación solo es aplicable durante el emparejamiento, que consiste en memorizar el código único del cinturón; pero no es necesaria cuando el reloj debe detectar el cinturón al entrar en los modos de Sesión libre, Entrenamiento o Desafíos.
- Si el reloj no consigue emparejarse con el pulsómetro, consulte el capítulo [19.2. Detección del cinturón](#).
- continuar sin el cinturón cuando se lo haya olvidado o quiera correr sin utilizarlo. En este caso, la información sobre la frecuencia cardíaca no aparecerá en la pantalla del producto únicamente en esa sesión, para evitar rellenar la pantalla con líneas inútiles.



Al iniciar la sesión antes de que el reloj detecte el pulsómetro y no se haya elegido alguna de las opciones anteriores, el reloj no proporcionará información sobre la frecuencia cardíaca (los valores aparecerán como « -- »).

9. Funcionamiento del modo sesión libre



La primera vez que se utilice este reloj, se recomienda empezar por la Sesión libre para familiarizarse con el producto y aprender a utilizar después las demás actividades propuestas, como Entrenamiento y Desafíos.

9.1. Definición de las opciones del ejercicio



Al entrar en este modo, el reloj comenzará a buscar la señal de los satélites y la frecuencia cardíaca (solo en el modelo CW 700 GPS). Mientras tanto, aproveche para supervisar y configurar las opciones del ejercicio.



Las opciones del ejercicio permiten configurar una zona objetivo y la información por vueltas automática (vuelta). Las opciones del ejercicio también se pueden modificar durante la sesión (capítulo [9.3.4. Interrupción o parada de una sesión](#)).

9.1.1. Zona objetivo



La zona objetivo se puede basar en:

- La frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (BPM) o en porcentaje de frecuencia cardíaca máxima (% pulso máx) (solo en CW 700 GPS).
- La velocidad en km/h, min/km (/km) o en porcentaje de velocidad máxima aeróbica (% máx) cuando se haya determinado (capítulo [11.3. Velocidad máxima aeróbica](#)).

Si desea activar una zona objetivo (por ejemplo, una velocidad entre 10,0 y 12,0 km/h), el reloj le avisará cuando no esté dentro del rango establecido.

Cada vez que salga de esa zona objetivo, sonará un tono si en el menú Reglajes > Personalizar interfaz > Tonos, tenga activadas («encendido») las alertas emergentes.

Alerta al superar la zona objetivo



Alerta al no alcanzar la zona objetivo



9.1.2. Información por vueltas



La Información por vueltas se puede basar en:

- La distancia (por ejemplo por cada kilómetro).
 - El tiempo (por ejemplo cada 5 minutos).
- En ambos casos, el usuario puede seleccionar uno de los valores de la lista.

Si no encuentra el valor deseado en la lista, seleccione «usuario» e introduzca dicho valor mediante los botones ▲ y ▼.



Cuando se selecciona una información por vuelta automática en una escala predeterminada (tiempo o distancia), el reloj mostrará durante 5 segundos el número de vuelta, el tiempo o la distancia recorrida durante la vuelta y la velocidad media en esa vuelta.

Cada vez que se recorra una vuelta, sonará un tono si en el menú Reglajes > Personalizar interfaz > Tonos, tenga activadas («encendido») las alertas emergentes.



Cuando haya determinado las opciones, vuelva a la pantalla de búsqueda de satélites pulsando varias veces el botón y pulse **OK** para pasar a la pantalla siguiente.

9.2. Selección de la ruta

En el Modo Libre tiene la posibilidad de seleccionar una ruta y ser guiado mientras la recorra.

Seleccione el menú «ruta» y después qué ruta quiere seguir.

Toda la información necesaria para crear una ruta y las opciones de guía (sentido y alertas de guía) aparecen detalladas en el capítulo [12. Utilización de la guía](#).

9.3 Desarrollo de la sesión

9.3.1 Inicio de sesión



Cuando haya determinado las opciones, vuelva a la pantalla de búsqueda de satélites pulsando varias veces el botón y pulse **OK** para pasar a la pantalla siguiente.

9.3.2. Pantalla de «mis indicadores»

En el modo de sesión libre, el reloj muestra por defecto la pantalla «mis indicadores» que incluye un listado con la información principal sobre la sesión de ejercicio. Dispone de cuatro pantallas diferentes con indicadores.

Si ha seleccionado una ruta (consulte el capítulo [12. Utilización de la guía](#)), aparecerá la pantalla «mi ruta» por defecto.



← La primera pantalla de indicadores que aparece en el reloj incluye el cronómetro, la distancia y la velocidad instantánea. Los usuarios del ONmove 710 disponen además de la frecuencia cardíaca instantánea en pulsaciones por minuto. Al pulsar los botones y , podrá consultar las otras 3 páginas.

En el menú Reglajes > Personalizar interfaz > Visualización podrá configurar las pantallas de indicadores a su gusto: número de pantallas (de 1 a 4), número de indicadores por pantalla (de 1 a 4) y selección del tipo de indicadores (capítulo [16.2.1. Pantallas](#)).

- Vuelva a pulsar **OK** para lanzar el cronómetro y registrar la sesión de ejercicio.

9.3.3. Registro manual de tiempos por vueltas

Pulse para calcular manualmente el tiempo transcurrido en una vuelta. Durante 5 segundos, el reloj mostrará el número de vuelta, el tiempo que se ha tardado en recorrerla y la velocidad media.



Al pulsar el botón cuando haya determinado la información por vueltas automática (capítulo [9.1.2. Información por vueltas](#)), el recuento de las vueltas en la información por vueltas automática se readaptará.

Ejemplo: Información por vueltas automática cada kilómetro.

En el kilómetro 1,5 activa la información por vueltas manual (con el botón).

La próxima información por vueltas automática se activará a partir de 1,5 km + 1 km = 2,5 km, después 3,5 km y 4,5 km...

9.3.4. Interrupción o parada de la sesión

Al pulsar el botón **OK** durante el ejercicio, se interrumpe la sesión y se para el cronómetro.

En el siguiente menú, se puede seleccionar una de las opciones con los botones y y pulsar después en **OK**.



Continuar: para retomar la sesión allí donde se haya parado.

Parar: para detener la sesión y guardarla (en la siguiente pantalla, seleccionar «Sí» para confirmar que se para la sesión y no para volver al menú de pausa).

Reiniciar: para volver al inicio de la sesión sin guardar (en la siguiente pantalla, seleccionar «Sí» para confirmar que se para la sesión y no para volver al menú de pausa).

Reglajes: para configurar el producto, las opciones del ejercicio y los demás parámetros (capítulo [16. Reglajes](#)).

Volver: para que nos guíe al punto de partida (capítulo [12. Utilización de la guía](#)).

Coordenadas: para ver las coordenadas GPS en ese momento.

9.4. Otras pantallas disponibles durante la sesión

Aparte de la pantalla clásica de indicadores, el reloj ofrece otro punto de vista sobre la sesión de ejercicio. Si desea consultarlo, pulse el botón .



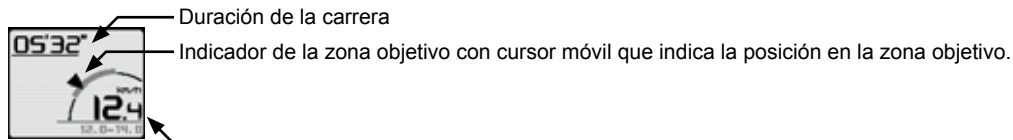
9.4.1. Pantalla «mi ritmo»

La pantalla «mi ritmo» presenta información muy visual acerca del ritmo del usuario.

Es muy interesante cuando se ha definido una zona objetivo.

Ofrece indicadores automáticamente en función de diferentes parámetros (por ejemplo: utilización o no del cinturón cardiofrecuencímetro en el CW 700), configuración de una zona objetivo en velocidad o frecuencia cardíaca...

En el siguiente ejemplo se muestra la pantalla «mi Ritmo» durante una sesión de ejercicio sin pulsómetro y con la velocidad como zona objetivo.



Con el modelo ONmove 710, cuando no se ha seleccionado una zona objetivo y se utiliza un pulsómetro, el reloj indicará en qué rango de esfuerzo se encuentra en función del ritmo cardíaco:

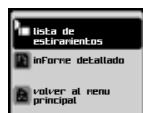
- Descanso: por debajo del 70 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- Resistencia de larga duración: entre el 70 y 80 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- Resistencia suave: entre el 80 y el 88 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- Resistencia intensa: por encima del 88 % de la frecuencia cardíaca máxima.

9.4.2. Pantalla «mi ruta»

La pantalla «mi ruta» solo aparece cuando se ha seleccionado una ruta al principio de la sesión (capítulo [12. Utilización de la guía](#)).

9.5. Informe resumido de la sesión

Al parar y guardar la sesión, aparecerá automáticamente un informe resumido. Podrá alternar la información de las sesiones de ejercicio pulsando el botón **OK**.



- Al terminar la consulta, puede:
- empezar una sesión de estiramiento.
 - ver el informe detallado de la sesión con la información por vueltas.
 - volver al menú principal.

10. Utilización del modo de entrenamiento

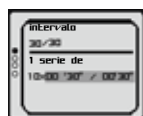


En el modo entrenamiento encontrará diferentes menús que abarcan todas las necesidades en términos de entrenamiento.

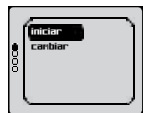


- En el menú «entrenamientos», encontrará 4 entrenamientos para correr que puede seleccionar con los botones ▲ y ▼:
- Un entrenamiento con intervalos de 10 repeticiones alternando 30 segundos de carrera y 30 segundos de descanso. El famoso 30/30.
 - Un entrenamiento con 3 repeticiones de 5 minutos en resistencia suave y descanso equivalente.
 - Un entrenamiento piramidal completo con distancias de esfuerzo de 200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 600 m, 400 m, 200 m, alternando con distancias de descanso adaptadas.
 - Un entrenamiento con aceleración progresiva.

En el ONmove 710, los entrenamientos de resistencia suave y aceleración progresiva se configuran con zonas objetivo de pulsaciones.



El nombre del entrenamiento y la breve descripción que aparece debajo le permitirán identificar enseguida el entrenamiento seleccionado.



Cuando seleccione el entrenamiento, podrá iniciarlo o cambiarlo. Estos entrenamientos son una buena forma de crear rápidamente entrenamientos a partir de una base existente.

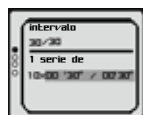
10.1. Modificación de un entrenamiento

La construcción de los entrenamientos utiliza dos estructuras para abarcar las diferentes formas de entrenamiento posibles y crear rápidamente un entrenamiento propio:

- Entrenamiento a intervalos.
- Entrenamiento piramidal.

10.1.1. Estructura y modificación de un entrenamiento a intervalos

10.1.1.1. Estructura de un entrenamiento a intervalos



En el entrenamiento a intervalos, basta con definir un tiempo o una distancia en la fase de esfuerzo (acción) y un tiempo o una distancia para el descanso (descanso). Después se define el número de repeticiones (entre 1 y 99) y un número de series (entre 1 y 6). Dicha estructura permite crear enseguida entrenamientos en los que se repiten de igual forma las secuencias de acción y descanso. El plan de entrenamiento a intervalos 30/30 y resistencia suave se basan en esta estructura.

En la primera línea de la descripción aparece el número de series y en la segunda el número de repetición y la duración o distancia de las fases de acción y descanso. En este caso, una serie de 10 veces 30"/30".

Se puede utilizar por ejemplo el entrenamiento a intervalos 30/30 de para crear un entrenamiento a intervalos de tipo 3 veces (500 m/1 min).


10.1.1.2. Modificación de un entrenamiento a intervalos

Utilice los botones ▲ y ▼ para seleccionar los campos o cambiar los valores, el botón **OK** para aceptar y pasar al campo siguiente y el botón ↶ para volver al menú o al nivel superior.

Ejemplo de modificación de un entrenamiento a intervalos 30/30 para crear un entrenamiento de dos series de 5 repeticiones de 1 km con un descanso de dos minutos.

Seleccione el entrenamiento a intervalos 30/30 y después, «cambiar».



La fase de calentamiento se selecciona por defecto. El cursor se sitúa en el pictograma  que simboliza la fase de calentamiento. Pulse el botón **OK** para cambiarla o pulse **▼** para seleccionar la serie.



El cursor se sitúa en ON. Si quiere suprimir el calentamiento, pulse el botón **OK** y seleccione «apagar».



Por defecto, el calentamiento es de 20 minutos. Si desea cambiarlo, seleccione el valor 20'00" y pulse **OK**.



Aquí podrá ajustar el calentamiento basándose en la distancia o el tiempo. Tanto en un caso como en el otro, recibirá un aviso al finalizar el calentamiento previsto pero en ambos casos podrá prolongarlo o acortarlo. Si selecciona ilimitado, no recibirá ningún aviso de fin de calentamiento.



En este ejemplo, hemos decidido basar el calentamiento en la distancia, seleccionando distancia en la pantalla anterior. Seleccione uno de los valores en esa misma lista o defina el valor seleccionando «usuario» y cambiando el valor con los botones **▲** y **▼**.



Una vez seleccionada la duración o la distancia de calentamiento con los botones **▲** y **▼** y confirmadas con el botón **OK**, podrá verla en la pantalla de resumen del calentamiento o podrá definir su intensidad seleccionándola en la zona objetivo que por defecto está apagada.



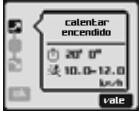
Se puede basar la zona objetivo en la velocidad (km/h o min/km) y con un ONmove 710 en la frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto o en porcentaje de frecuencia cardíaca máxima). Seleccione «apagar» si no desea ninguna zona objetivo.



En este ejemplo, la zona objetivo se basa en la velocidad en km/h. Seleccione km/h para cambiar los valores de la zona objetivo.




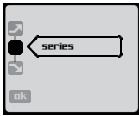
Seleccione el límite inferior y cambie los valores con los botones **▲** y **▼** y pulse el botón **OK** para cambiar el límite superior de la misma forma. Vuelva a pulsar el botón **OK** para confirmar la zona objetivo.



Seleccione **OK** con el botón **▼** para validar el calentamiento.





El cursor se colocará de nuevo en el pictograma  que representa la fase de calentamiento.



Mediante el botón **▼** seleccione el pictograma  que representa las series y pulse el botón **OK** para cambiar su contenido.




El cursor se coloca en la fase de acción . Pulse el botón **OK** para cambiarla o pulse **▼** para cambiar la fase de descanso .



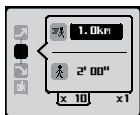
Al igual que para la fase de calentamiento, puede cambiar la distancia o la duración de la fase de acción y configurar una zona objetivo.



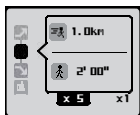
En este ejemplo, se ha seleccionado una distancia de 1,0 km para la fase de acción y no se ha activado la zona objetivo. Una vez definidos los parámetros de la secuencia de acción, pulse el botón **←** y después el botón **▼** para colocar el cursor en la fase de descanso .



Pulse el botón **OK** para cambiar la fase de descanso de la misma forma que la fase de acción de calentamiento.



En este ejemplo, se ha seleccionado un tiempo de 2'00" para la fase de descanso y no se ha activado la zona objetivo. Una vez definidos los parámetros de la secuencia de descanso, pulse el botón y el botón para colocar el cursor en el número de repeticiones, que en este tipo de entrenamiento está definido por defecto a 10.



Puede cambiar el número de repeticiones pulsando el botón **OK** y después los botones y para cambiar los valores. En este ejemplo, se ha definido a 5.



Una vez modificado el número de repeticiones, pulse el botón **OK** para aceptar y después el botón para colocar el cursor en el número de series ($\times 1$) y pulse de nuevo el botón **OK**.



Modifique el número de series pulsando los botones y .



El número de series se ha definido a 2 y el pictograma indica que el número de series se ha duplicado.



Pulse el botón **OK** para colocar el cursor en el pictograma que representa el número de series.



Pulse el botón para seleccionar el pictograma que representa la fase de relajación. En este entrenamiento, la fase de relajación se ha determinado en 5'00" sin zona objetivo. Pulse el botón **OK** para cambiar esta fase. Para hacerlo, consulte las instrucciones sobre la modificación de la fase de calentamiento porque su funcionamiento es totalmente idéntico.



Una vez configurada la fase de relajación, seleccione el pictograma y pulse el botón **OK** para guardar este entrenamiento.



Como no es posible modificar un entrenamiento, se le pedirá que lo guarde como un nuevo entrenamiento.

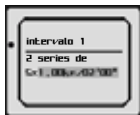


Una vez guardado el entrenamiento, puede:

- Iniciar el entrenamiento.
- Volver al menú principal.



Si quiere localizar este entrenamiento a partir del menú principal, seleccione Actividades > Entrenamiento > Mis entrenamientos.

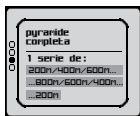


El nombre del entrenamiento se ha creado automáticamente. Recoge la estructura del modelo utilizado (a intervalos o piramidal) y el número de creación. La descripción indica el número de series (2) y el número de repeticiones (5) así como la distancia o duración de las fases de acción y descanso (1,00 km/02'00").

10.1.2. Estructura y modificación de un entrenamiento piramidal

10.1.2.1. Estructura de un entrenamiento piramidal

En un entrenamiento piramidal, cada fase de entrenamiento se define de manera individual y constituye un bloque. La duración o la distancia así como la intensidad de cada fase pueden ser diferentes de la fase anterior. Además, cada bloque creado puede definirse como una fase de acción o de descanso. Se puede multiplicar la secuencia creada jugando con el número de series, que puede oscilar entre 1 y 6.



El entrenamiento «pirámide completa» y «aceleración progresiva» se basan en esta estructura. En la primera línea de la descripción aparece el número de series y en la segunda la duración o distancia de las fases de acción solamente.

Puede utilizar esta estructura para crear cualquier tipo de entrenamiento que requiera un trabajo con distancias o duraciones variables durante la sesión.

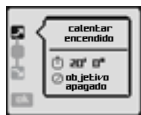
10.1.2.2. Modificación de un entrenamiento piramidal


Los principios de modificación de un entrenamiento piramidal son los mismos que un entrenamiento a intervalos. Utilice los botones y para seleccionar los campos o cambiar los valores, el botón **OK** para aceptar y pasar al campo siguiente y el botón para volver al menú o al nivel superior.

Ejemplo de modificación de un entrenamiento pirámide completa de para crear un entrenamiento que incluya:

- Una fase de calentamiento.
- 4 series de 300 m de acción y 100 m de descanso.


Seleccione el entrenamiento pirámide completa y después «cambiar».

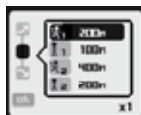


La fase de calentamiento se selecciona por defecto. El cursor se sitúa en el pictograma  que simboliza la fase de calentamiento.



- Pulse **OK** para cambiarla (véase el capítulo [10.1.1.2. Modificación de un entrenamiento a intervalos](#)).
- Pulse **▼** para seleccionar la serie.



El cursor se coloca en el pictograma  que representa las series. Pulse el botón **OK** para modificar su contenido.



En la pantalla aparecen los primeros bloques de la serie (identificados con el número de bloque, el tiempo o la distancia, la acción o el descanso) y el número de series.

-  Pictograma que representa una fase de acción.
-  Pictograma que representa una fase de descanso.

El cursor se sitúa en el primer bloque.

Pulse **OK** para cambiar el contenido del primer bloque.



Puede cambiar el tipo de bloque seleccionando «acción» o «descanso» y aceptar pulsando el botón **OK**.



Ahora puede cambiar los parámetros del bloque: distancia o tiempo y zona objetivo. Coloque el cursor encima de 200 m y pulse el botón **OK**.



Seleccione distancia y pulse el botón **OK**.



Utilice los botones **▲** y **▼** para seleccionar 300 m en la lista de sugerencias de distancia y pulse el botón **OK** para aceptar. Si la distancia deseada no aparece en esa misma lista, seleccione «usuario» en la lista para introducir el valor deseado con los botones **▲** y **▼**.



Una vez confirmada la distancia, puede seleccionar «objetivo apagado» para ajustar la zona objetivo (véase el capítulo [10.1.1.2. Modificación de un entrenamiento a intervalos](#)).

En este ejemplo, la zona objetivo está apagada. Pulse el botón **→** para cambiar el bloque siguiente.



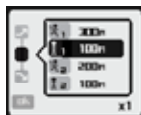
En el bloque n.º 1 aparece la distancia de 300 m que se ha configurado en la etapa anterior. Pulse el botón **▼** para seleccionar el bloque n.º 2.



Pulse el botón **▼** para seleccionar «descanso» y configurar la distancia a 100 m del mismo modo que en el bloque n.º 1, como en la etapa anterior. Pulse el botón **→** para volver a la pantalla anterior.



Pulse el botón **→** para seleccionar los bloques siguientes.



Modifique los dos bloques siguientes para configurar la distancia de la segunda fase de acción (200 m) y la segunda fase de descanso (100 m).

El entrenamiento de origen que ha servido para crear nuestro propio entrenamiento objetivo incluye otros bloques que no se necesitan en este caso.



Pulse varias veces el botón **▼** hasta alcanzar el final de la lista de bloques y sitúe el cursor en «- borrar». Pulse el botón **OK** para borrar el último bloque de la lista. Repita la operación hasta que solo queden los 4 bloques que necesita en este entrenamiento.



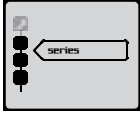
Si quiere añadir un nuevo bloque al entrenamiento o si ha eliminado alguno por error, coloque el cursor en «+ añadir» y pulse el botón **OK**.



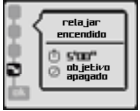
Coloque el cursor en «x 1» y pulse el botón **OK** para entrar en los reglajes del número de series.



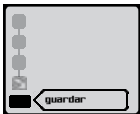
El cursor se sitúa en el número de series. Modifique el valor con los botones ▲ y ▼. El número de series se ha definido a 4 y el pictograma ■ que indica el número de series se ha duplicado tantas veces como series se han creado. Pulse el botón **OK** para aceptar el número de series.



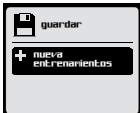
El cursor se sitúa sobre el pictograma ■ que representa el número de series.



Pulse el botón ▼ para seleccionar el pictograma ■ que representa la fase de relajación. En este entrenamiento, está configurada a 5'00" y sin zona objetivo. Pulse el botón **OK** para cambiar esta fase. Para hacerlo, consulte las instrucciones sobre la modificación de la fase de calentamiento porque son idénticas (capítulo [10.1.1.2. Modificación de un entrenamiento a intervalos](#)).



Pulse el botón ▼ para colocar el cursor en «vale, guardar» y pulse el botón **OK** para guardar el entrenamiento.



Como no es posible modificar un entrenamiento, se le pedirá que lo guarde como un nuevo entrenamiento.



Una vez guardado el entrenamiento, puede:

- Iniciar el entrenamiento.
- Volver al menú principal.



Si quiere localizar este entrenamiento a partir del menú principal, seleccione Actividades > Entrenamiento > Mis entrenamientos.



El nombre del entrenamiento se ha creado automáticamente. Recoge la estructura del modelo utilizado (a intervalos o piramidal) y el número de creación. En la descripción aparece el número de series (4) y la duración o distancia de las fases de acción (300 m/200m).

10.2. Creación de mi entrenamiento

Acabamos de ver en el capítulo [10.1.1.2. Modificación de un entrenamiento a intervalos](#) cómo se crea un entrenamiento a partir de un entrenamiento. El segundo método consiste en crear un entrenamiento propio a partir de los dos menús propuestos a tal efecto: nuevo intervalo o nueva pirámide.



Para elegir la correcta estructura de un entrenamiento, consulte los capítulos [10.1.1.1. Estructura de un entrenamiento a intervalos](#) y [10.1.2.1. Estructura de un entrenamiento piramidal](#).

Los menús «nuevo intervalo» y «nueva pirámide» ya están preconfigurados por defecto para facilitar la comprensión y acelerar el proceso de creación de un entrenamiento.

Modificar uno de estos entrenamientos preconfigurados se realiza de la misma forma que modificar un entrenamiento.

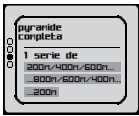
Si quiere aprender a modificar un entrenamiento, consulte los capítulos [10.1.1.2. Modificación de un entrenamiento a intervalos](#) o [10.1.2.2. Modificación de un entrenamiento piramidal](#).



En el menú principal, seleccione Actividades > Entrenamiento > Mis entrenamientos donde se encuentran los entrenamientos que haya creado.



El nombre del entrenamiento se ha creado automáticamente. Recoge la estructura del modelo utilizado (a intervalos o piramidal) y el número de creación. En un entrenamiento a intervalos, la descripción indica el número de series (2) y el número de repeticiones (5) así como la distancia o duración de las fases de acción y descanso (1,00 km/02'00").



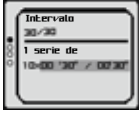
En un entrenamiento piramidal, la descripción indica solamente el número de series y la distancia o duración de las fases de acción y descanso.

10.3. Consulta de un entrenamiento

El procedimiento para consultar un entrenamiento es el mismo que para modificarlo (véanse los capítulos [10.1.1.2. Modificación de un entrenamiento a intervalos](#) o [10.1.2.2. Modificación de un entrenamiento piramidal](#)).



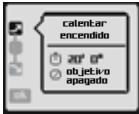
En el menú «entrenamiento», seleccione «entrenamiento » o «mis entrenamientos». Solo podrá consultar unos de sus entrenamientos si no ha creado más que uno (capítulo [10.2. Creación de mi entrenamiento](#) o capítulo [10.1. Modificación de un entrenamiento](#)).






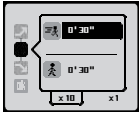
Seleccione el entrenamiento que quiera consultar y pulse el botón **OK**.






Para consultar o modificar un entrenamiento, seleccione «cambiar».




Seleccione las fases de entrenamiento (calentar , series , relajar ) colocando el cursor con ayuda de los botones ▲ y ▼ encima del pictograma correspondiente. Pulse el botón **OK** para consultar los detalles.



En la fase de las series, el número de pictogramas  indica el número de series. Por encima de 3 series, la pantalla no puede mostrar el número de pictogramas suficientes, pero puede ver el número de series abajo a la derecha.

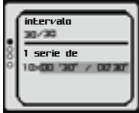
Para consultar la información detallada de la acción  (fase de esfuerzo) o de descanso  y ver asimismo la configuración de las zonas objetivo, debe colocar el cursor sobre el tiempo o la distancia de la acción o repetición y pulsar el botón **OK**.




Una vez consultada la información, pulse tantas veces como sea necesario el botón  hasta alcanzar la pantalla «¿guardar las modificaciones?». Seleccione «no» y pulse el botón **OK** si no ha realizado ningún cambio o si no desea guardarlos.



Después, llegará a esta pantalla.



Pulse el botón  para salir del menú de consulta de los entrenamientos.

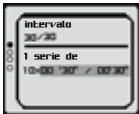


Los entrenamientos se pueden modificar y cuando así sea, se crea un entrenamiento nuevo que tendrá a su disposición en el menú «mis entrenamientos». Los entrenamientos creados en «mis entrenamientos» también se pueden modificar y después podrá elegir entre guardar los cambios o crear un nuevo entrenamiento. Asimismo, se pueden borrar los entrenamientos de «mis entrenamientos».

10.4. Utilización de un entrenamiento



En el menú entrenamiento, seleccione uno de sus entrenamientos o un entrenamiento .



Una vez seleccionado el entrenamiento, pulse el botón **OK**.



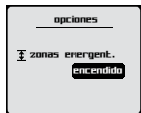
Seleccione «iniciar» y pulse el botón **OK**.

10.4.1. Definición de las opciones del ejercicio



Tras seleccionar un entrenamiento y pulsar «iniciar», el reloj empezará a buscar la señal de satélites así como el pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro (solo en CW 700 GPS).

Si necesita información sobre esta etapa, consulte los capítulos [8.1. Búsqueda de la señal del satélite](#) y [8.2. Búsqueda de la señal cardíaca](#).



Mientras el reloj esté buscando satélites, puede aprovechar para activar o desactivar los mensajes emergentes de la zona objetivo en el menú «opción» y pulsar después el botón para volver a la pantalla anterior.

10.4.2. Desarrollo de un entrenamiento



Una vez captada la señal del satélite, seleccione «vale» y pulse el botón **OK**.

10.4.2.1. Calentamiento

En el reloj aparecerá la primera fase programada para este entrenamiento, que en el caso de un entrenamiento se trata de «calentar ».



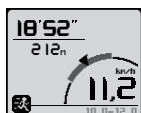
El tiempo o la distancia objetivo del calentamiento parpadean en la parte superior izquierda de la pantalla. Cuando no se ha introducido una duración o distancia, la cuenta atrás se sustituye por un cronómetro a partir de 0.

En el cuadro negro del centro se recuerda el objetivo de la sesión.

En la parte inferior de la pantalla aparece la zona objetivo cuando se ha configurado previamente.

Pulse el botón **OK** para iniciar la sesión. Empieza la cuenta atrás. Cuando se ha definido una distancia, empezará a decrecer a medida que se ponga a correr. La cuenta atrás le permitirá ver el tiempo o la distancia que queda por recorrer.

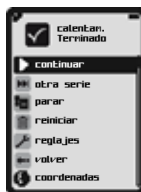
Unos segundos después de haber empezado la secuencia, desaparece el cuadro negro y aparece la pantalla completa de «mi ritmo» con la siguiente información:



- en la primera línea, la distancia o el tiempo restante (véase la pantalla anterior),
- en la segunda línea, el tiempo transcurrido o la distancia recorrida desde el inicio de la secuencia,
- abajo a la izquierda, un pictograma que recuerda el objetivo de la secuencia,
- abajo a la derecha, la información sobre la zona objetivo (valor instantáneo y recordatorio de la zona objetivo).

El reloj emitirá un aviso cuando se alcance el tiempo o la distancia definidos para el calentamiento pero se puede acortar el calentamiento previsto pulsando el botón **OK**.

En cualquier caso, en el siguiente menú puede seleccionar una de las opciones con los botones **▲** y **▼** y después el botón **OK**.



Continuar: seguir con el calentamiento.

Otra serie: para pasar a la serie siguiente.

Parar: para detener la sesión y guardarla (en la siguiente pantalla, seleccionar «Sí» para confirmar que se para la sesión y no para volver al menú de pausa).

Reiniciar: para volver al inicio de la sesión sin guardar (en la siguiente pantalla, seleccionar «Sí» para confirmar que se para la sesión y no para volver al menú de pausa).

Reglajes: para configurar el producto, las opciones del ejercicio y los demás parámetros (capítulo [16. Reglajes](#)).

Volver: para que nos guíe al punto de partida (capítulo [12. Utilización de la guía](#)).

Coordenadas: para ver las coordenadas GPS en ese momento.

Para seguir con el entrenamiento, seleccione «otra serie».

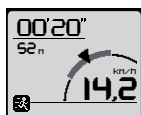
10.4.2.2. Series

Cuando no se ha programado ningún calentamiento, el entrenamiento se iniciará sin duda con una fase de acción .

En ese caso, en el cuadro negro aparecerá el número de la repetición y el número total de repeticiones en la serie de un entrenamiento a intervalos.



A partir del momento en que se empieza una serie, el reloj encadenará sin parar las fases de acción y descanso .



Al igual que al inicio del calentamiento, el cuadro negro que anuncia la siguiente fase desaparecerá al cabo de unos segundos para que aparezca la pantalla «mi ritmo» con la información siguiente:

- en la primera línea, la distancia o el tiempo restante;
- en la segunda línea, el tiempo transcurrido o la distancia recorrida desde el inicio de la secuencia;
- abajo a la izquierda, un pictograma que recuerda el objetivo de la secuencia;
- abajo a la derecha, la información sobre la zona objetivo (valor instantáneo y recordatorio de la zona objetivo).

Al final de la fase de acción, se anunciará la siguiente fase en el cuadro negro, que empieza de inmediato (en este ejemplo, es el primer descanso).



Así sucesivamente hasta el final de la primera serie.

En cualquier momento de la serie se puede interrumpir la sesión pulsando el botón **OK**.

En el siguiente menú, se puede seleccionar una de las opciones con los botones **▲** y **▼** y pulsar después en **OK**.



Continuar: para retomar la serie allí donde se haya parado.

Otro descanso u otra acción: para ir a la siguiente fase (de descanso si se estaba en fase de acción o de acción si estaba en fase de descanso).

Entre serie: para ir a la siguiente fase entre serie que separa dos series.

Parar: para detener la sesión y guardarla (en la siguiente pantalla, seleccionar «Sí» para confirmar que se para la sesión y no para volver al menú de pausa).

Reiniciar: para volver al inicio de la sesión sin guardar (en la siguiente pantalla, seleccionar «Sí» para confirmar que se para la sesión y no para volver al menú de pausa).

Reglajes: para configurar el producto, las opciones del ejercicio y los demás parámetros (capítulo [16. Reglajes](#)).

Volver: para que nos guíe al punto de partida (capítulo [12. Utilización de la guía](#)).

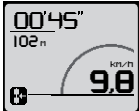
Coordenadas: para ver las coordenadas GPS en ese momento.

10.4.2.3. Entre series



La entre serie es la fase de descanso que separa dos series.

Al igual que en las secuencias anteriores, el cuadro negro que anuncia la fase entre serie desaparece para dejar sitio a la pantalla «mi ritmo» que ofrece la información siguiente:



- en la primera línea, el tiempo transcurrido desde el inicio de la entre serie;
- en la segunda línea, la distancia recorrida desde el inicio de la entre serie;
- abajo a la izquierda, un pictograma que recuerda el objetivo de la secuencia.

Como no se ha configurado una zona objetivo para la entre serie, no aparece en la pantalla «mi ritmo».

Como la duración o la distancia de esta fase no se pueden configurar, deberá finalizarlas pulsando el botón **OK** cuando desee pasar a la siguiente serie.

En el siguiente menú, se puede seleccionar una de las opciones con los botones **▲** y **▼** y pulsar después en **OK**.



Continuar: para retomar la serie allí donde se haya parado.

Otra serie: para pasar a la serie siguiente

o

Relajar: para ir a la fase de regreso a la calma durante la última serie.

Parar: para detener la sesión y guardarla (en la siguiente pantalla, seleccionar «Sí» para confirmar que se para la sesión y no para volver al menú de pausa).

Reiniciar: para volver al inicio de la sesión sin guardar (en la siguiente pantalla, seleccionar «Sí» para confirmar que se para la sesión y no para volver al menú de pausa).

Reglajes: para configurar el producto, las opciones del ejercicio y los demás parámetros (capítulo [16. Reglajes](#)).

Volver: para que nos guíe al punto de partida (capítulo [12. Utilización de la guía](#)).

Coordenadas: para ver las coordenadas GPS en ese momento.

10.4.2.4. Relajación

Cuando se configura esta fase, con ella se termina el entrenamiento.

Al final de la última repetición de la última serie, aparece el siguiente mensaje emergente (notificación) para anunciar la fase de relajación (regreso a la calma).

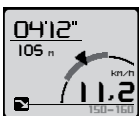


El tiempo o la distancia objetivo de la relajación parpadean en la parte superior izquierda de la pantalla. Cuando no se ha introducido una duración o distancia, el recuento se sustituye por un cronómetro a partir de 0.

En el cuadro negro del centro se recuerda el objetivo de la sesión.

En la parte inferior de la pantalla aparece la zona objetivo cuando se ha configurado previamente.

Unos segundos después de haber regresado a la calma, desaparece el cuadro negro y aparece la pantalla completa de «mi ritmo» con la siguiente información:



- en la primera línea, la distancia o el tiempo restante (véase la pantalla anterior);
- en la segunda línea, el tiempo transcurrido o la distancia recorrida desde el inicio de la secuencia;
- abajo a la izquierda, un pictograma que recuerda el objetivo de la secuencia;
- abajo a la derecha, la información sobre la zona objetivo (valor instantáneo y recordatorio de la zona objetivo).

Si no quiere continuar con la relajación hasta el final de la distancia o la duración programada o simplemente si quiere parar esta fase cuando no hay tiempo ni distancia objetivo establecidos, pulse el botón **OK**.

En el siguiente menú, se puede seleccionar una de las opciones con los botones **▲** y **▼** y pulsar después en **OK**.



Continuar: para retomar la serie allí donde se haya parado.

Parar: para detener la sesión y guardarla (en la siguiente pantalla, seleccionar «Sí» para confirmar que se para la sesión y no para volver al menú de pausa).

Reiniciar: para volver al inicio de la sesión sin guardar (en la siguiente pantalla, seleccionar «Sí» para confirmar que se para la sesión y no para volver al menú de pausa).

Reglajes: para configurar el producto, las opciones del ejercicio y los demás parámetros (capítulo [16. Reglajes](#)).

Volver: para que nos guíe al punto de partida (capítulo [12. Utilización de la guía](#)).

Coordenadas: para ver las coordenadas GPS en ese momento.

10.4.2.5. Final del entrenamiento

Existen dos maneras de terminar un entrenamiento:

- Esperar al final del entrenamiento programado.

Aparecerá el siguiente mensaje emergente para anunciar el final del entrenamiento y podrá decidir entre continuar o parar.



Seleccione «sí» para terminar el entrenamiento y guardarlo.

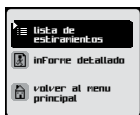
Si decide continuar, el reloj interpretará este tiempo suplementario de entrenamiento como un tiempo de regreso a la calma (relajar).

- Parar voluntariamente el entrenamiento



En este caso, pulse el botón **OK** en cualquier momento del entrenamiento, seleccione «parar» (véanse las diferentes fases más arriba) y confirme con «sí» en esta pantalla.

Cada vez que termine un entrenamiento y se guarde, aparecerá un informe resumido de la sesión. Pulse el botón **OK** para ir consultando toda la información.



Al terminar la consulta, podrá:

- empezar una sesión de estiramiento.
- ver el informe detallado de la sesión con la información por secuencia.
- volver al menú principal.

10.4.2.6. Otras pantallas disponibles durante el entrenamiento

Durante el entrenamiento, dispone de otros puntos de vista sobre la sesión al pulsar el botón ◀.

Además de la pantalla «mi ritmo» que aparece por defecto en este modo, puede ver la pantalla «mis indicadores» y la pantalla «mi sesión».

Pantalla «mis indicadores»



En la pantalla «mis indicadores» puede elegir qué información quiere que se muestre. La primera pantalla de indicadores que aparece en el reloj incluye el cronómetro, la distancia y la velocidad instantánea. Los usuarios del ONmove 710 disponen además de la frecuencia cardíaca instantánea en pulsaciones por minuto.

Al pulsar los botones ▲ y ▼ podrá consultar las otras 3 páginas.

En el menú Reglajes > Personalizar interfaz > Visualización podrá configurar las pantallas de indicadores a su gusto: número de pantallas (de 1 a 4), número de indicadores por pantalla (de 1 a 4) y selección del tipo de indicadores (capítulo [16.2.1. Pantallas](#)).

Pantalla «mi sesión»



En la pantalla «mi sesión» podrá ver en todo momento en qué estado se encuentra del entrenamiento: calentamiento, serie o relajación. En este ejemplo, la fase en curso es el 3.º descanso de la segunda serie.

11. Utilización del modo Desafío

En el modo Desafío encontrará una forma divertida de correr que simula una competición con un adversario virtual además de una prueba de la forma física, la prueba de la velocidad máxima aeróbica.

11.1. Carrera libre



La carrera libre se puede practicar de tres maneras diferentes:

- Siguiendo una ruta memorizada en el reloj.
- Siguiendo una ruta libre con una distancia determinada por el usuario.
- Un modo ilimitado: sin distancia definida y parar cuando quiera.

11.1.1. Carrera libre con ruta

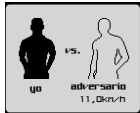
11.1.1.1. Configurar la carrera



Seleccione el menú «ruta» y dentro, seleccione qué ruta quiere seguir. Toda la información necesaria para crear una ruta y las opciones de guía (sentido y alertas de guía) aparecen detalladas en el capítulo [12. Utilización de la guía](#).



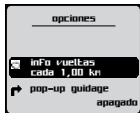
Una vez definida la ruta y las opciones, regule la velocidad del adversario virtual pulsando los botones ▲ y ▼ y después el botón **OK**.



Durante la carrera, la silueta de color negro representa al usuario y la silueta en blanco al adversario. Pulse de nuevo el botón **OK**.



En el reloj aparecerá la pantalla de búsqueda de señales de satélite y de pulsómetro (solo en CW 700 GPS). Si necesita información sobre esta etapa, consulte los capítulos [8.1. Búsqueda de la señal del satélite](#) y [8.2. Búsqueda de la señal cardíaca](#) (solo en el ONmove 710).



Mientras tanto, puede aprovechar para activar o definir una duración por vueltas. Consulte el capítulo [9.1.2. Información por vueltas](#). Asimismo, también puede activar o desactivar los mensajes emergentes de la guía. Pulse el botón ◀ para volver a la pantalla anterior.

11.1.1.2. Inicio de una carrera



Una vez captada la señal del satélite, seleccione «vale» y pulse el botón **OK**.



En el reloj aparecerá por defecto la pantalla «mi ruta» para llevarle al punto de partida. La línea de puntos indica la dirección para ir a la posición actual del inicio de la ruta.

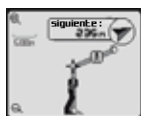
Véase el capítulo [12. Utilización de la guía](#) para consultar la información relacionada con la pantalla «mi ruta».



Cuando llegue al punto de partida, pulse el botón **OK**.



Ahora ya está preparado para iniciar la carrera. Pulse de nuevo el botón **OK** y empezará una cuenta atrás de 3 segundos; cuando acabe, empiece a correr.



En el reloj aparece por defecto la pantalla «mi ruta» para que pueda seguir el recorrido de la carrera. Su posición aparece representada con la silueta en negro.

Notificaciones de la cabeza de carrera:



Al inicio de la carrera y cada vez que se cambie de posición, el reloj indicará quién va en cabeza, si el usuario o el adversario.

Notificaciones de información por vueltas automática:



Cuando se haya activado la información por vueltas automática (establecida en tiempo o distancia), el reloj mostrará cada 5 segundos el número de vuelta, el tiempo o la distancia recorrida durante la vuelta y la velocidad media en esa vuelta. Véase el capítulo [9.1.2. Información por vueltas](#) si necesita más información.

11.1.1.3. Final de la carrera

Cuando llegue a la línea de meta, el reloj indicará quién ha ganado la carrera, si el usuario o el adversario.

Si ha ganado



Si ha perdido



Pulse el botón **OK**, se guardará automáticamente la carrera y podrá consultar el informe resumido de la sesión. Podrá alternar la información de las sesiones de ejercicio pulsando el botón **OK**.



Al terminar la consulta, podrá:

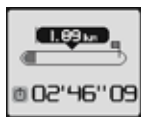
- empezar una sesión de estiramiento.
- ver el informe detallado de la sesión con la información por secuencia.
- volver al menú principal.

11.1.1.4. Otras pantallas disponibles durante la carrera

Durante el entrenamiento, dispone de otros puntos de vista sobre la carrera al pulsar el botón .



La pantalla «mi ritmo» le permite ver quién encabeza la carrera (el usuario de silueta en negro o el adversario de silueta en blanco), la velocidad respectiva y la distancia que separa a uno de otro.



En la pantalla «mi sesión» podrá ver la distancia que queda por recorrer para alcanzar la meta y el tiempo transcurrido desde el inicio de la carrera.

11.1.2. Carrera libre con distancia



La carrera libre con distancia funciona del mismo modo que la carrera libre con ruta, a diferencia de:

- tiene que introducir una distancia por recorrer en vez de una ruta.
 - la pantalla por defecto aquí es «mi ritmo».
 - la pantalla «mi ruta» no está disponible en este modo.
- Puede utilizar esta función si desea correr sin ninguna limitación de ruta establecida.



Aumentar o disminuir la distancia objetivo con ayuda de los botones ▲ y ▼ y pulsar después el botón **OK**.

Aparte de las pocas características anteriormente mencionadas, el funcionamiento de la carrera con distancia es comparable a la carrera con ruta, por tanto puede consultar el capítulo [11.1.1. Carrera libre con ruta](#) si necesita información a este respecto.

11.1.3. Carrera libre ilimitada



La carrera libre ilimitada funciona de la misma forma que la carrera libre con distancia, excepto que no se necesita definir una distancia objetivo. Podrá terminar la carrera cuando lo desee, así que puede recurrir a este modo en sus carreras de ritmo lúdico. Consulte el capítulo [11.1.1. Carrera libre con ruta](#) si necesita información sobre los tipos de carrera.

11.2. Desafío contra sí mismo



El desafío contra sí mismo permite correr enfrentándose con el resultado conseguido por uno mismo en una carrera anterior. Cuando elija este modo, se le pedirá que seleccione una sesión de las que tenga guardadas en la memoria del producto. De esta forma, la carrera se llevará a cabo siguiendo la ruta de esa sesión. La velocidad del adversario será la velocidad media de esa sesión anterior.

Con este modo, podrá disfrutar y motivarse comprobando cuánto ha progresado respecto de la sesión anterior.

El funcionamiento de este modo es exactamente el mismo que el de carrera con ruta, consulte el capítulo [11.1.1. Carrera libre con ruta](#) si necesita información al respecto.

11.3. Velocidad máxima aeróbica (VMA)

11.3.1. Definición e interés de la VMA



El modo de velocidad máxima aeróbica es una prueba que le permite calcular dicha velocidad, aquella a partir de la que una persona consume el máximo de oxígeno (VO2Max).

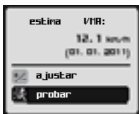
La VMA es una buena indicación de la resistencia que un deportista puede aguantar en pruebas de 5 a 10 minutos, es decir, el medio fondo en carreras pedestres. En esfuerzos más largos, como la carrera de fondo, la VMA permite hacerse una idea de la resistencia con una determinada incertidumbre según la propia resistencia del corredor. Todos los deportistas de resistencia (fondo y medio fondo)

intentan mejorar la VMA, sobre todo mediante entrenamientos fraccionados o intervalos, con una sucesión de esfuerzos intensos en torno a la VMA (95-110 %) y descansos cortos (inferiores a la duración del esfuerzo y calculados para que el descanso sea solo parcial).

Existen varios métodos para calcular la VMA.

El método que se utiliza aquí es el más sencillo, consiste en correr una distancia de 2.000 m en el menor tiempo posible.

Como se trata de un esfuerzo intenso, se recomienda consultar la opinión de un médico antes de someterse a esta prueba.



Después de seleccionar «velocidad máxima aeróbica» en el menú «desafío», pulse el botón **OK** para empezar la prueba o introduzca manualmente su VMA si la conoce.

Al introducir la VMA o realizar la prueba, podrá activar una opción del producto que consiste en poder configurar las zonas objetivo (sesión libre o entrenamiento) en porcentaje de VMA.

11.3.2. Prueba sobre el terreno

Seleccione «probar».



En el reloj aparecerá la pantalla de búsqueda de señales de satélite y de pulsómetro (solo en CW 700 GPS).

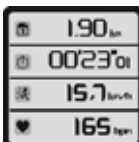
Si necesita información sobre esta etapa, consulte los capítulos [8.1. Búsqueda de la señal del satélite](#) y [8.2. Búsqueda de la señal cardíaca](#) (solo en el ONmove 710).



Una vez captada la señal del satélite, seleccione «vale» y pulse el botón **OK**.



Ahora ya está preparado para iniciar la carrera. Pulse de nuevo el botón **OK** y empezará una cuenta atrás de 3 segundos; cuando acabe, empiece a correr.

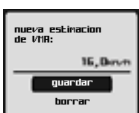


En el reloj aparecerá la pantalla «mis indicadores» con la siguiente información: Distancia que queda por recorrer, tiempo transcurrido, velocidad instantánea y frecuencia cardíaca (solo en ONmove 710).

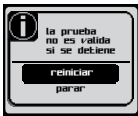
Estos datos no se pueden modificar en la prueba de la velocidad máxima aeróbica.



Aparecerá una notificación (mensaje emergente) cuando alcance los 2.000 metros y dispondrá de un informe resumido de la prueba; podrá consultar toda la información pulsando el botón **OK**.



Al final de informe, podrá decidir si guardar o no el valor de su velocidad máxima aeróbica.



Cuando se interrumpe la prueba antes de haber recorrido los 2.000 m, no se puede establecer la velocidad máxima aeróbica.

12. Utilización de la guía



El reloj puede guiar al usuario por una ruta preestablecida. En la pantalla «mi ruta» podrá ver su posición respecto de la ruta y la distancia que le separa del próximo punto de la guía.

La pantalla «mi ruta» aparece cada vez que se activa la guía:

- En el modo Libre al seleccionar una ruta.
- En el modo Desafío con ruta.
- En el modo Desafío contra sí mismo.
- Cuando selecciona «volver» después de haber interrumpido la sesión en cualquiera de los modos.
- Cuando selecciona la opción de seguridad «volver a la salida de una ruta».

Cuando no se activa la función de guía, la pantalla «mi ruta» no está disponible.

12.1. Creación y selección de una ruta

12.1.1. Crear una ruta

Existen dos formas de crear una ruta:



Una ruta se compone de una sucesión de puntos de guía, unidos entre sí por líneas rectas. La guía consiste simplemente en llevar al usuario de un punto a otro.

Existen dos formas de crear una ruta :

- a partir de MyGeonaute.
- a partir de una sesión anterior.

12.1.1.1. A partir de MyGeonaute

Directamente en el espacio personal de myGeonaute.com, teniendo instalado el programa ONconnect.

Programa ONconnect disponible en: www.start.geonaute.com

En la pestaña «Itinerarios», se puede:

- Encontrar todos los itinerarios de las sesiones anteriores
- Crear un itinerario punto por punto o automático
- Importar un archivo .kml o .gpx

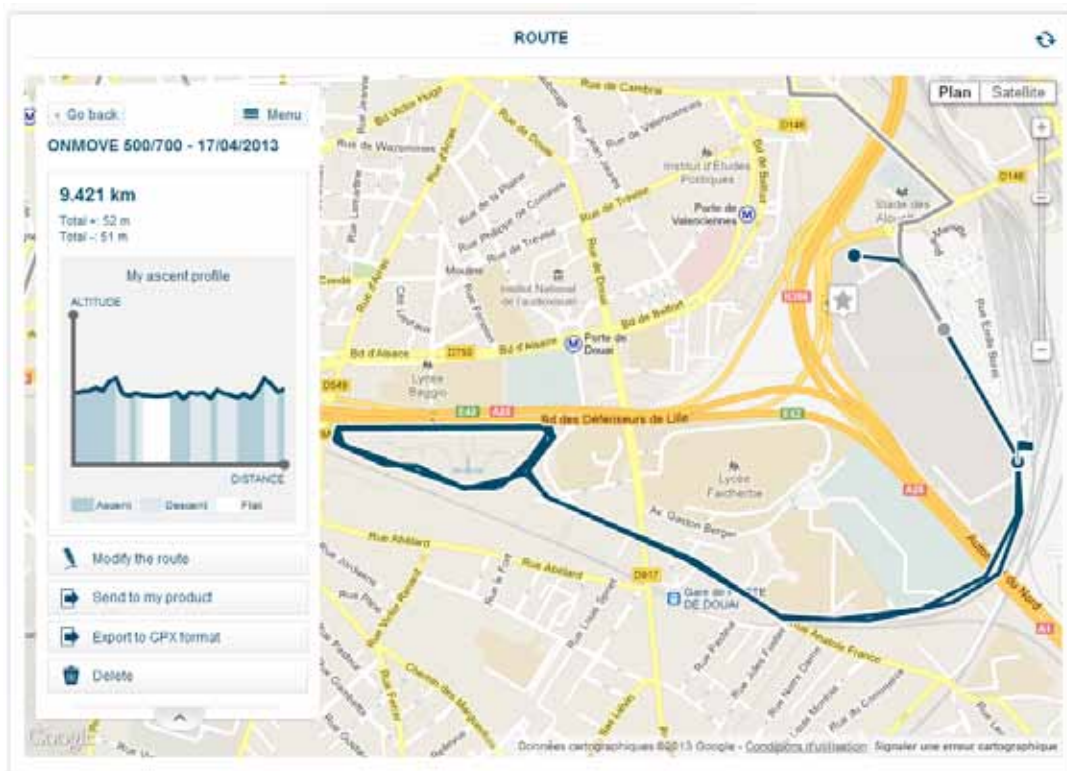
Para enviar un itinerario al producto, basta con seleccionar los itinerarios deseados y pulsar en «Enviar al aparato».

Después, habrá que conectar el producto al ordenador e iniciar el programa ONconnect.

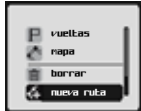
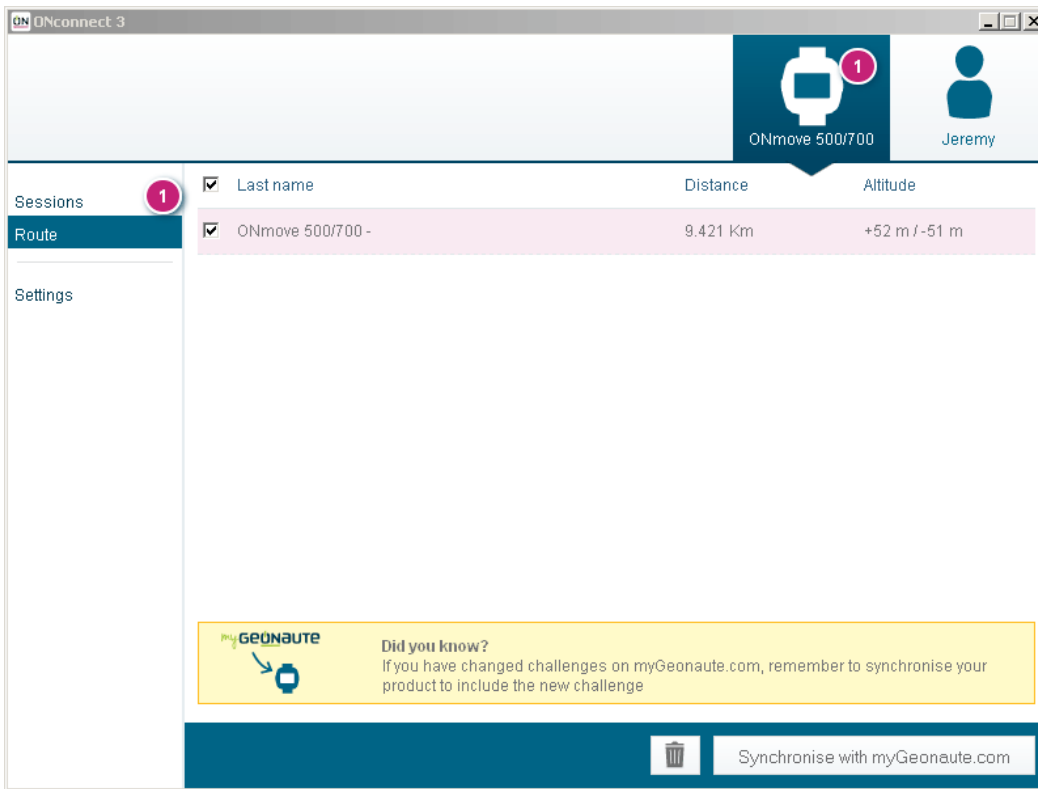
El itinerario se transferirá automáticamente al producto y aparecerá en la categoría «Itinerario» del programa ONconnect.

Si no aparece, hay que pulsar el botón «Sincronizar con myGeonaute.com»

En cualquier momento, se pueden borrar los itinerarios del producto gracias al programa ONconnect. Basta con seleccionarlo y pulsar el icono de la papelera.



12.1.1.2. A partir de una sesión previamente guardada



En el menú principal, seleccione Biblioteca > Mis sesiones. Seleccione la sesión de la que quiera extraer la ruta o recorrido. Pulse el botón ▼ hasta seleccionar «nueva ruta» y pulse el botón **OK**.



La ruta de dicha sesión ya está creada y ha quedado almacenada en Biblioteca > Mis recorridos.

12.1.1.2.1 Seleccione una ruta



Una vez creada la ruta, seleccione «ruta» tanto si entra en el modo de sesión libre como en el modo carrera con ruta.



Seleccione la ruta de la lista con ayuda de los botones ▲ y ▼ y pulse el botón **OK**.

12.1.1.2.2. Dirección de la ruta y notificaciones de la guía



Una vez seleccionada la ruta deseada, seleccione la dirección de la ruta (sentido normal o inverso) y pulse el botón **OK**.



Seleccione sí o no para activar las notificaciones con mensajes emergentes de guía y pulse el botón **OK**.

Existen dos tipos de notificaciones:

- Notificaciones sobre la dirección.

Aparece temporalmente la pantalla «mi ruta» (12.3.1. Utilización de la pantalla mi ruta) cuando se acerca a un punto de la guía. Dicha notificación aparece cuando se está consultando otra pantalla que no sea «mi ruta» para que no se pierda ningún cambio de dirección y desaparece una vez atravesado el punto.

- Notificaciones de errores de ruta (fuera de ruta o sentido inverso).

Aparece temporalmente un mensaje de aviso cuando el usuario se desvía de la ruta de manera significativa o cuando no sigue por la dirección correcta. Estas notificaciones aparecen en cualquier pantalla, incluso en la de «mi ruta».



Al activar las notificaciones de guía se desactivan automáticamente las notificaciones de zona objetivo e información por vueltas para evitar que se yuxtaponga información sobre la ruta y sobre la carrera propiamente dicha. Sin embargo, aunque no aparezcan las notificaciones de información por vueltas, las vueltas configuradas en las opciones quedan guardadas y se podrán encontrar en el informe de la sesión.

Consulte el capítulo 12.3.2. Utilización de las notificaciones de guía si necesita más información al respecto.

12.2. Acceso al inicio de la ruta



Cuando se selecciona una ruta y las opciones de guía (sentido de la guía y notificaciones) y otras posibles opciones que se pueden configurar en cada modo, vuelva a la pantalla búsqueda de la señal del satélite. Espere a que el reloj capte la señal del satélite (capítulo [8.1. Búsqueda de la señal del satélite](#)).



La pantalla que aparece por defecto es la de «mi ruta». El reloj indicará la dirección (flecha de dirección) y la distancia hasta el punto de partida de la ruta seleccionada. La línea de puntos indica el trayecto en línea recta desde su posición actual hasta el inicio de la ruta.



Como el reloj no tiene brújula, siempre hay que estar en movimiento para que la flecha de dirección pueda mostrar hacia dónde debe dirigirse.

Los botones ▲ y ▼ permiten acercar o alejar la imagen, respectivamente, para ver la ruta con más o menos detalle.



Recibirá un aviso del reloj cuando alcance el punto de salida. Pulse entonces el botón **OK**.

12.3. Guía durante la ruta

Cuando llegue al punto de salida, podrá seguir la guía durante todo el recorrido.

12.3.1. Utilización de la pantalla «mi ruta»



El recorrido que debe seguir se representa con un trazado gris claro en el que aparecen puntos en blanco, que son los puntos de guía. El próximo punto aparece rodeado en negro. La distancia y la dirección aparecen indicadas en la parte superior de la pantalla. El camino recorrido se representa con un trazado en negro. Cuando ambos trazados quedan superpuestos, significará que se encuentra en la ruta.



Como el reloj no tiene brújula, siempre hay que estar en movimiento para que la flecha de dirección pueda mostrar hacia dónde debe dirigirse.

Los botones ▲ y ▼ permiten acercar o alejar la imagen, respectivamente, para ver la ruta con más o menos detalle.

12.3.2. Utilización de las notificaciones de guía

Si ante todo quiere seguir la configuración de la carrera en la pantalla «mis indicadores» o «mi ritmo» pero también quiere seguir la guía, active las notificaciones de guía (capítulo [12.1.1.2.2. Dirección de la ruta y notificaciones de la guía](#)). **12.3.2.1. Notificaciones sobre la dirección**



Cada vez que se aproxime a un punto de la guía, en el reloj aparecerá la pantalla «mi ruta» para indicarle qué dirección seguir y la distancia hasta el siguiente punto.

Cuando atraviese dicho punto, desaparecerá la pantalla «mi ruta» para volver a la pantalla que estaba viendo antes, «mis indicadores» (capítulo [9.3.1. Mis indicadores](#)) o «mi ritmo» (capítulo [9.4.2. Mi ritmo](#)). Si los puntos son muy próximos entre sí, se mantendrá la pantalla «mi ruta».

12.3.2.2. Notificaciones de fuera de ruta



Cuando se aleje del recorrido establecido, recibirá un aviso para recordárselo.

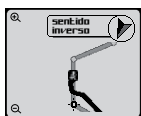


La línea de puntos y la flecha de dirección le orientarán por la ruta.

12.3.2.3. Notificación de sentido inverso



Cuando sigue la ruta establecida pero en el sentido contrario, aparecerá un aviso de «sentido inverso» para recordárselo.

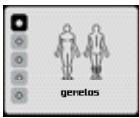


Mientras no vuelva a correr en la dirección correcta, la flecha de dirección seguirá apuntando hacia abajo y el mensaje «sentido inverso» seguirá parpadeando.

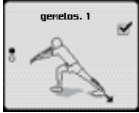
13. Utilización del modo estiramiento



En el modo estiramiento encontrará una lista con 16 posturas que abarcan cinco grupos de músculos. Los estiramientos, presentados en forma de esquemas, se pueden organizar en la lista de lectura que puede utilizar para facilitar los ejercicios de descanso.



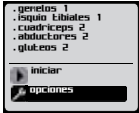
Si quiere consultar los estiramientos disponibles de un grupo de músculos en concreto, selecciónelo pulsando el botón **OK**.



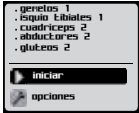
Aparece la primera postura, pulse el botón ▼ para ver las demás.
Cuando la postura está marcada, aparece en la lista de lectura. Pulse dos veces el botón **OK** para sacarla de la lista.
Cuando la postura no está marcada, tampoco aparece en la lista de lectura. Pulse dos veces el botón **OK** para añadirla.



Para lanzar la lista de lectura, seleccione «lista de lectura» y pulse el botón **OK**.



En la parte superior de la pantalla se indica el grupo de músculos que se están estirando y el número de la postura en cada uno de ellos. Seleccione «opciones» para definir la duración de los estiramientos y el número de repeticiones.



Seleccione «iniciar» y pulse el botón **OK** para que empiece la lista de lectura.



En el reloj se encadenarán las posturas que haya elegido durante el tiempo establecido y tantas veces como lo haya configurado en las opciones de la lista.



En cada postura, el reloj indicará, en su caso, qué lado estirar y en qué posición así como el tiempo restante para mantener esa postura.

Al igual que los demás modos (sesión libre, entrenamiento o desafíos), en cualquier momento puede pulsar el botón **OK** para interrumpir la sesión. En ese caso, podrá elegir una de las opciones propuestas con los botones ▲ y ▼ y aceptar con el botón **OK** :

- Continuar la sesión.
- Parar la sesión.
- Ver el siguiente estiramiento.
- Volver al estiramiento anterior.
- Empezar de nuevo la secuencia.

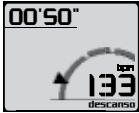
14. Utilización del modo en interior



El modo de actividad en interior desactiva las funciones del GPS.



En este modo podrá ver la pantalla: «mis indicadores», que incluye el tiempo desde el inicio de la actividad y el tiempo por vuelta.

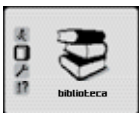


En el modelo ONmove 710 también aparece la frecuencia cardíaca y las pulsaciones por minuto (si se ha detectado el pulsómetro) en la pantalla «mis indicadores» y también en «mi ritmo». Si quiere, puede seleccionar una zona cardíaca objetivo en las opciones (véase el capítulo [9.1.1. Zona objetivo](#)). Si no ha seleccionado ninguna zona objetivo, el reloj mostrará en qué rango de esfuerzo se encuentra en función del ritmo cardíaco.

- Descanso: por debajo del 70 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- Resistencia de larga duración: entre el 70 y el 80 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- Resistencia suave: entre el 80 y el 88 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- Resistencia intensa: por encima del 88 % de la frecuencia cardíaca máxima.

Si necesita información sobre la detección del pulsómetro, consulte el capítulo [8.2. Búsqueda de la señal cardíaca](#).

15. Biblioteca



En el menú «biblioteca», al que se puede acceder desde el menú principal, podrá consultar y gestionar:

- los informes detallados de las sesiones anteriores.
- las rutas creadas (capítulo [12.1.1. Crear una ruta](#)).
- la memoria del producto.

15.1. Consultar una sesión

Tras haber seleccionado «mis sesiones», seleccione la sesión que quiera consultar con los botones ▲ y ▼.



La sesión más reciente aparece al principio de la lista. Las sesiones se pueden identificar gracias a los tres elementos siguientes :

- La fecha de la sesión.
- El modo en que se ha realizado (sesión libre, entrenamiento o desafío).
- La distancia de la sesión.

Pulse el botón **OK** para consultar la sesión seleccionada y aparecerá este menú :



Sesión: para consultar el informe global de la sesión.

Vueltas: para consultar el detalle de cada vuelta (automática o manualmente).

Mapa: para ver la ruta (botón ▲ para acercar y ▼ para alejar la imagen).

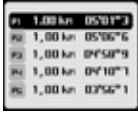
Borrar: para borrar la sesión.

Nueva ruta: para crear una ruta a partir de esa sesión.



Al seleccionar «sesión», podrá consultar la distancia, el tiempo, la velocidad media y máxima, las calorías y la grasa quemadas, el desnivel y la velocidad de ascenso y descenso.

Pulse los botones ▲ y ▼ para ir cambiando de información y pulse el botón ↵ para salir de la consulta.



Si selecciona «vueltas», podrá consultar la lista de vueltas con el número de vuelta, la distancia y el tiempo de cada una. Si selecciona una de las vueltas con los botones ▲ y ▼, podrá consultar la misma información que para la sesión.

15.2. Consultar una ruta

Tras haber seleccionado «mis recorridos», seleccione la sesión que quiera consultar con los botones ▲ y ▼.



La ruta más reciente aparece al principio de la lista. Las rutas se pueden identificar gracias a los tres elementos siguientes:

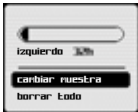
- El nombre de la ruta, si le ha puesto uno al crearla desde MyGeonaute o el nombre de la sesión de la proviene, si es el caso.
- La forma de la ruta.
- La longitud de la ruta.

Una vez seleccionada la ruta, puede consultar o borrar el desnivel seleccionando «detalles».

15.3. Consultar y gestionar la memoria



El menú de la memoria permite ver cuántas horas se pueden guardar todavía, gestionar la memoria modificando el muestreo o vaciarla por completo.



El reloj guarda por defecto los datos de las sesiones cada 2 segundos. Con este muestreo (frecuencia de almacenamiento), dispone de 33 horas de capacidad de grabación.

El indicador de nivel indica cuántas horas de grabación quedan disponibles.



El menú «cambiar muestra» permite modificar la capacidad de grabación disponible. Puede aumentarla seleccionando un muestreo de 5 segundos.

En cambio, si desea mayor precisión, puede seleccionar un muestreo cada segundo. En este caso, la capacidad de grabación se dividirá en dos respecto al valor por defecto (2 segundos).

Si quiere cambiar la capacidad de grabación, seleccione «cambiar muestra» y pulse el botón **OK**. Utilice los botones ▲ y ▼ para aumentar o disminuir el muestreo. Después, comprobará cómo afecta al número de horas de grabación disponible.

Capítulo [19.8. Apenas le queda memoria al reloj](#)

16. Reglajes



Este menú engloba todos los parámetros que puede configurar a su gusto en el reloj y las actualizaciones.

16.1. Opciones de actividades

Las opciones de actividades dependen de cada modo en el producto (sesión libre, entrenamiento o desafío) y solo se puede acceder a ellas a través del menú de reglajes cuando una actividad está en pausa.

En cambio, siempre se puede acceder a las opciones de actividades a partir de la pantalla de búsqueda de la señal del satélite. Si necesita más información, consulte la descripción de cada modo.

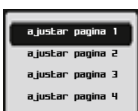
16.2. Personalizar la interfaz



En este menú, podrá modificar todos los parámetros que permiten al reloj proporcionar información.

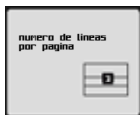
16.2.1. Pantalla

En este menú, puede configurar la pantalla «mis indicadores» que se describe en el capítulo [9.3.2. Pantalla de mis indicadores](#).



Puede ajustar el número de páginas de información que quiera ver (entre 1 y 4).

Puede seleccionar después las páginas para configurar la información de cada una.



Seleccione el número de información que desee (de 1 a 4) en la página correspondiente.



Seleccione un tipo de información para cambiarlo y pulse el botón **OK**.



Aparecerá la lista de indicadores disponibles de esta forma.

Seleccione la categoría de indicadores que desee con los botones **▲** y **▼** y pulse el botón **OK**.

Según la categoría de indicadores seleccionada, podrá elegir valores instantáneos, medios, mínimos o máximos de toda la sesión o vuelta.

Utilice las opciones que quiera con los botones **▲** y **▼** para seleccionar y pulse **OK** para volver atrás **◀**.

	Listas de indicadores disponibles
1	Hora: la hora Mantenga este indicador en una de las páginas si quiere consultar la hora durante la sesión.
2	Cronómetro: el cronómetro - al inicio: desde el inicio de la sesión. - a la vuelta: desde el inicio de la vuelta.
3	Velocidad: velocidad en km/h - instantáneo: velocidad inmediata. - media: velocidad media desde el inicio de la sesión o vuelta. - máxima: velocidad máxima desde el inicio de la sesión o vuelta.
4	% VMA: velocidad expresada en porcentaje de velocidad máxima aeróbica cuando se ha establecido previamente (véase el capítulo 11.3. Velocidad máxima aeróbica) - instantáneo: porcentaje inmediato de VMA. - media: porcentaje medio de VMA desde el inicio de la sesión o vuelta. - máxima: porcentaje máximo de VMA desde el inicio de la sesión o vuelta.
5	Ritmo: ritmo en minuto/km - instantáneo: ritmo inmediato. - media: ritmo medio desde el inicio de la sesión o vuelta. - máxima: ritmo máximo desde el inicio de la sesión o vuelta.
6	Distancia: distancia recorrida - total: desde el inicio de la sesión. - a la vuelta: desde el inicio de la vuelta.
7	Altitud: elevación por encima del nivel del mar.
8	Acumulación +: desnivel positivo acumulado (precisión de ± 50 m) - total: desde el inicio de la sesión. - a la vuelta: desde el inicio de la vuelta.
9	Acumulación -: desnivel negativo acumulado (precisión de ± 50 m) - total: desde el inicio de la sesión. - a la vuelta: desde el inicio de la vuelta.
10	Veloc asc: velocidad de ascenso (subida) en metros por hora - instantáneo: velocidad de ascenso inmediata. - media: velocidad media de ascenso desde el inicio de la sesión o vuelta.
11	Veloc. desc: velocidad de descenso (bajada) en metros por hora - instantáneo: velocidad de descenso inmediata. - media: velocidad media de descenso desde el inicio de la sesión o vuelta.
12	Latidos: frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (solo en CW 700 GPS) - instantáneo: frecuencia cardíaca inmediata. - media: frecuencia cardíaca media desde el inicio de la sesión o vuelta. - máxima: frecuencia cardíaca máxima desde el inicio de la sesión o vuelta. - mínima: frecuencia cardíaca mínima desde el inicio sesión o vuelta.
13	% pulso máx.: frecuencia cardíaca en porcentaje de frecuencia cardíaca máximo (pulso máximo) (solo en CW 700 GPS) - instantáneo: porcentaje de pulso máximo inmediato. - media: porcentaje medio de pulso desde el inicio de la sesión o vuelta. - máxima: porcentaje máximo de pulso desde el inicio de la sesión o vuelta. - mínima: porcentaje mínimo de pulso desde el inicio de la sesión o vuelta.
14	Calorías: consumo energético en kilocalorías quemadas - al inicio: desde el inicio de la sesión. - a la vuelta: desde el inicio de la vuelta. El cálculo del consumo calórico es óptimo solo en la carrera pedestre.
15	Calorías/hora: ritmo de consumo energético en kilocalorías quemadas por hora - instantáneo: ritmo de consumo energético inmediato. - media: ritmo de consumo energético medio desde el inicio de la sesión o vuelta. - máxima: ritmo de consumo energético máximo desde el inicio de la sesión o vuelta. El cálculo del consumo calórico es óptimo solo en la carrera pedestre.

16.2.2. Fast Touch



Dicha función permite activar una función al pulsar la esfera del reloj. Así la activación es mucho más rápida y ergonómica que en vez de pulsar el botón correspondiente de la función.



Por un lado, se puede regular qué función se quiere asociar a Fast touch y por otro lado su sensibilidad. Seleccione uno de los dos parámetros y pulse **OK** para cambiarlo.

16.2.2.1. Funciones de Fast touch

Fast touch se puede configurar como «apagar» (desactivado) o con una de las 4 funciones disponibles:

- Registrar vuelta manualmente.
- Cambiar de pantalla: mis indicadores > mi ritmo > mi sesión > mi ruta. Ver las secciones de los diferentes modos (sesión libre, entrenamiento, desafío, en interior) para ver las pantallas disponibles de cada uno.
- Pasar las páginas de indicadores (capítulo [9.3.2. Mis indicadores](#)).
- Encender la retroiluminación.

Activar Fast touch para una de las cuatro funciones anteriores no desactiva los botones de cada función.

16.2.2.2. Sensibilidad de Fast touch

Se puede regular la sensibilidad de Fast touch en suave, medio o fuerte.

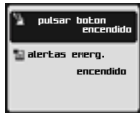
«Touch» suave: basta un golpe seco pero leve para activar la función.

«Touch» fuerte: se necesita un golpe más intenso para activar la función.



Con independencia de la sensibilidad seleccionada, siempre debe ser un golpe seco. Se recomienda pulsar la esfera de la pantalla con la punta de los dedos y no con la yema. El Fast touch está configurado para responder a un golpe seco y ligero más que blando y fuerte.

16.2.3. Tonos



En este menú podrá activar o desactivar el tono (alerta sonora) de los botones y el tono de las notificaciones. El tono queda activado en «encendido» y desactivado en «apagado».

16.2.4. Vibrador

Permite asociar una vibración al tono sonoro para no perder ninguna información en un entorno ruidoso o cuando corre con música.

16.2.5. Iluminación

Existen 3 modos de iluminación disponibles en el producto:

- Botón luz: al pulsar el botón de luz se ilumina la esfera durante 5 segundos. ☾☼: Mientras está encendida, la iluminación se prolongará otros 5 segundos al pulsar en cualquier botón para facilitar la manipulación de noche.
- Modo Noche: el reloj se ilumina al pulsar en cualquier botón.
- Automático: de noche, el reloj pasa automáticamente al modo nocturno y de día vuelve al modo diurno.

La iluminación consume mucha energía y su uso afecta considerablemente la autonomía del reloj.

16.3. General



Los parámetros generales son aquellos que en principio se configuran una sola vez, normalmente cuando se usa el reloj por primera vez.

16.3.1. Idioma

Hay 7 idiomas disponibles: francés, inglés, portugués, neerlandés, alemán, italiano y español.

16.3.2. Hora

Configure la hora con su huso horario (hora local del país en que se encuentre).

Pulse el botón **OK** para situar el cursor sobre la hora. Cambie la hora con ayuda de los botones ▲ y ▼ y confirme pulsando de nuevo el botón **OK**. Repita la misma operación para los minutos.

El reloj ya está en hora. Cuando capte la señal del satélite, la hora se ajustará automáticamente para ser exacta con la hora internacional GPS teniendo en cuenta la configuración inicial y el huso horario definido.

16.3.3. Unidades

Puede elegir el sistema de unidades europeas (cm, km, g, kg) o imperial (ft, mi, oz, lb).

16.4. Usuario



La información sobre el usuario permite calcular de manera óptima diferentes valores:

- Sexo: necesario para calcular las calorías y la grasa quemadas.
- F. nacimiento: necesaria para calcular la frecuencia cardíaca máxima teórica.
- Peso: necesario para calcular las calorías y la grasa quemada.
- Altura: necesario para calcular las calorías y la grasa quemadas.
- Pulso máximo (frecuencia cardíaca máxima) solo en el modelo ONmove 710.

El cálculo por defecto responde a la fórmula: $220 - \text{edad}$, pero si la conoce, se podrán calcular de manera óptima las calorías y la grasa quemada y el cálculo de las zonas objetivo expresado en porcentaje de frecuencia cardíaca máxima será más exacto.

Se mide con el pulsómetro durante un esfuerzo intenso relativamente corto. Después de un buen calentamiento, proceda a recorrer despacio una vuelta la pista de atletismo, la segunda vuelta a intensidad moderada y la tercera más rápido acelerando tanto como pueda en los últimos 100 metros. El valor de la frecuencia cardíaca que debe considerar es el que aparece al cruzar la línea de meta. Consulte la opinión de un médico antes de someterse a tal esfuerzo.

- Pulso mínimo (es la frecuencia cardíaca en reposo) solo en el ONmove 710 con la que se puede calcular con más precisión el consumo de calorías y grasa. También se mide con el pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro. Se recomienda calcularlo por la mañana, en un estado de absoluta relajación y tumbado en cama.

16.5. Pulsómetro (ONmove 710 únicamente)



Con este menú podrá activar o desactivar el cinturón cardiofrecuencímetro o pulsómetro.

16.5.1. Emparejar el pulsómetro

Si la función del cinturón cardiofrecuencímetro o pulsómetro está activada, puede proceder al emparejamiento.



El reloj ya viene emparejado por defecto con su propio cinturón cardiofrecuencímetro, por tanto no necesita emparejarlos.

Deberá recurrir a la función «emparejamiento» cuando añada o sustituya un pulsómetro.



Cada pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro posee un número de identificación único que no se puede modificar. Al estimular el cinturón, transmite automáticamente su número de identificación al reloj. El cinturón cardiofrecuencímetro o pulsómetro se estimula en cuanto se humidifica y se coloca sobre el pecho.

Pulse el botón **OK** cuando se haya colocado el pulsómetro para pasar a las recomendaciones textuales del reloj y lanzar la búsqueda.



Para emparejar el pulsómetro con el reloj, es importante alejarse a más de 10 metros de cualquier otro cinturón cardiofrecuencímetro ANT+ para que el reloj no se conecte con otro cinturón.

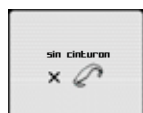
Esta recomendación solo es aplicable durante el emparejamiento, pero no es necesaria cuando el reloj debe detectar el cinturón al entrar en los modos de Sesión libre, Entrenamiento o Desafíos.



El reloj debería de encontrar el pulsómetro al cabo de unos segundos.

Pulse el botón **OK** cuando se haya detectado el pulsómetro.

Si el reloj no consigue emparejarse con el pulsómetro, pulse el botón **OK** para volver a empezar el procedimiento.



Si el emparejamiento fracasa varias veces seguidas, consulte el capítulo [19.2. Detección del pulsómetro](#).

16.5.2. Desactivar la función del pulsómetro

Si la función del cinturón cardiofrecuencímetro o pulsómetro está activada, puede desactivarla.

Si no quiere utilizar el cinturón cardiofrecuencímetro, se recomienda desactivar esta función para que el reloj no se ponga a buscarlo cada vez que empiece una sesión. Así ahorrará tiempo y batería porque esta fase consume mucha energía.

Al desactivar esta función de pulsómetro en el reloj se eliminará la información y la configuración sobre la frecuencia cardíaca en los diferentes menús del reloj.



Pulse el botón **OK** cuando desactive la función.

16.5.3. Activar la función del pulsómetro

Si ha desactivado la función del pulsómetro, podrá volver a activarla.

En este caso, el reloj reiniciará el proceso de emparejamiento (véase el capítulo [16.5.1. Emparejar el pulsómetro](#)).

16.6. Actualizar y mantenimiento



En el menú de actualización y mantenimiento, aparece la versión de firmware del reloj. El firmware es el programa interno del reloj y se va mejorando constantemente para disfrutar de un uso cada vez más cómodo.

Al conectar el producto a un ordenador, el programa ONconnect comprobará la versión del firmware e indicará si hay alguna versión nueva disponible, en cuyo caso se recomienda actualizarla.

16.6.1. Actualización del producto

En cuanto esté disponible una actualización, aparece un círculo de notificación en la categoría «Configuración».

Para actualizar el producto, basta con pulsar en «Actualizar».



Una vez efectuada la sincronización del firmware, hay que desconectar el producto y encenderlo pulsando el botón «ON». El producto se actualizará automáticamente. El proceso tardará unos pocos segundos y se volverá a encender el reloj. El dispositivo ya estará actualizado.



Advertencia: Antes de iniciar la actualización, se recomienda transferir previamente todos los datos, porque se eliminarán con la actualización.

16.6.2. Configuración de fábrica

Seleccione esta opción para recuperar los reglajes de fábrica del producto.

Pulse el botón **OK** para pasar la información textual del reloj y proceder a restablecer la configuración de fábrica.



Volver a la configuración de fábrica conlleva perder los datos de la biblioteca y de los entrenamientos creados, por tanto, se recomienda transferir todos estos datos a MyGeonaute antes de actualizar el firmware.

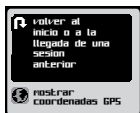
17. Funciones de seguridad



Existen dos tipos de funciones disponibles:

- Volver al inicio de una sesión anterior.
- Ver las coordenadas GPS.

17.1. Volver al punto de salida de una sesión anterior



Esta función permite llegar al punto de salida o de llegada de una sesión anterior. Así podrá reencontrar el camino de vuelta cuando se haya perdido cerca de una ruta que hubiera recorrida anteriormente o si ha detenido y grabado una sesión en curso y ya no tiene acceso a la función «volver».



Seleccione una de las sesiones de la memoria.



Seleccione que le guíen hacia el punto de salida o de llegada de la sesión seleccionada.

17.2. Mostrar la posición GPS



Con esta función podrá indicar su posición a algún servicio de emergencias en caso de peligro.

18. Transferir datos a myGeonaute

18.1. Instalar ONconnect y crear una cuenta de myGeonaute

En la plataforma www.start.geonaute.com siguiendo las instrucciones.

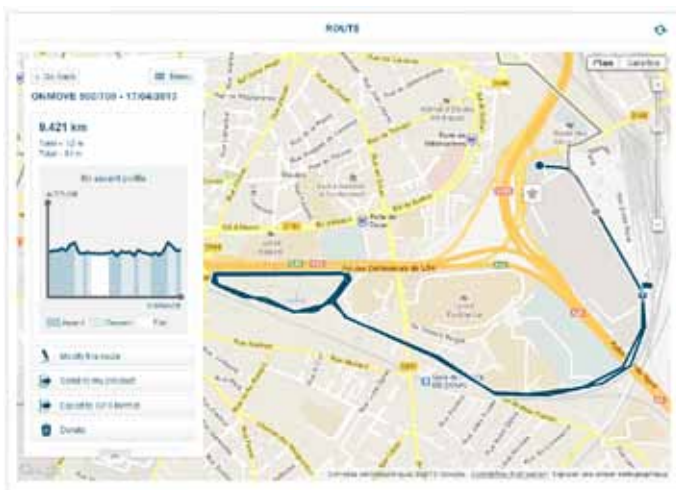
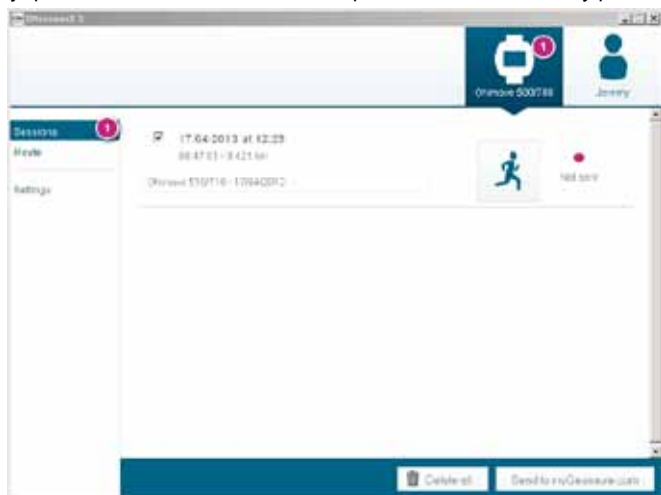
En esta página se encuentra el programa ONconnect y toda la información necesaria para los primeros pasos.

18.2. Transferir sesiones

Pasos para importar las sesiones de ejercicio desde el reloj:

1. Conectar el producto a uno de los puertos USB del ordenador
2. Iniciar el programa ONconnect conectándose con el nombre de usuario y la contraseña
3. El producto se detecta automáticamente y las sesiones aparecen en la parte «Sesiones».

4. Hay que seleccionar la o las sesiones que se deseen transferir y pulsar en «Enviar a myGeonaute»



5. Después, se puede consultar toda la información detallada en la cuenta de myGeonaute

19. Reparación de averías

19.1. Velocidad y distancia anormales



Si la distancia que indica el reloj no se corresponde con una distancia real conocida.

Es muy importante esperar a que el reloj capte la señal de los satélites antes de empezar la actividad para que la distancia y la velocidad se consideren desde el inicio de la sesión (capítulo [8.1. Búsqueda de la señal del satélite](#)).

Las malas condiciones de recepción de la señal del satélite (proximidad de edificios o arboledas) puede afectar la precisión de la medición.

19.2. Detección del pulsómetro (ONmove 710 únicamente)

Pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro no detectado:

- Aléjese al menos 10 metros de otros usuarios que puedan llevar un pulsómetro.
- Acerque el pulsómetro al reloj
- Coloque correctamente el cinturón humidificado (capítulo [4. Instalación del cinturón cardiofrecuencímetro o pulsómetro](#)).
- Compruebe la activación del sensor en los reglajes del reloj (capítulo [16.5.3. Activar la función del pulsómetro](#)).
- Repita el emparejamiento: Reglajes > Pulsómetro (capítulo [16.5.1. Emparejar el pulsómetro](#)).
- Sustituya la pila del cinturón cardiofrecuencímetro (capítulo [23. Sustitución de la pila del pulsómetro](#)).

19.3. Ritmo cardíaco anormal (ONmove 710 únicamente)

Compruebe la correcta colocación del cinturón o pulsómetro y la humidificación de los sensores (capítulo [4. Instalación del cinturón cardiofrecuencímetro o pulsómetro](#)).

Las interferencias presentes en el entorno por perturbaciones electromagnéticas pueden temporalmente proporcionar pulsaciones cardíacas inestables o inexactas. La mayoría de las veces, estas perturbaciones se constatan cerca de líneas de alta tensión, catenarias, semáforos, televisores, motores de vehículos, algunos equipamientos deportivos motorizados, teléfonos móviles, pantallas de ordenador, hornos microondas o cuando se atraviesan barreras eléctricas de seguridad.

Si bien, existen otras causas que pueden alterar la información sobre pulsaciones cardíacas:

- Emparejamiento con el pulsómetro de otro usuario. Aléjese más de 10 metros de los demás corredores y reinicie el emparejamiento en Reglajes > Pulsómetro (capítulo [16.5.1. Emparejar el pulsómetro](#)).
- Prendas que golpean contra el cinturón o muy cargadas de electricidad estática.
- Importante pilosidad del torso.
- Restos de suciedad en el cinturón.

Si aparecen datos inestables sobre las pulsaciones cardíacas, conviene en primer lugar comprobar que ninguna de estas causas sea la fuente del problema.

19.4. Visualización de la información sobre los latidos ausente o sin valores (ONmove 710 únicamente)

- Cuando se ha desactivado la función del pulsómetro, la información o los parámetros de esta función dejan de aparecer (capítulo [16.5.3. Activar la función del pulsómetro](#)).

- Cuando el reloj no detecte un sensor, aparecerá una línea de puntos en lugar de la información sobre ese sensor (capítulo [19.2. Detección del pulsómetro](#)).
- Cuando se interrumpe la transmisión entre el pulsómetro y el reloj, aparecerá «000000» durante unos segundos.

19.5. Batería baja del reloj



El icono de la batería que aparece en el modo hora parpadea. No queda mucha batería y conviene recargarla (capítulo [2. Recarga de la batería](#)).



La notificación de batería baja aparece al inicio o durante la sesión para recordarle primero que le queda un 20 % y después un 10 % de capacidad. Deberá recargar el reloj (capítulo [2. Recarga de la batería](#)).

19.6. Restaurar la configuración de fábrica

Consulte el capítulo 16.6.2. antes de proceder a restaurar la configuración de fábrica, a la que se puede acceder desde el menú Reglajes > Actualizar y mantenimiento > Configuración de fábrica.

19.7. El reloj está bloqueado y ninguna función responde

Pulse durante más de 10 segundos el botón , y el reloj se apagará. Pulse de nuevo el botón para volver a encenderlo.

19.8. Apenas le queda memoria al reloj






Cuando el límite de la memoria en número de vueltas está a punto de alcanzarse, se le recomienda borrar sesiones. La misma notificación con mención de horas en vez de vueltas significa que el límite de la memoria en número de horas está a punto de alcanzarse y también se le recomienda borrar sesiones. Consulte los capítulos [15.1. Consultar una sesión](#) y [15.3. Consultar y gestionar la memoria](#).

20. Resumen de las funciones disponibles

	ONmove 510	ONmove 710
Modo sesión libre	Sí	Sí
Información por vueltas automática	Sí	Sí
Zona objetivo: velocidad	Sí	Sí
Zona objetivo: ritmo	Sí	Sí
Zona objetivo: porcentaje de VMA	Sí	Sí
Modo entrenamiento a intervalos con zona objetivo	Sí	Sí
Modo entrenamiento piramidal con zona objetivo	Sí	Sí
Modo desafío (adversario virtual)		
- Carrera libre	Sí	Sí
- Carrera libre con ruta	Sí	Sí
- Carrera contra sí mismo	Sí	Sí
Modo en interior	Sí	Sí
Modo estiramientos	Sí	Sí
Funciones de guía		
Volver al punto de partida		
- En línea recta	Sí	Sí
- Siguiendo la ruta	Sí	Sí
Guía por una ruta importada	Sí	Sí
Guía por una ruta creada a partir de una sesión anterior	Sí	Sí
Función cardifrecuencímetro	No (producto incompatible con pulsómetros)	Sí
Función acelerómetro	No (producto incompatible)	No (producto incompatible)
Interfaz		
Menú en 7 Idiomas	Sí	Sí
Modo vibrador	No	Sí
Fast touch (activación de una función en pantalla táctil)	No	Sí

21. Características técnicas

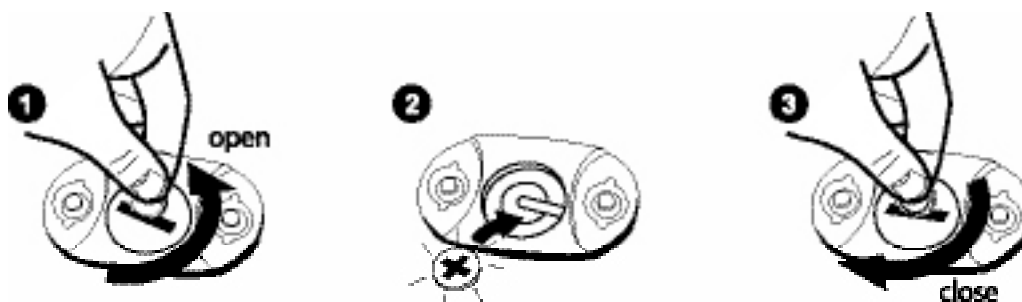
	ONmove 510	ONmove 710	Pulsómetro o cinturón cardifrecuencímetro
Chip GPS	Sif Star 3	Sif Star 3	
Impermeabilidad	IPX 7. Diseñado para resistir a la lluvia intensa, chorros de agua o inmersión accidental pero no para la natación ni los deportes náuticos	IPX 7. Diseñado para resistir a la lluvia intensa, chorros de agua o inmersión accidental pero no para la natación ni los deportes náuticos	1 ATM (impermeabilidad a la lluvia y las salpicaduras de agua)

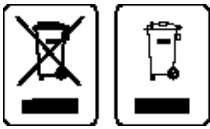
	ONmove 510	ONmove 710	Pulsómetro o cinturón cardiofrecuencímetro
Autonomía	16 horas de uso (sin luz ni vibrador)	16 horas de uso (sin luz ni vibrador)	2 años (4 horas de uso por semana)
	5 días en modo ahorro de energía	5 días en modo ahorro de energía	
Tiempo de recarga de 0 % a 100 %	3 horas y media	3 horas y media	
Memoria			
Grabación 1 segundo	16 horas	16 horas	
Grabación 2 segundos	33 horas	33 horas	
Grabación 5 segundos	84 horas	84 horas	
Número de vueltas	2.000	2.000	
Número de sesiones	100	100	
Rango de valores autorizados:			
Zona objetivo de frecuencia cardíaca	29 - 250 pulsaciones por minuto	29 - 250 pulsaciones por minuto	
Zona objetivo: velocidad	0,0 - 99,9 km/h	0,0 - 99,9 km/h	
Zona objetivo: ritmo	59'00" - 1'00"/km	59'00" - 1'00"/km	
Información por vueltas: distancia	0,1 - 99,9 km	0,1 - 99,9 km	
Información por vueltas: distancia	15" à 99:59'59'	15" à 99:59'59'	
Desafío: distancia	0,1 - 99,9 km	0,1 - 99,9 km	
Desafío: velocidad	0,0 - 99,5 km/h	0,0 - 99,5 km/h	
Número máximo de secciones en entrenamiento piramidal	16 secciones	16 secciones	
Número máximo de repeticiones en entrenamiento	99	99	
Número máximo de series en entrenamiento	6	6	
Protocolos de comunicación			
Alcance de transmisión	3 m en uso 10 m en emparejamiento	3 m en uso 10 m en emparejamiento	3 m en uso 10 m en emparejamiento
Temperatura de funcionamiento	-10°C à 50°C	-10°C à 50°C	-10°C à 50°C
Batería/pila	Batería de iones de litio	Batería de iones de litio	Pila CR 2032
Peso	75 g.	75 g.	52 g.
Transferencia al ordenador			
- Ruta	Sí	Sí	
- Curva de velocidad	Sí	Sí	
- Curva de altitud	Sí	Sí	
- Curva de frecuencia cardíaca	No	Sí	
Compatible con Google Earth	Sí	Sí	

22. Accesorios compatibles

	ONmove 510	ONmove 710
Pulsómetro ANT+	No	Sí
Acelerómetro	No	No

23. Sustitución de la pila del pulsómetro (solo en ONmove 710)





El símbolo del contenedor tachado significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos. Son objeto de una selección específica. Cuando se agoten las pilas o el ciclo de vida de cualquier aparato electrónico, deposítelos en un punto limpio autorizado para reciclarlo. El tratamiento de los residuos electrónicos permitirá proteger el medioambiente y su salud.

FC Este aparato es conforme a la sección 15 del reglamento FCC. Su funcionamiento está sometido a las dos condiciones siguientes:

- 1 Este aparato no produce interferencias dañinas.
- 2 Este aparato debe aceptar la recepción de cualquier interferencia, incluidas las que puedan acarrear un funcionamiento indeseable.

Este equipo ha sido probado y reconocido conforme a los límites de los aparatos digitales de categoría B, conforme a la sección 15 del reglamento FCC.

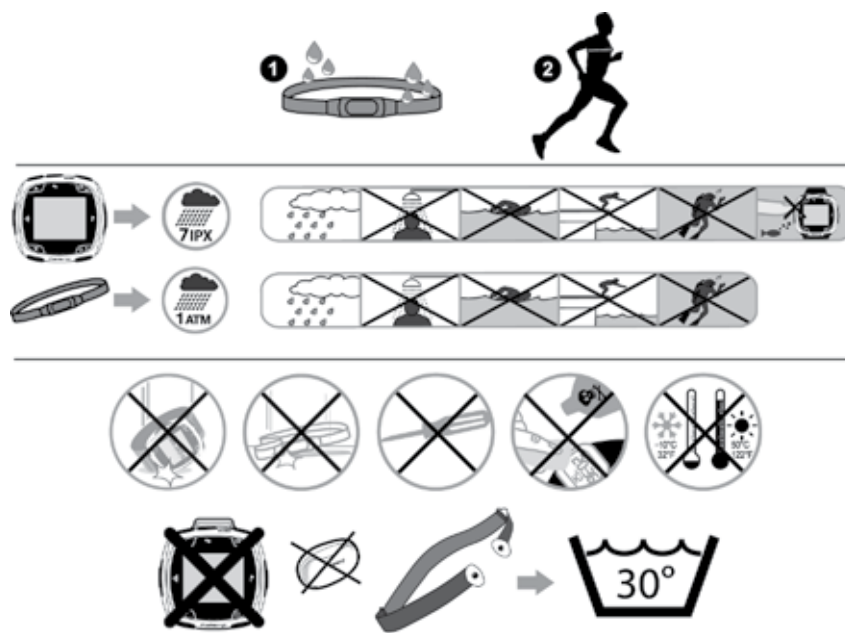
Estas limitaciones tienden a garantizar una protección razonable contra las interferencias nefastas en el marco de una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y emite energía de radiofrecuencia y, si no es instalado conforme a las instrucciones, puede provocar interferencias dañinas a las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se garantiza que no se producirá ninguna interferencia en una instalación particular. Si este equipo provoca interferencias nefastas para la recepción de la radio o de la televisión, interferencias que pueden ser determinadas apagando y encendiendo el aparato, se recomienda al usuario remediar a estas interferencias aplicando una o varias medidas siguientes:

- Reorientar o desplazar la antena de recepción.
- Aumentar la distancia entre el aparato y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma de corriente de un circuito diferente del que esté conectado el receptor.
- Pedir consejo a un vendedor o a un técnico profesional en equipos de radio y televisión.

Advertencia:

Cualquier cambio o modificación no expresamente aprobado por Décathlon es susceptible de cancelar la autorización otorgada al usuario de utilizar el equipo.

24. Precauciones de uso



25. Garantía

OXYLANE garantiza al comprador inicial que este producto está exento de defectos relacionados con los materiales o la fabricación. Este producto cuenta con una garantía de dos años desde su fecha de compra. Guarde bien la factura porque es su justificante de compra.

La garantía no cubre:

- Los daños ocasionados por el uso indebido, el incumplimiento de las instrucciones o los accidentes, ni por el mantenimiento incorrecto o el uso comercial del producto.
- Los daños ocasionados por reparaciones que hayan efectuado personas no autorizadas por OXYLANE.
- Las pilas ni las cajas agrietadas o rotas o que presenten indicios de golpes.

Durante el período de garantía, el aparato será reparado o sustituido por un servicio autorizado de forma gratuita (a discreción del distribuidor).

Disfrutar corriendo al ritmo adecuado.

26. Póngase en contacto con nosotros

Estaremos encantados de atender sus comentarios relativos a la calidad, la funcionalidad o el uso de nuestros productos: www.geonaute.com.

Nos comprometemos a contestarle con la mayor brevedad.

27. Índice alfabético

A

Accesorios	32
Acción (entrenamiento)	15
Activación (cinturón cardiofrecuencímetro).....	27
Actividades	6
Actualización del programa interno (firmware).....	27
Adquisición de señal por satélite	6
Ahorro de energía.....	5
Alarmas	
Pitido y vibración.....	25
Zona objetivo entrenamiento	7
Altitud	
Consultar una sesión	23
Visualización	24

B

Biblioteca	23
Borrar	
Ruta	23
Sesión.....	23
Botones del reloj	5

C

Calentamiento	15
Calorías	
Consultar una sesión	23
Usuario (reglajes)	26
Visualización.....	24
Características técnicas	31

Carga

Batería	4
Ruta	20

Cinturón cardiofrecuencímetro

Activación	27
Búsqueda.....	7
Emparejar	26
Instalación.....	5
Sustitución de la pila.....	32

Configuración

Opciones de la actividad de entrenamiento	15
Opciones de la actividad de sesión libre	7
Opciones de la actividad desafío.....	17
Reglajes.....	24

Coordenadas GPS	29
------------------------------	----

D

Desafío (actividad)	17
Descanso (entrenamiento)	15
Distancia	
Consultar una sesión	23
Info vueltas	7
Visualización.....	24

E

En interior (actividad)	23
Entrenamiento (actividad)	
Entrenamiento a intervalos.....	9
Entrenamientos	9
Entrenamiento piramidal.....	11
Mis entrenamientos	13

F

Fast Touch	25
Frecuencia cardíaca	
Consulta de datos.....	23
Frecuencia mínima (de descanso).....	26
Visualización	24
Zona objetivo	7
Funciones de seguridad	
Coordenadas GPS.....	29
Volver al punto de partida o a la llegada de una sesión anterior.....	29

G	
MyGeonaute (programa informático)	29
GPS	
Adquisición de señal del satélite	29
Chip GPS	21
Grabación	8
Grasa	23
Guía	20
H	
Historial (véase «Biblioteca»)	23
Hora	
Pantalla de inicio	4
Reglajes	26
I	
Idioma	26
Iluminación	
Botón	5
Reglajes	26
Impermeabilidad	31
Indicadores (véase «Pantalla»)	24
Info vueltas	7
L	
Limpieza del cinturón	33
M	
Memoria	31
Mi ritmo (pantalla)	8
Mi ruta (pantalla)	21
Mi sesión (pantalla)	17
Mis indicadores (pantalla)	8
P	
Pantalla	
Mi ritmo	8
Mi ruta	21
Mi sesión	17
Mis indicadores	8
Pila	32
Programa informático (Geonaute)	29
R	
Relajación (entrenamiento)	16
Reparación de averías	30
Ritmo	
Consultar una sesión	23
Visualización	24
Zona objetivo	7
Ruta	
Crear una ruta	20
Seguir una ruta	21
S	
Señal del satélite	5
Sesión	
Borrar	23
Consultar	23
Transferencia a ordenador	29
Sesión libre (actividad)	7
T	
Tiempo	
Consultar una sesión	23
Info vueltas	7
Info vueltas automática	7
Info vueltas manual	8
Opciones de la actividad de sesión libre	7
Opciones de la actividad desafío	17
Visualización	24
Transferencia al ordenador	29

U	
Unidades	26
Usuario	26
V	
Velocidad	
Consultar una sesión	23
Info vueltas	7
Visualización	24
Zona objetivo	7
Velocidad máxima aeróbica	19
Vibrador	26
Visualización	24
Volver (al punto de partida)	8
Vuelta	
Info vueltas automática	7
Info vueltas manual	8
Opciones de la actividad de sesión libre	7
Opciones de la actividad desafío	17
Visualización	24
Z	
Zonas objetivo	7

GEONAUTÉ.COM

oxylane

OXYLANE

4 Boulevard de Mons – BP 299

59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

