Conecta tu Garmin con Claude

@StephanoBrooke · Palabra clave: GARMIN

Lo que necesitas

Garmin ya te da una llave personal para que Claude lea tus datos de entrenamiento. Aquí está el paso a paso.
Una cuenta de Garmin Connect con actividades guardadas, una computadora y una versión de Claude que pueda trabajar con archivos y comandos en tu equipo (por ejemplo Claude Code o Cowork). Con eso alcanza.

¿Cómo consigo mi llave personal de Garmin?

Primero deja que Claude te acompañe. Copia este mensaje en una conversación nueva:
Prompt 01 · Que Claude te guíe:

> *"Quiero conectar mi cuenta de Garmin Connect con esta conversación usando mi llave personal de API. Acompáñame paso a paso, explícamelo como si no supiera programar, dime dónde guardar la llave y qué NO debo compartir."*

Después entra a Garmin Connect desde la computadora y abre la página de la llave personal: connect.garmin.com/app/settings/personalApiToken (https://connect.garmin.com/app/settings/personalApiToken). Según Garmin, ahí eliges Crear llave, aceptas los términos, escoges cuánto dura y la creas. Garmin muestra la llave una sola vez: cópiala y guárdala como una contraseña.
Tip: Garmin deja elegir que la llave dure 30 días, 90 días, 180 días o un año. El creador del reel escogió un año para no renovarla cada mes. Garmin te avisa por correo una semana antes de que venza.
Ojo: Garmin dice que esta API es para uso personal con tus propios datos, no para aplicaciones comerciales con varios usuarios.

¿Cómo guardo la llave sin exponerla?

La llave da acceso a tus datos. Trátala como una contraseña y pídele a Claude que la guarde en un archivo local:

Prompt 02 · Guardar la llave:

> *"Voy a pegar mi llave personal de Garmin. Guárdala en un archivo local que solo yo pueda leer, no la repitas en tus respuestas y dime cómo renovarla o borrarla si alguna vez se filtra."*

No la pegues en chats con otras personas, en capturas de pantalla ni en redes. Si la pierdes o se filtra, bórrala y genera una nueva desde Garmin Connect: si la borras, también dejan de funcionar los tokens que salieron de ella.

Cómo funciona por dentro: según Garmin, la llave no se usa directamente. Se cambia por un token de acceso que dura 24 horas (no hay token de renovación, se pide uno nuevo). Claude puede encargarse de ese paso si se lo pides con el prompt 01.

¿Qué le pregunto a Claude sobre mis entrenamientos?

Cuando la conexión funcione, empieza con estas preguntas:

Prompt 03 · Resumen de tu cuenta:

> *"Con mis datos de Garmin, dime cuántas actividades tengo guardadas y desde qué año, cuántas horas he entrenado por tipo de actividad y cómo ha cambiado mi ritmo promedio en el tiempo."*

Prompt 04 · Semanas de más y de menos carga:

> *"Muéstrame mis semanas con más carga de entrenamiento y las de menos, y dime qué patrón ves entre ellas."*

Prompt 05 · Salida larga contra las anteriores:

> *"Compara mi última salida larga con las 5 anteriores: ritmo, frecuencia cardiaca y desnivel. Dime si voy mejorando o estancado."*

Qué pasa después: Claude consulta tus actividades y te responde con números de tu propia cuenta. Si algo no sale, dile qué error ves y te ayuda a corregirlo.

Bonus: salud y reporte mensual

Prompt 06 · Sueño y frecuencia en reposo:

> *"Si mis datos incluyen sueño y frecuencia cardiaca en reposo, dime cómo se movieron en las semanas de más entrenamiento y qué debería vigilar."*

Prompt 07 · Reporte del último mes:

> *"Hazme un resumen de mi último mes de entrenamiento en 5 puntos, con una recomendación concreta para la próxima semana."*

El prompt 06 solo funciona si tu llave devuelve datos de salud. Si no aparecen, no insistas: es una limitación del acceso.

¿Qué datos salen y qué no?

Lo que sí: según Garmin, el nivel Personal incluye datos de actividad (resúmenes y archivos .FIT) y datos de salud en formato JSON.
Lo que no: es solo lectura (pull only). Los permisos para mandar entrenamientos o rutas al reloj están en los niveles de negocio, no en el personal.
Ojo con el historial: el programa de Garmin ofrece como función de pago (nivel Enterprise) cargar historial de datos para muchos usuarios, y hay reportes que dicen que el nivel Personal entrega sobre todo tus actividades actuales. Cuántas actividades pasadas devuelve tu llave no está garantizado: pregúntaselo a Claude (prompt 03) y confirma el número en tu cuenta.
Ojo con los campos: se reporta que Garmin quita algunos campos de los archivos que entrega por API, como el VO2 máx o el tiempo de recuperación. Garmin no ha confirmado si la llave personal los incluye, así que revisa lo que te devuelve tu cuenta antes de confiar en una cifra.

Cómo usarlo

Pide a Claude que te guíe (prompt 01), genera y guarda tu llave (prompt 02), haz tu primera pregunta (prompt 03) y sigue con las demás.
Cuéntame qué te salió: comentalo en el reel o etiquétame en @stephanobrooke.

Fuentes

Fuentes (páginas oficiales, consultadas el 25 de octubre de 2026): Garmin: Connect Personal API (crear la llave y pedir el token) (https://developer.garmin.com/gc-developer-program/personal/personal-api/); Garmin: Personal API FAQ (vigencia de la llave, token de 24 horas, uso personal) (https://developer.garmin.com/gc-developer-program/personal/personal-faq/); Garmin: resumen de los niveles del programa de desarrolladores (https://developer.garmin.com/gc-developer-program/overview/); DC Rainmaker: análisis de los nuevos niveles (fuente secundaria) (https://www.dcrainmaker.com/2026/10/garmin-connect-api-revamps-connect-developer.html).
Garmin no ofrece un servidor MCP propio ni una integración oficial con Claude o ChatGPT. Lo que ofrece es la llave personal para leer tus datos. Las condiciones del programa pueden cambiar: confirma en la página de Garmin.