

GARMIN®

Forerunner® 230/235



Manual do Utilizador

© 2018 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite www.garmin.com para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, o logótipo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® e VIRB® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ e tempe™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registada da Google, Inc. Apple® e Mac® são marcas registadas da Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países. A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas, são propriedade do The Cooper Institute. Análise do ritmo cardíaco avançada da Firstbeat. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e noutros países. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

Este produto possui certificação ANT+®. Aceda a www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicações compatíveis.

Número de modelo: AA2758

Índice

Introdução	1
Teclas	1
Bloquear e desbloquear as teclas do dispositivo	1
Ícones de estado	1
Abrir o menu	1
Treino	1
Dar uma corrida	1
Forerunner Apenas 235	1
Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco	1
Consultar o widget do ritmo cardíaco	2
Transmitir dados de ritmo cardíaco para dispositivos Garmin®	2
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco	2
Monitorização de atividade	2
Ligar a monitorização de atividade	2
Utilizar o alerta de movimento	2
Objetivo automático	2
Utilizar o modo Não incomodar	2
Monitorização do sono	3
Utilizar a monitorização do sono automática	3
Treino em interiores	3
Exercícios	3
Seguir um exercício pela Web	3
Iniciar um exercício	3
Sobre o calendário de treinos	3
Exercícios intervalados	3
Recordes pessoais	4
Funcionalidades com base no ritmo cardíaco	4
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco	4
Permitir que o dispositivo defina as zonas de ritmo cardíaco	4
Medições fisiológicas	4
Acerca das estimativas de VO2 máximo	4
Visualizar os tempos de corrida previstos	5
Tempo de recuperação	5
Ritmo cardíaco de recuperação	5
Acerca do Training Effect	5
Desligar o monitor de ritmo cardíaco com base no pulso	6
Funções inteligentes	6
Emparelhar o smartphone	6
Notificações do telefone	6
Abrir os controlos de música	6
Reproduzir instruções sonoras durante a atividade	6
Widgets	6
Widget de controlos por Bluetooth	6
Ver o widget de meteorologia	6
Controlo remoto VIRB	7
Funcionalidades com ligação Bluetooth	7
Ativar o alerta de ligação do smartphone	7
Localizar um smartphone perdido	7
Desativar a tecnologia Bluetooth	7
Connect IQ Funcionalidades do	7
Transferir funcionalidades Connect IQ	7
Historial	8
Ver o historial	8
Ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco	8
Visualizar dados totais	8
Eliminar o historial	8
Gestão de dados	8
Eliminar ficheiros	8
Desligar o cabo USB	8
Enviar dados para o computador	8
Garmin Connect	8

Personalizar o seu dispositivo	9
Sensores ANT+	9
Emparelhar sensores ANT+	9
Podómetro	9
Configurar o perfil do utilizador	9
Perfis de atividade	9
Alterar o seu perfil de atividade	9
Definições de atividade	9
Personalizar os ecrãs de dados	9
Alertas	9
Utilizar o Auto Pause®	10
Marcar voltas por distância	10
Utilizar o deslocamento automático	10
Alterar a definição do GPS	10
Definições de tempo de espera de poupança de energia	10
Definições de monitorização de atividade	10
Definições do sistema	10
Alterar o idioma do dispositivo	10
Definições da hora	10
Definições de retroiluminação	11
Configurar os sons do dispositivo	11
Alterar as unidades de medida	11
Definições de formato	11
Definições do registo de dados	11
Informação sobre o dispositivo	11
Carregar o dispositivo	11
Especificações	11
Especificações do Forerunner	11
Especificações do monitor de ritmo cardíaco	12
Cuidados a ter com o dispositivo	12
Limpar o dispositivo	12
Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco	12
Baterias substituíveis pelo utilizador	12
Resolução de problemas	12
Sugestões para carregar o dispositivo	12
Actualizações de produtos	12
Obter mais informações	12
Adquirir sinais de satélite	12
Melhorar a receção de satélite GPS	13
Reiniciar o dispositivo	13
Apagar a informação do utilizador	13
Repor todas as predefinições	13
Ver informações do dispositivo	13
Atualizar o software através do Garmin Express	13
Maximizar a vida útil da pilha	13
Minutos de intensidade	13
Adquirir minutos de intensidade	13
O meu número de passos diário não aparece	13
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco	13
Anexo	14
Campos de dados	14
Classificações padrão de VO2 máximo	14
Cálculos da zona de ritmo cardíaco	15
Índice Remissivo	16

Introdução

⚠ ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes de segurança e do produto* na embalagem do produto para avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios.

Teclas



Item	Ícone	Descrição
①	☰	Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo. Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação.
②	🏃	Selecione para iniciar e parar o temporizador. Selecione para escolher opções ou aceitar mensagens.
③	↶↷	Selecione para marcar uma nova volta. Selecione para voltar ao ecrã anterior.
④	⬆⬇⬆	Selecione para percorrer os widgets, ecrãs de dados, as opções e as definições. Selecione 🏃 > ⬆ para selecionar um perfil de atividade. Selecione 🏃 > ⬇ para abrir o menu. Mantenha ⬆ premido para ver o menu de opções.

Bloquear e desbloquear as teclas do dispositivo

Pode bloquear as teclas do dispositivo para evitar premir teclas acidentalmente durante uma atividade ou no modo de relógio.

- 1 Mantenha premido ⬆.
- 2 Selecione **Bloquear dispositivo**.
- 3 Mantenha ⬆ premido para desbloquear as teclas do dispositivo.

Ícones de estado

Os ícones aparecem na parte superior do ecrã inicial. Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar um sinal. Um ícone fixo significa que o sinal foi encontrado ou que o sensor está ligado.

📶	Estado do GPS
📶	Estado da tecnologia Bluetooth®
❤	Estado do ritmo cardíaco
👣	Estado do podómetro
🏃	Estado do sensor de velocidade e cadência
🌞	Estado do sensor de tempo™
📷	Estado da câmara VIRB®

Abrir o menu

- 1 Selecione 🏃.
- 2 Selecione ⬇.

Treino

Dar uma corrida

A primeira atividade de fitness que regista no seu dispositivo poderá ser uma corrida, um percurso de bicicleta ou qualquer atividade no exterior. Poderá ser necessário carregar o dispositivo (*Carregar o dispositivo, página 11*) antes de iniciar a atividade.

- 1 Selecione 🏃 e selecione um perfil de atividade.
- 2 Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.
- 3 Selecione 🏃 para iniciar o temporizador.
- 4 Dê uma corrida.



- 5 Depois de terminar a corrida, selecione 🏃 para parar o temporizador.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Retomar** para reiniciar o temporizador.
 - Selecione **Guardar** para guardar a corrida e repor o temporizador. Pode seleccionar a corrida, para ver um resumo.



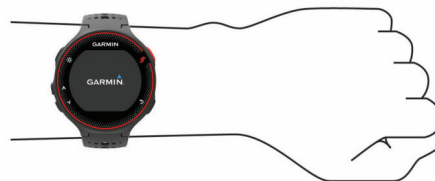
- Selecione **Abandonar** > **Sim** para eliminar a corrida.

Forerunner Apenas 235

Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco

- Use o dispositivo Forerunner acima do osso do pulso.

NOTA: o dispositivo deve ficar justo, mas confortável, não se devendo mover enquanto corre ou faz exercício.



NOTA: o sensor de ritmo cardíaco está situado na parte inferior do dispositivo.

- Consulte (*Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco, página 2*) para obter mais informações sobre a medição do ritmo cardíaco baseada no pulso.
- Para obter mais informações sobre a precisão da medição de ritmo cardíaco no pulso, visite www.garmin.com/ataccuracy.

Consultar o widget do ritmo cardíaco

O widget apresenta o ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm), o ritmo cardíaco em repouso do dia em curso e um gráfico do ritmo cardíaco.

- 1 No ecrã de hora do dia, selecione **V**.



- 2 Selecione **⌘** para ver os seus valores médios de ritmo cardíaco nos últimos 7 dias.

Transmitir dados de ritmo cardíaco para dispositivos Garmin®

Pode transmitir os dados de ritmo cardíaco do dispositivo Forerunner e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados. Por exemplo, pode transmitir os dados de ritmo cardíaco para um dispositivo Edge® enquanto pedala ou para uma câmara de ação VIRB®.

NOTA: transmitir dados de ritmo cardíaco diminui a autonomia da bateria.

- 1 Selecione **V** para ver o widget de ritmo cardíaco.
- 2 Mantenha premido **⬆**.
- 3 Selecione **Transmitir ritmo cardíaco**.

O dispositivo Forerunner inicia a transmissão de dados de ritmo cardíaco e é apresentado o ícone **⌘**.

NOTA: só é possível ver a página do ritmo cardíaco durante a transmissão dos dados de ritmo cardíaco.

- 4 Emparelhe o seu dispositivo Forerunner com o dispositivo Garmin ANT+® compatível.

NOTA: as instruções de emparelhamento diferem para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o seu Manual do Utilizador.

Dica: para interromper a transmissão dos dados de ritmo cardíaco, prima qualquer tecla e selecione Sim.

Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Limpe e seque o braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loções e repelente de insetos por baixo do dispositivo.
- Evite riscar o sensor de ritmo cardíaco, que está na parte inferior do dispositivo.
- Use o dispositivo acima do osso do pulso. O dispositivo deve ficar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone **♥** se apresente fixo antes de iniciar a atividade.
- Faça o aquecimento durante 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura do ritmo cardíaco antes de iniciar a atividade.
NOTA: em ambientes frios, faça o aquecimento num espaço interior.
- Lave o dispositivo com água doce após cada exercício.

Monitorização de atividade

Para obter mais informações sobre a precisão da monitorização de atividade, aceda a www.garmin.com/ataccuracy.

Ligar a monitorização de atividade

A função de monitorização de atividade regista o número de passos diário, o objetivo de passos, a distância percorrida e as calorias queimadas para cada dia registado. As calorias queimadas incluem as calorias gastas pelo seu metabolismo basal mais as calorias da atividade.

A monitorização da atividade pode ser ativada durante a configuração inicial do dispositivo ou a qualquer momento.

- 1 Selecione **Menu > Definições > Monitor. atividade > Estado > Ligado**.

A sua contagem de passos não aparece até que o dispositivo encontre satélites e defina a hora automaticamente. Para encontrar sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu.

- 2 No ecrã de hora do dia, selecione **V** para ver o widget de monitorização de atividade.

O número de passos é atualizado periodicamente.

Utilizar o alerta de movimento

Permanecer sentado por períodos de tempo prolongados pode desencadear alterações metabólicas indesejáveis. O alerta de movimento lembra-o de se manter ativo. Após uma hora de inatividade, é apresentada a indicação Movimento! e também a barra vermelha. São apresentados segmentos adicionais após cada 15 minutos de inatividade. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo*, página 11).

Faça uma caminhada breve (por alguns minutos) para repor o alerta de movimento.

Objetivo automático

O seu dispositivo cria automaticamente um objetivo de passos diário, com base nos seus níveis de atividade anteriores. À medida que se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra os progressos feitos em relação ao seu objetivo diário ①.



Se optar por não selecionar a função de objetivo automático, pode definir um objetivo de passos personalizado na sua conta Garmin Connect™.

Utilizar o modo Não incomodar

Para poder utilizar o modo Não incomodar, tem de emparelhar o seu dispositivo com um smartphone (*Emparelhar o smartphone*, página 6).

Pode utilizar o modo Não incomodar para desativar os tons, a vibração e a retroiluminação de alertas e notificações. Por exemplo, pode utilizar este modo enquanto dorme ou vê um filme.

NOTA: pode definir as suas horas de sono normais nas definições de utilizador da sua conta Garmin Connect.

- 1 No ecrã de hora do dia, selecione **⬆** para ver o widget de controlos.
- 2 Selecione **⌘ > Não incomodar > Ligado**.
Pode desativar o modo Não incomodar no widget de controlos.
- 3 Se necessário, selecione **Menu > Definições > Não incomodar > Sleep Time > Ligado**.

O dispositivo entra no modo Não incomodar durante as suas horas de sono normais.

Monitorização do sono

Enquanto dorme, o dispositivo deteta automaticamente os períodos de sono e monitoriza o seu movimento durante as horas de sono normais. Pode definir as suas horas de sono normais nas definições de utilizador da sua conta Garmin Connect. As estatísticas de sono incluem o total de horas de sono, os níveis de sono e o movimento no sono. Pode consultar as suas estatísticas de sono na sua conta Garmin Connect.

NOTA: as sesta não são adicionadas às estatísticas de sono. Pode utilizar o modo Não incomodar para desativar as notificações e os alertas, mas não os alarmes (*Utilizar o modo Não incomodar, página 2*).

Utilizar a monitorização do sono automática

- 1 Use o dispositivo enquanto dorme.
- 2 Carregue os dados da monitorização do seu sono para o site Garmin Connect (*Garmin Connect, página 8*).
Pode consultar as suas estatísticas de sono na sua conta Garmin Connect.

Treino em interiores

O dispositivo inclui perfis de atividade no interior em que o GPS está desligado. Pode desativar o GPS quando treinar em espaços interiores ou para poupar a vida útil da bateria.

NOTA: qualquer alteração que fizer à definição do GPS será guardada no perfil ativo.

Selecione **Menu > Definições da atividade > GPS > Desligado**.

Ao correr com o GPS desligado, a velocidade e a distância são calculadas através do acelerómetro do dispositivo. O acelerómetro calibra-se automaticamente. A precisão dos dados sobre velocidade e distância melhora depois de efetuar algumas corridas no exterior com o GPS.

Exercícios

Pode criar exercícios personalizados que incluem objetivos para cada passo do exercício e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Pode criar exercícios utilizando o Garmin Connect, ou selecionar um plano de treinos com exercícios incluídos em Garmin Connect, e transferi-los para o seu dispositivo.

Também pode programar exercícios usando o Garmin Connect. Pode planejar exercícios com antecedência e guardá-los no dispositivo.


Seguir um exercício pela Web

Para poder transferir um exercício do Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect, página 8*).

- 1 Ligue o dispositivo ao computador.
- 2 Aceda a www.garminconnect.com.
- 3 Crie e guarde um exercício novo.
- 4 Selecione **Enviar para dispositivo** e siga as instruções no ecrã.
- 5 Desligue o dispositivo.

Iniciar um exercício

Para iniciar um exercício, tem de transferir um exercício da sua conta Garmin Connect.

- 1 Selecione **Menu > Treino > Os meus exercícios**.
- 2 Selecione um exercício.
- 3 Selecione **Efetuar treino**.
- 4 Selecione  para iniciar o exercício.

Após iniciar um exercício, o dispositivo apresenta cada etapa do exercício, o objetivo (se definido) e os dados de exercícios atuais.


Sobre o calendário de treinos

O calendário de treinos no seu dispositivo é uma extensão do calendário ou programa de treinos que configura no Garmin Connect. Depois de ter adicionado alguns exercícios ao calendário do Garmin Connect, pode enviá-los para o seu dispositivo. Todos os exercícios programados enviados para o dispositivo aparecem na lista do calendário de treinos ordenados por data. Quando seleciona um dia no calendário de treinos, pode ver ou fazer o exercício. O exercício programado permanece no seu dispositivo, quer o conclua ou o ignore. Quando envia exercícios programados do Garmin Connect, estes sobrepõem-se ao calendário de treinos existente.

Utilizar planos de treino do Garmin Connect

Para poder transferir e utilizar um plano de treinos, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect, página 8*).



Pode procurar planos de treino na sua conta Garmin Connect, agendar treinos e enviá-los para o seu dispositivo.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador.
- 2 Na sua conta Garmin Connect, selecione e agende um plano de treino.
- 3 Reveja o plano de treino no seu calendário.
- 4 Selecione  > **Enviar exercícios para o dispositivo** e siga as instruções apresentadas no ecrã.



Exercícios intervalados

Pode criar exercícios intervalados baseados na distância ou no tempo. O dispositivo guarda os seus exercícios intervalados personalizados até criar um novo exercício intervalado. Também pode utilizar intervalos abertos para exercícios de pista e para quando correr uma distância conhecida.

Criar um exercício intervalado



- 1 Selecione **Menu > Treino > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 2 Selecione **Distância, Hora ou Aberto**.
Dica: pode criar um intervalo sem tempo definido selecionando o tipo Aberto.
- 3 Selecione **Duração**, introduza um valor de distância ou tempo para o intervalo do exercício e selecione .
- 4 Selecione **Descansar > Tipo**.
- 5 Selecione **Distância, Hora ou Aberto**.
- 6 Se necessário, introduza um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso e selecione .
- 7 Selecione uma ou mais opções:
 - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
 - Para adicionar um aquecimento sem tempo definido ao seu exercício, selecione **Aquecimen.** > **Ligado**.
 - Para adicionar um arrefecimento sem tempo definido ao seu exercício, selecione **Arrefecimento > Ligado**.

Iniciar um exercício intervalado

- 1 Selecione **Menu > Treino > Intervalos > Efetuar treino**.
- 2 Selecione .
- 3 Se o seu intervalo de treino tem aquecimento, selecione  para começar o primeiro intervalo.
- 4 Siga as instruções no ecrã.

Quando completar todos os intervalos, será apresentada uma mensagem.

Parar um exercício

- A qualquer altura, selecione  para terminar um passo do exercício.
- A qualquer altura, selecione  para parar o temporizador.

Recordes pessoais

Quando termina uma atividade, o dispositivo apresenta todos os novos recordes pessoais que tiver atingido durante a atividade em questão. Os recordes pessoais incluem o seu melhor tempo em relação a várias distâncias típicas e à corrida ou viagem mais longa.

Ver os seus recordes pessoais

- 1 Selecione **Menu > As minhas estatísticas > Registos**.
- 2 Selecione um desporto.
- 3 Selecione um recorde.
- 4 Selecione **Ver registo**.

Repor um recorde pessoal

É possível restaurar cada recorde pessoal para o anteriormente registado.

- 1 Selecione **Menu > As minhas estatísticas > Registos**.
- 2 Selecione um desporto.
- 3 Selecione um recorde a repor.
- 4 Selecione **Anterior > Sim**.

NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

Limpar um recorde pessoal

- 1 Selecione **Menu > As minhas estatísticas > Registos**.
- 2 Selecione um desporto.
- 3 Selecione um recorde a eliminar.
- 4 Selecione **Limpar registo > Sim**.

NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

Limpar todos os recordes pessoais

- 1 Selecione **Menu > As minhas estatísticas > Registos**.
- 2 Selecione um desporto.
- 3 Selecione **Limpar todos os registos > Sim**.

Os recordes são eliminados apenas para esse desporto.

Funcionalidades com base no ritmo cardíaco

Este manual destina-se aos modelos Forerunner 230 e 235. As funcionalidades com base no ritmo cardíaco descritas nesta secção aplicam-se a ambos os modelos Forerunner. Para utilizar estas funcionalidades, tem de possuir um monitor de ritmo cardíaco.

Forerunner 230: este dispositivo é compatível com os monitores de ritmo cardíaco ANT+.

Forerunner 235: este dispositivo tem um monitor de ritmo cardíaco com base no pulso e é compatível com monitores de ritmo cardíaco ANT+.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O dispositivo utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco predefinidas. Pode introduzir manualmente valores de ritmo cardíaco e definir o intervalo para cada zona.

- 1 Selecione **Menu > As minhas estatísticas > Perfil do utilizador > Zonas de ritmo cardíaco**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Padrão** para ver e configurar os valores de ritmo cardíaco predefinidos.
 - Selecione **Corrida** ou **Ciclismo** para configurar os valores de ritmo cardíaco personalizados para cada desporto ou utilize os valores predefinidos.
- 3 Selecione **Ritmo cardíaco máximo** e introduza o seu ritmo cardíaco máximo.

- 4 Selecione **Ritmo cardíaco em repouso** e introduza o seu ritmo cardíaco em repouso.

- 5 Selecione **Zonas > Baseado em**.

- 6 Selecione uma opção:

- Selecione **BPM** para visualizar e editar as zonas em batimentos por minuto.
- Selecione **% do ritmo cardíaco máximo** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.
- Selecione **%RCR** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem da sua reserva de ritmo cardíaco (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).

- 7 Selecione uma zona e introduza um valor para cada zona de ritmo cardíaco.

Permitir que o dispositivo defina as zonas de ritmo cardíaco

As predefinições permitem ao dispositivo detetar o seu ritmo cardíaco máximo e definir as zonas de ritmo cardíaco enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.

- Certifique-se de que as definições do perfil do utilizador são precisas (*Configurar o perfil do utilizador, página 9*).
- Corra frequentemente com o monitor de ritmo cardíaco de pulso ou de peito.
- Experimente alguns planos de treino de ritmo cardíaco, disponíveis na sua conta Garmin Connect.
- Consulte as tendências de ritmo cardíaco e tempo em zonas na sua conta Garmin Connect.

Medições fisiológicas

Estas medições fisiológicas exigem um monitor de ritmo cardíaco de pulso ou um monitor de ritmo cardíaco compatível. As medições são estimativas que o podem ajudar a monitorizar e compreender o seu desempenho nos treinos e em competições. Estas estimativas são fornecidas e suportadas pela Firstbeat.

NOTA: inicialmente, as estimativas podem parecer imprecisas. Para que o dispositivo conheça o seu desempenho, é necessário que realize algumas atividades.

VO2 máximo: o VO2 máximo é o volume máximo de oxigénio (em mililitros) que pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo.

Tempos de corrida previstos: o seu dispositivo utiliza a estimativa do VO2 máximo e fontes de dados publicadas para fornecer objetivos de tempo de corrida com base na sua condição física atual. Esta projeção pressupõe também que completou o treino adequado para a corrida.

Assistente de recuperação: o assistente de recuperação apresenta o tempo restante antes de estar completamente recuperado e preparado para a próxima sessão de exercício intenso..

Acerca das estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigénio (em mililitros) que pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Em termos simples, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho desportivo e deve aumentar à medida que o seu nível de condição física melhora. O dispositivo Forerunner requer um monitor de ritmo cardíaco no pulso ou no peito compatível para apresentar a sua estimativa de VO2 máximo.

A sua estimativa de VO2 máximo é apresentada como um algarismo e uma posição no indicador colorido.



Roxo	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bom
Cor de laranja	Razoável
Vermelho	Fraco

Os dados de VO2 máximo são fornecidos pela FirstBeat. A análise de VO2 máximo é fornecida com a permissão do The Cooper Institute®. Para mais informações, consulte o anexo (*Classificações padrão de VO2 máximo, página 14*) e visite www.CooperInstitute.org.

Obter as suas estimativas de VO2 máximo para corrida

Esta funcionalidade requer um monitor de ritmo cardíaco.

Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador (*Configurar o perfil do utilizador, página 9*) e defina o seu ritmo cardíaco máximo (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco, página 4*). Inicialmente, as estimativas podem parecer imprecisas. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre o seu desempenho ao correr.

- 1 Corra no exterior durante, no mínimo, 10 minutos.
- 2 Após a corrida, selecione **Guardar**.
- 3 Selecione **Menu > As minhas estatísticas > VO2 máximo**.

Visualizar os tempos de corrida previstos

Esta funcionalidade requer um monitor de ritmo cardíaco.

Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador (*Configurar o perfil do utilizador, página 9*) e defina o seu ritmo cardíaco máximo (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco, página 4*). O seu dispositivo utiliza estimativas de VO2 máximo (*Acerca das estimativas de VO2 máximo, página 4*) e fontes de dados publicadas para fornecer um tempo de corrida com base na sua condição física. Esta projeção pressupõe também que completou o treino adequado para a corrida.

NOTA: inicialmente as projeções podem parecer imprecisas. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre o seu desempenho ao correr.

Selecione **Menu > As minhas estatísticas > Previsão de corrida**.

São apresentados os seus tempos de corrida previstos para distâncias de 5000 m (5K), 10 000 m (10K), meia maratona ou maratona.

Tempo de recuperação

Pode utilizar o seu dispositivo Garmin com monitor de ritmo cardíaco compatível no pulso ou no peito para saber quanto tempo resta até recuperar totalmente e ficar pronto para a próxima sessão de exercício intenso.

NOTA: a recomendação de tempo de recuperação utiliza a sua estimativa de VO2 máximo e poderá, inicialmente, parecer incorreta. Para que o dispositivo conheça o seu desempenho, é necessário que realize algumas atividades.

O tempo de recuperação é apresentado imediatamente após uma atividade. O tempo inicia uma contagem decrescente até chegar a um ponto ideal para tentar outra sessão de exercício intenso.

Ativar o Assistente de recuperação

Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador (*Configurar o perfil do utilizador, página 9*) e defina o seu ritmo cardíaco máximo (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco, página 4*).

- 1 Selecione **Menu > As minhas estatísticas > Assistente de recuperação > Estado > Ligado**.
- 2 Dê uma corrida.
- 3 Após a corrida, selecione **Guardar**.

É apresentado o tempo de recuperação. O tempo máximo é de 4 dias.



Ritmo cardíaco de recuperação

Caso esteja a treinar com um monitor de ritmo cardíaco no pulso ou no peito compatível, pode verificar o valor de ritmo cardíaco de recuperação após cada atividade. O ritmo cardíaco de recuperação consiste na diferença entre o ritmo cardíaco durante o exercício e o ritmo cardíaco dois minutos após o fim do exercício. Por exemplo, após um treino de corrida normal, o utilizador para o cronómetro. O ritmo cardíaco é de 140 bpm. Após dois minutos sem qualquer atividade ou arrefecimento, o ritmo cardíaco é de 90 bpm. O ritmo cardíaco de recuperação é de 50 bpm (140 menos 90). Alguns estudos associaram o ritmo cardíaco de recuperação à saúde cardiovascular. Normalmente, números elevados indicam corações mais saudáveis.

Dica: para obter os melhores resultados, deve parar de se mover durante dois minutos enquanto o dispositivo calcula o valor de ritmo cardíaco de recuperação. Pode guardar ou eliminar a atividade após a apresentação deste valor.

Acerca do Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade na sua resistência aeróbica. Os valores do Training Effect vão acumulando durante a atividade. À medida que a atividade decorre, o valor do Training Effect aumenta e diz-lhe de que forma é que a atividade melhorou a sua resistência. O Training Effect é determinado pelo seu perfil do utilizador, ritmo cardíaco e pela duração e intensidade da atividade.

É importante saber que os valores de Training Effect (de 1,0 a 5,0) podem parecer excepcionalmente elevados durante as suas primeiras corridas. São necessárias diversas atividades para que o dispositivo aprenda a sua resistência aeróbica.

Training Effect	Descrição
De 1,0 a 1,9	Ajuda a recuperação (atividades curtas). Melhora a resistência em atividades mais prolongadas (superiores a 40 minutos).
De 2,0 a 2,9	Mantém a sua resistência aeróbica.
De 3,0 a 3,9	Melhora a sua resistência aeróbica se utilizado repetidamente como parte do seu programa semanal de treino.
De 4,0 a 4,9	Melhora significativamente a sua resistência aeróbica, se repetida uma ou duas vezes por semana com um tempo de recuperação adequado.
5,0	Provoca uma sobrecarga temporária que resulta em melhorias significativas. Treine com muito cuidado até atingir este valor. Necessita de mais dias de recuperação.

A tecnologia do Training Effect é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, aceda a www.firstbeattechnologies.com.

Desligar o monitor de ritmo cardíaco com base no pulso

A predefinição para o Forerunner 235 é Automática. O dispositivo utiliza automaticamente o ritmo cardíaco com base no pulso, a menos que exista um monitor de ritmo cardíaco acessório ligado ao dispositivo.

Selecione **Menu > Definições > Monitor de ritmo cardíaco > Desligado**.

Funções inteligentes

Emparelhar o smartphone

Deve ligar o seu dispositivo Forerunner a um smartphone, de modo a concluir a configuração e utilizar todas as funcionalidades do dispositivo.

- 1 Aceda a www.garmin.com/intosports/apps e transfira a aplicação Garmin Connect Mobile ao seu smartphone.
- 2 A partir do dispositivo Forerunner, selecione **Menu > Definições > Bluetooth > Emparelhar dispositivo móvel**.
- 3 Abra a aplicação Garmin Connect Mobile.
- 4 Selecione uma opção para adicionar o dispositivo à sua conta Garmin Connect:
 - Se este é o primeiro dispositivo que emparelha com a aplicação Garmin Connect Mobile, siga as instruções apresentadas no ecrã.
 - Se já emparelhou outro dispositivo com a aplicação Garmin Connect Mobile, selecione, a partir das definições, **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções apresentadas no ecrã.

Notificações do telefone

As notificações do telefone requerem o emparelhamento de um smartphone compatível com o dispositivo Forerunner. Quando o seu telefone recebe mensagens, envia notificações para o seu dispositivo.

Ativar notificações por Bluetooth

- 1 Selecione **Menu > Definições > Bluetooth > Notificações inteligentes**.
- 2 Selecione **Durante a atividade**.
- 3 Selecione **Desligado, Mostrar apenas chamadas ou Mostrar tudo**.
- 4 Selecione **Não durante a atividade**.
- 5 Selecione **Desligado, Mostrar apenas chamadas ou Mostrar tudo**.

NOTA: pode alterar os sons audíveis para notificações.

Visualizar notificações

- Quando é apresentada uma notificação no seu dispositivo Forerunner, selecione para ver a notificação.
- Selecione para limpar a notificação.
- No ecrã de hora do dia, selecione para ver todas as notificações no widget de notificações.

Gerir notificações

Pode utilizar o seu smartphone compatível para gerir as notificações que aparecem no seu dispositivo Forerunner.

Selecione uma opção:

- Se estiver a utilizar um dispositivo Apple®, utilize as definições do centro de notificações no smartphone para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.

- Se estiver a utilizar um dispositivo Android™, utilize as definições de aplicações na aplicação Garmin Connect Mobile para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.

Abrir os controlos de música

Os controlos de música requerem o emparelhamento de um smartphone compatível com o dispositivo.

Mantenha premido e selecione **Controlos de música**.

Reproduzir instruções sonoras durante a atividade

Para poder configurar instruções sonoras, tem de ter um smartphone com a aplicação Garmin Connect Mobile emparelhado com o seu dispositivo Forerunner.

Pode configurar a aplicação Garmin Connect Mobile para reproduzir mensagens de motivação no smartphone durante uma corrida ou outra atividade. As instruções sonoras incluem o número e o tempo da volta, o ritmo ou a velocidade e dados do sensor ANT+. Durante uma instrução sonora, a aplicação Garmin Connect Mobile silencia o áudio principal do smartphone para reproduzir a mensagem. Pode personalizar os níveis de volume na aplicação Garmin Connect Mobile.

- 1 Nas definições da aplicação Garmin Connect Mobile, selecione **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione o seu dispositivo.
- 3 Selecione **Opções de atividades > Alertas sonoros**.

Widgets

O seu dispositivo inclui widgets pré-carregados que permitem o acesso rápido a informações. Alguns widgets requerem uma ligação Bluetooth a um smartphone compatível.

Alguns widgets não estão visíveis por predefinição. É possível adicioná-los manualmente à sequência de widgets.

Calendário: mostra as próximas reuniões agendadas a partir do calendário do seu smartphone.

Controlos: permitem-lhe ativar e desativar a conectividade Bluetooth e funcionalidades como Não incomodar, Encontrar o meu telefone e Sincronização manual.

Ritmo cardíaco: apresenta o ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico do ritmo cardíaco.

Controlos de música: proporciona controlos para o leitor de música no seu smartphone.

Notificações: alertam-no para chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas definições de notificações do seu smartphone.

Passos: regista o número diário de passos, objetivo de passos e dados dos últimos 7 dias.

Controlos VIRB: fornece controlos da câmara quando tem um dispositivo VIRB emparelhado com o seu dispositivo Forerunner.

Meteorologia: mostra a temperatura atual e a previsão meteorológica.

Widget de controlos por Bluetooth

	Liga ou desliga o modo Não incomodar.
	Liga ou desliga a tecnologia Bluetooth.
	Sincroniza os seus dados com a aplicação Garmin Connect Mobile.
	Ativa a funcionalidade Encontrar o meu telefone. Envia um aviso para o seu smartphone emparelhado que se encontra ao alcance do dispositivo Forerunner.

Ver o widget de meteorologia

- 1 No ecrã de hora do dia, selecione para ver o widget de meteorologia.

- 2 Selecione para ver dados meteorológicos de hora a hora.
- 3 Desloque o ecrã para baixo para ver os dados meteorológicos diários.

Controlo remoto VIRB

A função de controlo remoto da VIRB permite-lhe controlar a câmara de ação VIRB com o dispositivo. Vá a www.garmin.com/VIRB para adquirir uma câmara de ação VIRB.

Controlar uma câmara de ação VIRB

Para poder utilizar a função de controlo remoto VIRB, tem de ativar a definição de controlo remoto na sua câmara VIRB. Consulte o *manual do utilizador da série VIRB* para obter mais informações.

- 1 Ligue a sua câmara VIRB.
- 2 Emparelhe a câmara VIRB com o seu dispositivo Forerunner (*Emparelhar sensores ANT+*, página 9).
- 3 No dispositivo Forerunner, selecione o acessório VIRB. Quando o acessório VIRB estiver emparelhado, o ecrã VIRB é adicionado aos ecrãs de dados do perfil ativo.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Iníc./par. do cronómetro** para controlar a câmara através do temporizador .A gravação de vídeo é iniciada e interrompida automaticamente com o temporizador do dispositivo Forerunner.

Funcionalidades com ligação Bluetooth

O dispositivo Forerunner tem várias funcionalidades com ligação Bluetooth ao seu smartphone compatível através da aplicação Garmin Connect Mobile.

Carregar atividades: envia automaticamente a sua atividade para a aplicação Garmin Connect Mobile logo que termine de registar a atividade.

Instruções sonoras: permite que a aplicação Garmin Connect Mobile reproduza indicações de mensagens de motivação no smartphone durante uma corrida ou outra atividade.

Connect IQ™: permite-lhe alargar as funcionalidades do seu dispositivo com novos mostradores de relógio, widgets, aplicações e campos de dados.

Encontrar o meu telemóvel: localiza o seu smartphone perdido que se encontra emparelhado com o dispositivo Forerunner atualmente dentro do alcance.

LiveTrack: permite aos amigos e família seguir as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Pode convidar seguidores através de e-mail ou redes sociais, permitindo-lhes ver os seus dados numa página de registo do Garmin Connect.

Controlos de música: permite-lhe controlar o leitor de música no seu smartphone.

Notificações do telefone: apresenta notificações e mensagens de telefone no seu dispositivo Forerunner 230/235.

Interação em redes sociais: permite-lhe publicar uma atualização na sua rede social favorita quando carrega uma atividade na aplicação Garmin Connect Mobile.

Atualizações de software: permite-lhe atualizar o software do dispositivo.

Atualizações meteorológicas: envia informações meteorológicas e notificações em tempo real para o seu dispositivo.

Transferência de exercícios: permite-lhe procurar exercícios na aplicação Garmin Connect Mobile e enviá-los, sem fios, para o seu dispositivo.

Ativar o alerta de ligação do smartphone

Pode definir o dispositivo Forerunner para o alertar quando o seu smartphone emparelhado se liga e desliga através da tecnologia sem fios Bluetooth.

Selecione **Menu > Definições > Bluetooth > Alerta de ligação > Ligado**.

Localizar um smartphone perdido

Pode utilizar a funcionalidade Encontrar o meu telefone para ajudá-lo a localizar um smartphone perdido que esteja emparelhado através da tecnologia sem fios Bluetooth e que se encontre dentro de alcance.

- 1 No ecrã de hora do dia, selecione para ver o widget de controlos.

- 2 Selecione > **Encontrar telemóvel**.

O dispositivo Forerunner começa a procurar o seu smartphone emparelhado. São apresentadas barras no ecrã do dispositivo Forerunner que correspondem à força do sinal Bluetooth, sendo emitido um alerta sonoro no seu smartphone.

- 3 Selecione para interromper a procura.

Desativar a tecnologia Bluetooth

- 1 No ecrã de hora do dia, selecione para ver o widget de controlos.

- 2 Selecione > **Bluetooth > Desligado**.

O ícone fica cinzento quando a tecnologia Bluetooth é desligada.

Connect IQFuncionalidades do

Pode adicionar funcionalidades Connect IQ ao seu relógio da Garmin e de outros fornecedores através da aplicação Connect IQ Mobile. pode personalizar o seu dispositivo com mostradores de relógio, campos de dados, widgets e aplicações.

Mostradores de relógio: permite-lhe personalizar o aspeto do relógio.

Campos de dados: permite-lhe transferir novos campos de dados que apresentam os dados do sensor, da atividade e do historial sob novas formas. Pode adicionar campos de dados Connect IQ a funcionalidades e páginas integradas.

Widgets: fornecem informações de forma imediata, incluindo dados do sensor e notificações.

Aplicações: adicione funcionalidades interativas ao seu relógio, tais como novos tipos de atividades ao ar livre e de fitness.

Transferir funcionalidades Connect IQ

Antes de poder transferir funcionalidades da aplicação Connect IQ Mobile, tem de emparelhar o seu dispositivo Forerunner com o smartphone.

- 1 Na loja de aplicações do seu smartphone, instale e abra a aplicação Connect IQ Mobile.
- 2 Se necessário, selecione o seu dispositivo.
- 3 Selecione uma funcionalidade Connect IQ.
- 4 Siga as instruções no ecrã.

Transferir funcionalidades Connect IQ com o computador

- 1 Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Aceda a www.garminconnect.com e inicie sessão.
- 3 A partir do widget de dispositivos, selecione **Loja Connect IQ™**.
- 4 Selecione uma funcionalidade Connect IQ e transfira-a.
- 5 Siga as instruções no ecrã.

Historial

O historial inclui o tempo, a distância, as calorias, o ritmo ou velocidade médios, os dados da volta e informações opcionais do sensor.

NOTA: quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

Ver o historial

- 1 Selecione **Menu > Historial > Atividades**.
- 2 Selecione **A** ou **V** para consultar as suas atividades guardadas.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Detalhes** para ver informações adicionais sobre a atividade.
 - Selecione **Voltas** para selecionar uma volta e ver informações adicionais sobre cada volta.
 - Selecione **Tempo na Zona** para ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco.
 - Selecione **Eliminar** para eliminar a atividade selecionada.

Ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco

Antes de poder ver dados da zona de ritmo cardíaco, tem de concluir uma atividade com ritmo cardíaco e guardar a atividade.

Ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a ajustar a sua intensidade de treino.

- 1 Selecione **Menu > Historial > Atividades**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Tempo na Zona**.

Visualizar dados totais

Pode ver os dados de distância e tempo acumulados guardados no seu dispositivo.

- 1 Selecione **Menu > Historial > Totais**.
- 2 Selecione uma opção para ver totais semanais ou mensais.

Eliminar o historial

- 1 Selecione **Menu > Historial > Opções**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Eliminar todas as atividades** para eliminar todas as atividades do historial.
 - Selecione **Repor totais** para repor todos os totais de distância e tempo.

NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

- 3 Confirme a sua seleção.

Gestão de dados

NOTA: o dispositivo não é compatível com o Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e o Mac® OS 10.3 e anteriores.

Eliminar ficheiros

AVISO

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

- 1 Abra a unidade ou volume da **Garmin**.
- 2 Se necessário, abra uma pasta ou um volume.
- 3 Seleccione um ficheiro.
- 4 Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

NOTA: se estiver a utilizar um computador Apple, é necessário limpar a pasta Lixo para remover os ficheiros na totalidade.

Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado ao computador Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar o dispositivo com segurança.

- 1 Realize uma ação:
 - Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
 - Para computadores Apple, selecione o dispositivo e selecione **Ficheiro > Ejetar**.
- 2 Desligue o cabo do computador.

Enviar dados para o computador

Pode carregar os seus dados de atividade manualmente para a sua conta Garmin Connect utilizando o cabo USB.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
- 2 Aceda a www.garminconnect.com/start.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

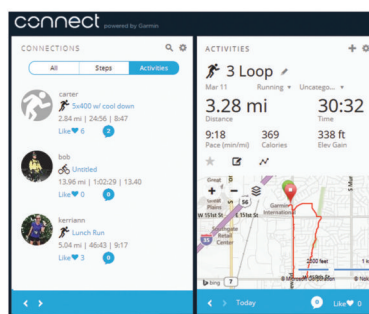
Garmin Connect

Pode ligar-se aos seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e os seus amigos. Registe os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, passeios, viagens de bicicleta, natação, caminhadas, triatlos e muito mais. Para se registar com uma conta gratuita, aceda a www.garminconnect.com/start.

Guarde as suas atividades: depois de concluir e guardar uma atividade com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma atividade na sua conta Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analise os seus dados: pode ver informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo o tempo, distância, elevação, ritmo cardíaco, calorias queimadas, uma vista superior do mapa, ritmo e gráficos de velocidade, e relatórios personalizáveis.

NOTA: alguns dados requerem acessórios opcionais, como um monitor de ritmo cardíaco.



Planeie o seu treino: pode escolher um objetivo para a sua forma física e carregar um dos planos de treino diários.

Acompanhe os seus progressos: pode monitorizar os seus passos diários, juntar-se a um concurso amigável com as suas ligações e alcançar os seus objetivos.

Partilhe as suas atividades: pode ligar-se a amigos para seguirem as atividades de cada um ou publicar ligações para as suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Faça a gestão das suas definições: pode personalizar o seu dispositivo e as definições de utilizador na sua conta Garmin Connect.

Aceder à loja Connect IQ: pode transferir aplicações, mostradores de relógio, campos de dados e widgets.

Personalizar o seu dispositivo

Sensores ANT+

O seu dispositivo pode ser utilizado com sensores ANT+ sem fios. Para obter mais informações sobre a compatibilidade e sobre a compra de sensores adicionais, vá a <http://buy.garmin.com>.

Emparelhar sensores ANT+

O emparelhamento é o processo de ligar sensores sem fios ANT+ como, por exemplo, ligar um monitor de ritmo cardíaco ao seu dispositivo Garmin. Da primeira vez que liga um sensor ANT+ ao seu dispositivo, tem de emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o primeiro emparelhamento, o dispositivo liga-se automaticamente ao sensor quando inicia uma atividade e o sensor está ativo e dentro de alcance.

NOTA: se o seu dispositivo vier equipado com um sensor ANT+, os dispositivos já estão emparelhados.

- 1 Instale o sensor ou coloque o monitor de ritmo cardíaco.
- 2 Aproxime o dispositivo a menos de 1 cm do sensor e aguarde que o dispositivo se ligue ao sensor.
Quando o dispositivo deteta o sensor, é apresentada uma mensagem. Pode personalizar um campo de dados para apresentar os dados do sensor.
- 3 Se necessário, selecione **Menu > Definições > Sensores e acessórios** para gerir sensores ANT+.

Podómetro

O dispositivo é compatível com o podómetro. Pode utilizar o podómetro para registar o ritmo e a distância, em vez de utilizar o GPS, quando estiver a treinar em interiores ou quando o sinal GPS for fraco. O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o monitor de ritmo cardíaco).

Após 30 minutos de inatividade, o podómetro desliga-se para preservar a bateria. Quando a pilha está fraca, é apresentada uma mensagem no seu dispositivo. Tal significa que restam cerca de cinco horas de vida útil da pilha.

Correr com um podómetro

Antes de ir correr, tem de emparelhar o podómetro com o seu dispositivo Forerunner (*Emparelhar sensores ANT+, página 9*).

Pode correr em recintos fechados e utilizar o podómetro para registar o ritmo, a distância e a cadência. Também pode correr no exterior e utilizar o podómetro para registar dados de cadência através dos dados de ritmo e de distância do GPS.

- 1 Instale o podómetro conforme as instruções do acessório.
- 2 Selecione uma atividade de corrida.
- 3 Dê uma corrida.

Calibração do podómetro

O podómetro está a realizar a calibração automática. A precisão dos dados sobre velocidade e distância melhora depois de efetuar algumas corridas no exterior com o GPS.

Configurar o perfil do utilizador

Pode atualizar as suas definições de sexo, ano de nascimento, altura, peso e zona de ritmo cardíaco. O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados de treino precisos.

- 1 Selecione **Menu > As minhas estatísticas > Perfil do utilizador**.
- 2 Selecione uma opção.

Perfis de atividade

Os perfis de atividade são uma coleção de definições que otimizam o seu dispositivo com base na forma como o utiliza. Por exemplo, os ecrãs de definições e de dados são diferentes quando utiliza o dispositivo durante uma corrida ou ciclismo.

Se estiver a utilizar um perfil e alterar definições como, por exemplo, os campos de dados ou alertas, as alterações são guardadas automaticamente como parte do perfil.

Alterar o seu perfil de atividade

Este dispositivo possui perfis de atividade predefinidos. Pode modificar todos os perfis de atividade guardados.

Dica: os perfis de atividade predefinidos utilizam uma cor específica para cada desporto.

- 1 Selecione **Menu > Definições > Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.

Pode mostrar ou ocultar os perfis de atividade predefinidos.

Definições de atividade

Estas definições permitem personalizar o dispositivo com base nas suas necessidades de treino. Por exemplo, pode personalizar ecrãs de dados e ativar alertas e funcionalidades de treino.

Personalizar os ecrãs de dados

Pode personalizar os ecrãs de dados com base nos seus objetivos de treino ou acessórios opcionais. Por exemplo, pode personalizar um dos ecrãs de dados para apresentar o seu ritmo de volta ou a sua zona de ritmo cardíaco.

- 1 Selecione **Menu > Definições da atividade > Ecrãs de dados**.
- 2 Selecione um ecrã.
Alguns ecrãs apenas podem ser ligados ou desligados.
- 3 Se necessário, edite o número de campos de dados.
- 4 Selecione um campo de dados para o alterar.

Alertas

Pode utilizar alertas para treinar de acordo com objetivos específicos de ritmo cardíaco, ritmo, tempo, distância, cadência e calorias e para definir intervalos de tempo de corrida/caminhada.

Definir alertas de intervalo

Um alerta de intervalo notifica-o quando o dispositivo estiver acima ou abaixo de um intervalo de valores especificado. Por exemplo, se possuir um monitor de ritmo cardíaco opcional, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco estiver abaixo da zona 2 e acima da zona 5 (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco, página 4*).

- 1 Selecione **Menu > Definições da atividade > Alertas > Adicionar novo**.

- 2 Selecione o tipo de alerta.

Dependendo dos seus acessórios e perfil de atividade, os alertas podem incluir ritmo cardíaco, ritmo, velocidade e cadência.

- 3 Se necessário, ative o alerta.

- 4 Selecione uma zona ou introduza um valor para cada alerta.

Cada vez que ultrapassa o limite superior ou inferior do intervalo especificado, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo, página 11*).

Definir um alerta recorrente

Um alerta recorrente notifica-o sempre que o dispositivo registar um valor ou intervalo especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar a cada 30 minutos.

- 1 Selecione **Menu > Definições da atividade > Alertas > Adicionar novo.**
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Personalizado**, selecione uma mensagem e, em seguida, selecione um tipo de alerta.
 - Selecione **Hora, Distância** ou **Calorias**.
- 3 Introduza um valor.

Cada vez que atinge o valor de alerta, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons sonoros estiverem ligados ([Configurar os sons do dispositivo, página 11](#)).

Definir alertas de caminhadas intervalados

Alguns programas de corrida utilizam caminhadas intervaladas cronometradas em intervalos regulares. Por exemplo, durante uma longa corrida de treino, pode definir o dispositivo para indicar-lhe para correr durante 4 minutos, caminhar durante 1 minuto e repetir. Pode utilizar a funcionalidade Auto Lap® enquanto utiliza os alertas de corrida/caminhada.

NOTA: os alertas de pausas para caminhar só estão disponíveis nos perfis de corrida.

- 1 Selecione **Menu > Definições da atividade > Alertas > Adicionar novo.**
- 2 Selecione **Correr/Caminhar**.
- 3 Introduza um tempo para o intervalo de corrida.
- 4 Introduza um tempo para o intervalo de caminhada.

Cada vez que atinge o valor de alerta, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons sonoros estiverem ligados ([Configurar os sons do dispositivo, página 11](#)).

Editar um alerta

- 1 Selecione **Menu > Definições da atividade > Alertas**.
- 2 Selecione um alerta.
- 3 Edite as definições ou os valores do alerta.

Utilizar o Auto Pause®

Pode utilizar a funcionalidade Auto Pause para fazer com que o cronómetro pare automaticamente quando deixar de se mover ou quando o seu ritmo ou a sua velocidade for inferior a um valor especificado. Esta funcionalidade revela-se útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde necessita de abrandar ou parar.

NOTA: o histórico não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

- 1 Selecione **Menu > Definições da atividade > Auto Pause**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Quando parado** para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento.
 - Selecione **Personalizado** para que o cronómetro pare automaticamente quando o seu ritmo ou a sua velocidade for inferior a um valor especificado.

Marcar voltas por distância

Pode utilizar a funcionalidade Auto Lap para marcar automaticamente uma volta numa distância específica. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, a cada 5 quilómetros ou 1 milha).

- 1 Selecione **Menu > Definições da atividade > Voltas > Distância automática**.
- 2 Selecione uma distância.

Sempre que completar uma volta, é apresentada uma mensagem com o tempo para essa volta. O dispositivo também

emite um sinal sonoro ou vibra se os tons sonoros estiverem ligados ([Configurar os sons do dispositivo, página 11](#)).

Se necessário, pode personalizar os ecrãs de dados para apresentarem dados de volta adicionais.

Utilizar o deslocamento automático

Utilize a funcionalidade de deslocamento automático para passar automaticamente por todos os ecrãs de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

- 1 Selecione **Menu > Definições da atividade > Deslocamento automático**.
- 2 Selecione uma velocidade de apresentação.

Alterar a definição do GPS

Por predefinição, o dispositivo utiliza o GPS para localizar satélites. Para melhorar o desempenho em ambientes difíceis e obter a posição de GPS mais rapidamente, pode ativar o GPS e o GLONASS. Utilizar o GPS e o GLONASS reduz a vida útil da bateria mais depressa do que utilizar apenas o GPS.

Selecione **Menu > Definições da atividade > GPS > GPS + GLONASS**.

Definições de tempo de espera de poupança de energia

As definições de tempo de espera afetam o tempo que o seu dispositivo se mantém em modo de treino, por exemplo, quando está à espera que uma corrida comece. Selecione **Menu > Definições da atividade > Prazo para a poupança de energia**.

Normal: define o dispositivo para entrar em modo de relógio de baixo consumo após 5 minutos de inatividade.

Alargado: define o dispositivo para entrar em modo de relógio de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo alargado pode resultar numa vida útil da pilha mais curta entre carregamentos.

Definições de monitorização de atividade

Selecione **Menu > Definições > Monitor. atividade**.

Estado: ativa a funcionalidade de monitorização de atividade.

Alerta movim.: apresenta uma mensagem e uma barra de movimento no ecrã da hora do dia. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons sonoros estiverem ligados ([Configurar os sons do dispositivo, página 11](#)).

Definições do sistema

Selecione **Menu > Definições > Sistema**.

- Definições de idioma ([Alterar o idioma do dispositivo, página 10](#))
- Definições de hora ([Definições da hora, página 10](#))
- Definições de retroiluminação ([Definições de retroiluminação, página 11](#))
- Definições de som ([Configurar os sons do dispositivo, página 11](#))
- Definições da unidade ([Alterar as unidades de medida, página 11](#))
- Definições de formato ([Definições de formato, página 11](#))
- Definições do registo de dados ([Definições do registo de dados, página 11](#))

Alterar o idioma do dispositivo

Selecione **Menu > Definições > Sistema > Idioma**.

Definições da hora

Selecione **Menu > Definições > Sistema > Relógio**.

Mostrador de relógio: permite-lhe selecionar um design de mostrador do relógio.

Utilizar cor perfil: define a cor de destaque do ecrã da hora do dia para ser igual à cor do perfil de atividade.

Fundo: define a cor de fundo para preto ou branco.

Formato das horas: configura a apresentação da hora no dispositivo no formato de 12 ou 24 horas.

Definir automatic.: permite-lhe definir a hora de forma manual ou automática, com base na sua posição de GPS.

Fusos horários

Sempre que liga o dispositivo e adquire sinais de satélite ou sincroniza com o seu smartphone, o dispositivo deteta automaticamente o seu fuso horário e a hora do dia.

Definir a hora manualmente

Por predefinição, a hora é definida automaticamente quando o dispositivo recebe sinais de satélite.

1 Selecione **Menu > Definições > Sistema > Relógio > Definir automatic. > Desligado.**

2 Selecione **Definir Hora** e introduza a hora do dia.

Definir o alarme

1 Selecione **Menu > Definições > Alarmes > Adicionar novo > Estado > Ligado.**

2 Seleccione **Hora** e introduza uma hora.

3 Selecione **Sons** e escolha uma opção.

4 Selecione **Repetir** e escolha uma opção.

Eliminar um alarme

1 Selecione **Menu > Definições > Alarmes.**

2 Selecione um alarme.

3 Selecione **Retirar > Sim.**

Definições de retroiluminação

Selecione **Menu > Definições > Sistema > Retroiluminação.**

Teclas e alertas: define a retroiluminação para que se ligue através de teclas e alertas.

Viragem do pulso: permite que o dispositivo ligue automaticamente a retroiluminação quando vira o pulso em direção ao corpo.

Tempo de espera: ajusta a duração de tempo até que a retroiluminação se desligue.

Configurar os sons do dispositivo

Os sons do dispositivo incluem tons de teclas, tons de alerta e vibrações.

Selecione **Menu > Definições > Sistema > Sons.**

Alterar as unidades de medida

Pode personalizar as unidades de medida para distância, ritmo e velocidade, peso, altura e temperatura.

1 Selecione **Menu > Definições > Sistema > Unidades.**

2 Selecione um tipo de medida.

3 Selecione uma unidade de medida.

Definições de formato

Selecione **Menu > Definições > Sistema > Formato.**

Preferência de ritmo/velocidade: define o dispositivo para mostrar a velocidade ou o ritmo para corrida, ciclismo ou outras atividades. Esta preferência afeta várias opções de treino, historial e alertas.

Início da semana: define o primeiro dia da semana para os totais do historial semanal.

Definições do registo de dados

Selecione **Menu > Definições > Sistema > Registo de dados.**

Inteligente: regista os pontos-chave onde são registadas alterações de direção, ritmo ou ritmo cardíaco. O registo da

atividade é mais pequeno, permitindo armazenar mais atividades na memória do dispositivo.

A cada segundo: regista pontos a cada segundo. Cria um registo bastante detalhado da sua atividade e aumenta o tamanho do registo da atividade.

Informação sobre o dispositivo

Carregar o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo inclui uma pilha de íões de lítio. Consulte o guia *Informações importantes de segurança e do produto* na embalagem do produto para avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

AVISO

Para evitar corrosão, limpe e seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador. Consulte as instruções de limpeza no anexo.

1 Alinhe os pinos do carregador com os contactos na parte posterior do dispositivo e ligue o clipe de carregamento ① ao dispositivo de forma segura.



2 Ligue o cabo USB a uma porta de carregamento USB.

3 Carregue completamente o dispositivo.

4 Prima ② para remover o carregador.

Especificações

Especificações do Forerunner

Tipo de bateria	Bateria de íões de lítio integrada e recarregável
Forerunner Vida útil da pilha do Forerunner 230 em modo de relógio	Até 12 semanas Até 11 semanas com monitorização de atividade Até 5 semanas com monitorização de atividade e notificações para smart-phone
Forerunner Vida útil da pilha do Forerunner 230 em modo de atividade	Até 16 horas em modo de GPS Até 12 horas em modo de GPS + GLONASS
Forerunner Vida útil da pilha do 235 em modo de relógio	Até 9 semanas Até 8 semanas com monitorização de atividade Até 4 semanas com monitorização de atividade e notificações para smart-phone Até 9 dias com monitorização de atividade, notificações para smart-phone e medição de ritmo cardíaco baseada no pulso
Forerunner Vida útil da pilha do Forerunner 235 em modo de atividade, com medição de ritmo cardíaco baseada no pulso	Até 11 horas em modo de GPS Até 9 horas em modo de GPS + GLONASS

Classificação de resistência à água	5 ATM ¹
Intervalo da temperatura de funcionamento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz Tecnologia sem fios Bluetooth Smart

Especificações do monitor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Autonomia da bateria	Até 4,5 anos com uma utilização diária de 1 hora
Resistência à água	3 ATM ² NOTA: este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.
Intervalo da temperatura de funcionamento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F)
Protocolo/Frequência sem fios	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

Cuidados a ter com o dispositivo

AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite premir as teclas debaixo de água.

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

Evite os produtos de limpeza químicos, solventes e repelentes de insetos que possam danificar componentes e acabamentos em plástico.

Lave cuidadosamente o dispositivo com água potável após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a estas substâncias pode danificar o revestimento.

Não guarde o dispositivo em locais com possibilidade de exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderão daí resultar danos permanentes.

Limpar o dispositivo

AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor e humidade podem causar corrosão dos contactos elétricos quando ligado a um carregador. A corrosão pode prevenir o carregamento e a transferência de dados.

1 Limpe o dispositivo com um pano humedecido numa solução de detergente suave.

2 Seque-o.

Depois da limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

Dica: para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/fitandcare.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

AVISO

Desprenda e retire o módulo antes de lavar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do monitor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Visite www.garmin.com/HRMcare para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à máquina a cada sete utilizações.
- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.
- Para prolongar a vida útil do monitor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

Baterias substituíveis pelo utilizador

⚠ ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes de segurança e do produto* na embalagem do produto para avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Resolução de problemas

Sugestões para carregar o dispositivo

1 Ligue o carregador de forma segura ao dispositivo para o carregar através do cabo USB (*Carregar o dispositivo*, página 11).

Pode carregar o dispositivo ligando o cabo USB a um adaptador de CA Garmin aprovado com uma tomada de parede comum ou a uma porta USB no seu computador. O carregamento de uma bateria completamente vazia demora até duas horas.

2 Remova o carregador do dispositivo quando o nível de carga da bateria atingir os 100%.

Actualizações de produtos

No computador, instale Garmin Express™ (www.garmin.com/express). No smartphone, instale a aplicação Garmin Connect Mobile.

Isto proporciona um acesso mais fácil dos dispositivos Garmin a estes serviços:

- Actualizações de software
- Carregamentos de dados para o Garmin Connect
- Registo do produto

Obter mais informações

- Aceda a support.garmin.com para obter mais manuais, artigos e actualizações de software.
- Aceda a www.garmin.com/intosports.
- Aceda a www.garmin.com/learningcenter.
- Aceda a buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Adquirir sinais de satélite

Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu. A data e a hora são definidas automaticamente com base na posição de GPS.

1 Dirija-se para uma área aberta.

A parte da frente do dispositivo deve ser orientada para o céu.

2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

¹ O dispositivo suporta pressão equivalente à de uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

² O dispositivo suporta pressão equivalente à de uma profundidade de 30 m. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.



Melhorar a recepção de satélite GPS

- Sincronize frequentemente o dispositivo com a sua conta Garmin Connect:
 - Ligue o seu dispositivo a um computador através do cabo USB e da aplicação Garmin Express.
 - Sincronize o seu dispositivo com a aplicação móvel Garmin Connect usando o seu smartphone com Bluetooth.
- Enquanto está ligado à sua conta Garmin Connect, o dispositivo transfere vários dias de dados de satélite, permitindo-lhe encontrar sinais de satélite rapidamente.
- Leve o seu dispositivo para uma área aberta, afastada de edifícios altos e árvores.
 - Mantenha-se parado durante alguns minutos.

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o reiniciar.




NOTA: reiniciar o dispositivo poderá apagar os seus dados ou definições.

- 1 Mantenha  premida durante 15 segundos.
O dispositivo desliga-se.
- 2 Mantenha  premida durante um segundo para ligar o dispositivo.

Apagar a informação do utilizador

Pode repor todas as definições do dispositivo para os valores de fábrica.

NOTA: isto elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador, mas não elimina o histórico.

- 1 Mantenha premido  e selecione **Sim** para desligar o dispositivo.
- 2 Mantenha premido  e  em simultâneo para ligar o dispositivo.
- 3 Selecione **Sim**.

Repor todas as predefinições

NOTA: esta operação elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador e o historial de atividades.

Pode repor todas as definições para os valores de fábrica.

Selecione **Menu > Definições > Sistema > Repor predefinições > Sim**.

Ver informações do dispositivo

Pode ver a ID da unidade, a versão do software, as informações regulamentares (etiqueta eletrónica) e o acordo de licenciamento.

Selecione **Menu > Definições > Sistema > Acerca**.

Atualizar o software através do Garmin Express

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, tem de ter uma conta Garmin Connect e transferir a aplicação Garmin Express.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
Quando estiver disponível software novo, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 2 Siga as instruções no ecrã.
- 3 Não desligue o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

Maximizar a vida útil da pilha

- Reduza o tempo da retroiluminação (*Definições de retroiluminação, página 11*).

- Reduza o tempo de espera para o modo de relógio (*Definições de tempo de espera de poupança de energia, página 10*).
- Desligue a monitorização de atividade (*Monitorização de atividade, página 2*).
- Selecione o intervalo do registo **Inteligente** (*Definições do registo de dados, página 11*).
- Desligue o GLONASS (*Alterar a definição do GPS, página 10*).
- Desative a funcionalidade Bluetooth sem fios (*Desativar a tecnologia Bluetooth, página 7*).
- Desative a monitorização do ritmo cardíaco com base no pulso (*Desligar o monitor de ritmo cardíaco com base no pulso, página 6*).

Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como os U.S. Centers for Disease Control and Prevention, a American Heart Association® e a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendam, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade moderada, como marcha vigorosa, ou 75 minutos por semana de atividade vigorosa, como corrida.

O dispositivo monitoriza a intensidade da atividade e o tempo despendido na prática de atividades de intensidade moderada a vigorosa (são necessários dados de ritmo cardíaco para quantificar a intensidade vigorosa). Uma forma de atingir o seu objetivo semanal de minutos de intensidade é participar em atividades de intensidade moderada a vigorosa durante um mínimo de 10 minutos consecutivos. O dispositivo soma o número de minutos de atividade moderada aos minutos de atividade vigorosa. O total de minutos de intensidade vigorosa é duplicado na adição.

Adquirir minutos de intensidade

O seu dispositivo Forerunner calcula os minutos de intensidade ao comparar os dados de ritmo cardíaco com o seu ritmo cardíaco médio em repouso. Se o monitor de ritmo cardíaco estiver desativado, o dispositivo calcula os minutos de intensidade moderada através da análise dos passos dados por minuto.

- Inicie uma atividade temporizada para obter um cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Exercite-se durante, pelo menos, 10 minutos consecutivos a um nível de intensidade moderado ou vigoroso.
- Utilize o dispositivo durante todo o dia e à noite para obter o ritmo cardíaco em repouso mais exato.

O meu número de passos diário não aparece

O número de passos diário é reposto todas as noites à meia-noite.

Se forem apresentados travessões em vez do seu número de passos, permita que o dispositivo adquira sinais de satélite e defina a hora automaticamente.

Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Limpe e seque o braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loções e repelente de insetos por baixo do dispositivo.
- Evite riscar o sensor de ritmo cardíaco, que está na parte inferior do dispositivo.
- Use o dispositivo acima do osso do pulso. O dispositivo deve ficar justo, mas confortável.

- Aguarde até que o ícone ♥ se apresente fixo antes de iniciar a atividade.
- Faça o aquecimento durante 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura do ritmo cardíaco antes de iniciar a atividade.
NOTA: em ambientes frios, faça o aquecimento num espaço interior.
- Lave o dispositivo com água doce após cada exercício.

Anexo

Campos de dados

Alguns campos de dados requerem acessórios ANT+ para apresentar dados.

% média do ritmo cardíaco máximo: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a atividade atual.

%RC máx/volta: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

%RCR: a percentagem de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).

%RCR Médio: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a atividade atual.

Batimento cardíaco da volta: o ritmo cardíaco médio na volta atual.

Cadência: ciclismo. O número de rotações do braço da manivela. O seu dispositivo deve estar ligado a um acessório de cadência para que estes dados apareçam.

Cadência: corrida. Os passos por minuto (esquerdos e direitos).

Cadência da última volta: ciclismo. A cadência média da última volta concluída.

Cadência da última volta: corrida. A cadência média da última volta concluída.

Cadência da volta: ciclismo. A cadência média para a volta atual.

Cadência da volta: corrida. A cadência média para a volta atual.

Cadência média: ciclismo. A cadência média para a atividade atual.

Cadência média: corrida. A cadência média para a atividade atual.

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Distância: a distância percorrida durante o trajeto ou atividade atual.

Distância da última volta: a distância percorrida na última volta concluída.

Distância na volta: a distância percorrida na volta atual.

Elevação: a altitude da sua posição atual acima ou abaixo do nível do mar.

Hora do dia: a hora do dia, com base na sua posição atual e nas definições de hora (formato, fuso horário e hora de verão).

Máxima em 24 horas: a temperatura máxima registada nas últimas 24 horas.

Média do ritmo cardíaco: o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

Mínima em 24 horas: a temperatura mínima registada nas últimas 24 horas.

Nascer do sol: a hora do nascer do sol com base na posição de GPS.

Pôr do sol: a hora do pôr do sol com base na posição de GPS.

RC %Máximo: a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

Ritmo: o ritmo atual.

Ritmo cardíaco: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo tem de estar ligado a um monitor de ritmo cardíaco compatível.

Ritmo da última volta: o ritmo médio da última volta concluída.

Ritmo da volta: o ritmo médio da volta atual.

Ritmo médio: o ritmo médio da atividade atual.

Temperatura: a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura.

Tempo da última volta: o tempo cronometrado na última volta concluída.

Tempo decorrido: o tempo total registado. Por exemplo, se iniciar o temporizador e correr durante 10 minutos, depois parar o temporizador durante 5 minutos e, em seguida, voltar a reiniciá-lo e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.

Tempo médio da volta: o tempo médio da volta na atividade atual.

Tempo na volta: o tempo cronometrado na volta atual.

Tempo na Zona: o tempo passado em cada ritmo cardíaco ou zona de potência.

Temporizador: o tempo cronometrado na atividade atual.

Training Effect: o impacto atual na sua resistência aeróbica (1.0 a 5.0).

Veloc. da volta: a velocidade média da volta atual.

Veloc. última volta: a velocidade média da última volta concluída.

Velocidade: o ritmo atual da viagem.

Velocidade máxima: a velocidade máxima da atividade atual.

Velocidade média: a velocidade média da atividade atual.

Volta % RCR: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a volta atual.

Volts: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

Zona de ritmo cardíaco: intervalo atual do seu ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador e no seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a sua idade).

Classificações padrão de VO2 máximo

Estas tabelas incluem classificações normalizadas para as estimativas de VO2 máximo por idade e sexo.

Homens	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bom	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satisfatório	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Fraco	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mulheres	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bom	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satisfatório	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Fraco	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Reimpressão de dados com a permissão do The Cooper Institute. Para mais informações, visite www.CooperInstitute.org.

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Índice Remissivo

A

acessórios 9, 12
alarmes 11
alertas 9
ANT+ - sensores, emparelhar 9
aplicações 7
 smartphone 6
atualizações, software 13
Auto Lap 10
Auto Pause 10

B

bateria
 carregar 11, 12
 maximizar 10
 substituição 12
bloquear, teclas 1

C

cadência 9
calendário 3
calorias, alertas 9
caminhada intervalada 10
campos de dados 7, 9, 14
carregar 11, 12
Comando VIRB 7
condição de desempenho 4
Connect IQ 7

D

dados
 gravar 11
 guardar 8
 transferir 8
dados do utilizador, eliminar 8
definições 9–11, 13
 dispositivo 10, 11
definições do sistema 10
Deslocamento automático 10
distância, alertas 9

E

ecrã 11
eliminar
 historial 8
 registros pessoais 4
 todos os dados do utilizador 8, 13
emparelhar
 Sensores ANT+ 2
 smartphone 6
emparelhar sensores ANT+ 9
especificações 11, 12
exercícios 3
 carregar 3

F

fitness 5
fusos horários 11

G

Garmin Connect 3, 6–8
Garmin Connect Mobile 6
Garmin Express, atualizar software 12
GLONASS 10
GPS 1, 3, 10
 sinal 12, 13
guardar atividades 1

H

historial 6, 8, 11
 eliminar 8
 transferir para o computador 8

I

ícones 1
ID da unidade 13
idioma 10
intervalos, exercícios 3

L

limpar o dispositivo 12

M

menu 1
meteorologia 6
minutos de intensidade 13
modo de relógio 10, 13
modo de sono 3
modo de suspensão 2, 3
monitorização de atividade 2, 10, 13
mostradores de relógio 7

N

notificações 6

P

perfil do utilizador 9
perfis 9
 atividade 1
 utilizador 9
personalizar o dispositivo 9
pilha/bateria, maximizar 7, 13
podómetro 9
pontuação de stress 4

R

registros pessoais 4
 eliminar 4
recuperação 4, 5
relógio 1, 10, 11
repor o dispositivo 13
resolução de problemas 2, 12, 13
retroiluminação 1, 11
ritmo 9, 11
ritmo cardíaco 1, 2, 4, 9
 monitor 2, 4–6, 12, 13
 sensores de emparelhamento 2
 zonas 4, 8, 15

S

sensores ANT+ 9
sinais de satélite 12, 13
smartphone 6, 7
 aplicações 6, 7
 emparelhar 6
software
 atualizar 12, 13
 licença 13
 versão 13

T

teclas 1, 6, 12
Tecnologia Bluetooth 1, 6, 7
tempo 11
 alertas 9
 definições 10
tempo de conclusão estimado 5
temporizador 1, 8
tons 11
Training Effect 5
treino 1, 3, 7, 10
 planos 3
treino em interior 3, 9

U

unidades de medida 11
USB 13
 desligar 8

V

velocidade 11
vibração 11
VO2 máximo 4, 5, 14
voltas 1

W

widgets 2, 6, 7

Z

zonas
 hora 11

ritmo cardíaco 4

