

**GARMIN®**



# RELÓGIO FORERUNNER® 970

---

Manual do proprietário

© 2025 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Em conformidade com as leis que regem os direitos autorais, o presente manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem o prévio consentimento por escrito da Garmin. A Garmin se reserva o direito de alterar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo do presente manual sem a obrigação de notificar qualquer pessoa ou organização sobre tais alterações ou melhorias. Acesse [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. As séries Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® e Mac® são marcas comerciais da Apple, Inc. nos EUA e em outros países. A palavra de marca Bluetooth® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. iOS® é uma marca comercial registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. Iridium® é uma marca comercial registrada da Iridium Satellite LLC. Shimano® é uma marca comercial registrada da Shimano, Inc. USB-C® é uma marca comercial registrada da USB Implementers Forum. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® e Windows NT® são marcas comerciais da Microsoft Corporation registradas nos Estados Unidos e em outros países. Zwift™ é uma marca comercial da Zwift, Inc. Outras marcas comerciais e nomes de marcas pertencem a seus respectivos proprietários.

M/N: A04907

# Sumário

## **Introdução..... 1**

Configurar o relógio.....	1
Funções dos botões.....	2
Ícones de status e status do GPS.....	3
Funções da tela sensível ao toque.....	4
Ativar e desativar a tela sensível ao toque.....	4
Personalizar o visor do relógio.....	5

## **Aplicativos e atividades..... 5**

Apps.....	6
Treinos.....	8
Iniciar um treino.....	9
Pontuação de execução do treino.....	9
Como seguir um treino do Garmin Connect.....	9
Seguir um treino sugerido diariamente.....	10
Iniciar um treino intervalado.....	10
Personalizar um treino intervalado.....	11
Registrar um teste de velocidade crítica de nado.....	11
Usar o Virtual Partner®.....	11
Definindo uma meta de treinamento.....	12
Corrida anterior.....	12
Sobre o calendário de treinamento.....	12
Usar planos de treinamento do Garmin Connect.....	13
Usar o app Saved.....	13
Gravar uma nota de voz.....	14
Usar comandos por voz.....	14
Comandos de voz do relógio.....	15
Garmin Pay.....	16
Configurar sua carteira Garmin Pay.....	16
Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	16
Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay.....	17
Gerenciar seus cartões Garmin Pay.....	17

Alteração da sua senha Garmin Pay.....	18
Usar o recurso Messenger.....	18
Atividades.....	19
Iniciar uma atividade.....	20
Dicas para gravação de atividades.....	20
Parar uma atividade.....	21
Avaliar uma atividade.....	21
Corrida.....	22
Começando uma corrida.....	22
Fazer uma corrida em pista.....	23
Dicas para gravar uma corrida em pista.....	23
Começar uma corrida virtual.....	23
Calibrando a distância na esteira.....	24
Registrar uma atividade de ultramaratona.....	24
Configurações de descanso automático para ultramaratonas.....	24
Registrar uma atividade de corrida com obstáculos.....	25
Treino do PacePro™.....	25
Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect.....	25
Criar um plano PacePro em seu relógio.....	25
Iniciar um plano do PacePro.....	26
Ciclismo.....	27
Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado.....	27
Guia de potência.....	28
Criação e uso de um guia de potência.....	28
Natação.....	29
Terminologia da natação.....	29
Tipos de braçadas.....	29
Dicas para atividades de natação.....	30
Descanso automático e descanso manual da natação.....	30
Treinando com o registro de exercícios.....	31
Multiesportes.....	31
Treinamento de triatlo.....	31

Criando uma atividade multiesportes .....	32	Registro de uma atividade de respiração .....	49
Atividades de academia .....	32	Registro de uma atividade de meditação .....	49
Registrar uma atividade de treinamento de força .....	32	Personalizar atividades e aplicativos .....	49
Registrar uma atividade de mobilidade .....	33	Personalizando a lista de aplicativos .....	50
Registrar uma atividade de HIIT ...	33	Personalizar sua lista de atividades favoritas .....	50
Registrar uma atividade de escalada indoor .....	34	Fixar uma atividade favorita na lista .....	50
Atividades ao ar livre .....	35	Personalizando telas de dados ....	51
Golfe .....	35	Adicionar Visor de dados do mapa .....	51
Jogar golfe .....	35	Criando uma atividade personalizada .....	51
Menu de golfe .....	37	Configurações de atividade .....	52
Movendo a bandeira .....	38	Alertas de atividade .....	55
Ver tacadas medidas .....	38	Reproduzindo alertas de voz durante uma atividade .....	56
Pontuando .....	39	Configurações de rotas .....	57
Visualizando a direção até o pino .....	40	Usar o ClimbPro .....	57
Salvar alvos personalizados ....	40	Ativar elevação automática .....	58
Visualizando obstáculos .....	41	Configurações do satélite .....	58
Visualizando distâncias de layup e dogleg .....	41	Segmentos .....	59
Modo números grandes .....	42		
Gravar uma atividade de escalada boulder .....	42	<b>Controles .....</b>	<b>60</b>
Iniciar uma expedição .....	43	Personalizando o Menu de controles ..	63
Gravar um ponto de trajeto manualmente .....	43	Usar a lanterna de LED .....	64
Visualizar pontos de trajeto .....	43	Editar o estroboscópio da lanterna personalizado .....	64
Ir à pesca .....	43		
Ir à caça .....	44	<b>Informações rápidas .....</b>	<b>65</b>
Esportes de inverno .....	44	Visualizar informações rápidas .....	69
Visualizar as corridas de esqui ....	44	Personalização da lista de mini widgets .....	69
Registrar uma atividade de snowboard ou esqui off-piste .....	44	Criar pastas de Mini Widgets .....	70
Dados de potência de esqui cross-country .....	45	Body Battery .....	70
Esportes aquáticos .....	45	Dicas para dados aprimorados de Body Battery .....	70
Como ver suas corridas de esportes aquáticos .....	45	Medições de desempenho .....	71
Navegação .....	46	Sobre estimativas de VO2 máximo ..	72
Assistência de rumo .....	46	Obter seu VO2 máximo estimado para corrida .....	73
Corrida de velas .....	47	Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo .....	73
Definindo a linha de partida .....	47		
Iniciar uma corrida .....	48		
Outras atividades .....	49		

Exibir seus tempos de corrida previstos .....	73	Usando o temporizador de contagem regressiva .....	91
Status da variabilidade da frequência cardíaca .....	74	Excluir um temporizador de contagem regressiva .....	91
Condição de desempenho .....	75	Utilizar o cronômetro .....	92
Exibir a condição do desempenho .....	75	Adicionar fusos horários alternativos .....	93
Economia de corrida .....	76	Editar um fuso horário alternativo ...	93
Visualizar sua economia de corrida .....	76	Adicionar um evento de contagem regressiva .....	94
Obtendo estimativa de FTP .....	77	Editar um evento de contagem regressiva .....	94
Limiar de lactato .....	77	<b>Histórico .....</b>	<b>94</b>
Visualizar estamina em tempo real .....	78	Utilizar histórico .....	95
Visualizar sua curva de potência ....	79	Histórico de multiesporte .....	95
Status de treino .....	79	Recordes pessoais .....	95
Níveis de status do treino .....	80	Visualizando seus recordes pessoais .....	95
Dicas para obter o status de treino .....	80	Restaurando um recorde pessoal ...	96
Carga aguda .....	80	Excluir recordes pessoais .....	96
Foco da carga do treinamento ....	81	Visualizando totais de dados .....	96
Proporção de carga .....	81	<b>Configurações de notificações e alerta .....</b>	<b>96</b>
Sobre o Training Effect .....	82	Alertas de saúde e bem-estar .....	97
Tempo de recuperação .....	82	Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal .....	97
Frequência cardíaca de recuperação .....	83	Alerta de movimento .....	97
Aclimação de desempenho de calor e altitude .....	83	Personalizar alertas de movimento .....	98
Pausar e retomar seu status de treinamento .....	83	Relatório matinal .....	98
Disponibilidade .....	84	Personalizar seu relatório matinal ...	98
Tolerância de corrida .....	85	Relatório noturno .....	98
Pontuação em resistência .....	86	Personalizar seu relatório noturno ...	98
Pontuação em subida .....	86	Configurar alertas do relógio .....	99
Visualizar habilidade ciclística .....	87	Definir um alerta de tempestade .....	99
Calendário de corrida e corrida principal .....	88	Ligar os alertas de conexão do telefone .....	99
Treinar para um evento de corrida ...	88	<b>Configurações de som e vibração ...</b>	<b>99</b>
Adicionando uma ação .....	89	<b>Configurações de exibição e brilho .....</b>	<b>100</b>
Adicionar localização para clima .....	89	<b>Connectivity .....</b>	<b>100</b>
Como usar o Jet Lag Adviser .....	89	Sensores e acessórios .....	100
Como planejar uma viagem no Garmin Connect app .....	89		
<b>Relógios .....</b>	<b>90</b>		
Como configurar um alarme .....	90		
Editar um alarme .....	90		

Sensores sem fio.....	101	Usar o aplicativo Garmin Connect.....	114
Emparelhar seus sensores sem fio.....	103	Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	114
Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca.....	103	Status de treinamento unificado.....	114
Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância.....	104	Usar o Garmin Connect em seu computador.....	114
Dinâmica de corrida.....	104	Atualização de software usando o Garmin Express.....	115
Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida.....	105	Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect.....	115
Potência de corrida.....	106	Recursos Connect IQ.....	115
Frequência cardíaca no tórax durante natação.....	106	Download de recursos do Connect IQ.....	115
Usar os controles da câmera		Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....	115
Varia.....	107	Garmin Explore™.....	115
Controle remoto da inReach.....	107	App Garmin Messenger.....	116
Usando o inReach remoto.....	107	App Garmin Golf™.....	116
Recursos de conectividade do telefone.....	107	<b>Modos de foco.....</b>	<b>116</b>
Emparelhando o telefone.....	108	Personalizar um modo de foco padrão.....	117
Chamada pelo app Telefone.....	108	Criar um modo de foco personalizado.....	118
Usar o Assistente de telefone.....	109	<b>Configurações de saúde e bem-estar.....</b>	<b>118</b>
Como habilitar notificações do telefone.....	109	Freq. cardíaca de pulso.....	118
Visualizar notificações.....	110	Usar o relógio.....	119
Recebendo uma chamada telefônica.....	110	Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	119
Responder a uma mensagem de texto.....	110	Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	120
Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....	110	Transmissão de dados de frequência cardíaca.....	120
Ligar e desligar os alertas de Localizar meu telefone.....	111	Oxímetro de pulso.....	120
Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS...	111	Obter leituras do oxímetro de pulso.....	121
Recursos de conectividade de Wi-Fi..	111	Configuração do modo do oxímetro de pulso.....	122
Conectar a uma rede Wi-Fi.....	111	Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	122
Garmin Share.....	111	Meta automática.....	122
Compartilhamento de dados com o Garmin Share.....	112	Minutos de intensidade.....	122
Receber dados com o Garmin Share.....	112	Obter minutos de intensidade.....	122
Configurações do Garmin Share....	112	Monitoramento do sono.....	123
Aplicativos de telefone e de computador.....	112		
Garmin Connect.....	113		
Assinatura Garmin Connect+.....	113		

Usar monitoramento automático do sono.....	123	Configurar a direção da bússola.....	132
Variações de respiração.....	123	Definição de um ponto de referência.....	133
<b>Mapa.....</b>	<b>123</b>	Projetando um ponto de parada.....	133
Visualizar o mapa.....	124	<b>Recursos de monitoramento e segurança.....</b>	<b>134</b>
Salvando ou navegando para um local no mapa.....	124	Adicionar contatos de emergência....	134
Configurações de mapa.....	125	Adicionar contatos.....	134
Gerenciar mapas.....	125	Ligar e desligar a detecção de incidente.....	135
Como baixar mapas com Outdoor Maps+.....	126	Solicitar assistência.....	135
Como baixar TopoActive mapas.....	126	Iniciar uma sessão do GroupTrack....	136
Como excluir mapas.....	126	Dicas para sessões do GroupTrack.....	136
Exibição e ocultação dos dados do mapa.....	127	<b>Música.....</b>	<b>136</b>
<b>Navegação.....</b>	<b>127</b>	Estabelecer conexão com um provedor externo.....	137
Navegar até um destino.....	127	Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo.....	137
Navegar até um ponto de interesse próximo.....	128	Como baixar conteúdo de áudio pessoal.....	137
Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade.....	128	Ouvindo música.....	138
Marcar e começar a navegar para um local de homem ao mar.....	129	Controles de reprodução de música.....	139
Interromper a navegação.....	129	Conectar fones de ouvido Bluetooth.....	139
Salvando locais.....	129	Alterando o modo de áudio.....	140
Salvar sua localização.....	129	<b>Perfil de usuário.....</b>	<b>140</b>
Salvar um local de grade dupla.....	129	Configurando seu perfil de usuário... ..	140
Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect.....	130	Configurações de gênero.....	140
Iniciar uma atividade de GPS a partir de uma localização compartilhada.....	130	Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	140
Navegar até uma localização compartilhada durante uma atividade.....	130	Sobre zonas de frequência cardíaca.....	140
Percursos.....	130	Objetivos de treino.....	141
Criar um percurso no Garmin Connect.....	131	Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	141
Enviando um percurso para o seu dispositivo.....	131	Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca.....	142
Criar e seguir um percurso no relógio.....	131	Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	142
Criando um percurso de ida e volta.....	132	Configurando zonas de potência.....	142
Navegar com o Sight 'N Go.....	132	Como detectar automaticamente medições de desempenho.....	143
		<b>Configurações do gerenciador de energia.....</b>	<b>143</b>



Personalização do Recurso de Economia de Bateria.....	143	Informações de Radiocomunicação.....	154
Personalizar o Modo de energia para uma atividade.....	144	<b>Solução de problemas.....</b>	<b>155</b>
Personalizar modos de energia.....	144	Atualizações do produto.....	155
<b>Configurações do sistema.....</b>	<b>145</b>	Como obter mais informações.....	155
Personalizar os atalhos dos botões..	145	Meu dispositivo está com o idioma errado.....	155
Definir a senha do relógio.....	145	Dicas para prolongar a vida útil da bateria.....	156
Alterar a senha do relógio.....	146	Reiniciar o relógio.....	156
Bússola.....	146	Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	156
Configurações da bússola.....	146	Meu telefone não se conecta ao relógio.....	157
Calibrando a bússola manualmente.....	146	Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?.....	157
Definindo referência como Norte.....	147	Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio.....	157
Altímetro e barômetro.....	147	Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	157
Configurações do altímetro e do barômetro.....	147	O alto-falante ou o microfone está mais baixo após a exposição à água.....	158
Calibrando o altímetro barométrico.....	147	Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?.....	158
Configurações de hora.....	148	Obtendo sinais de satélite.....	158
Sincronizando a hora.....	148	Melhorar a recepção do satélite de GPS.....	158
Configurações avançadas do sistema.....	148	A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa.....	158
Alterar as unidades de medida.....	148	A leitura da temperatura da atividade não é exata.....	158
Configurações do registro de dados.....	149	Sair do modo de demonstração.....	158
Restaurar e redefinir configurações..	149	Monitoramento de atividades.....	159
Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect.....	149	A contagem de passos não está precisa.....	159
Restaurar todas as configurações padrão.....	150	A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem.....	159
Visualizar informações do dispositivo.....	150	A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	159
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	150	<b>Campos de dados.....</b>	<b>160</b>
<b>Informações sobre o dispositivo... 150</b>		<b>Apêndice.....</b>	<b>175</b>
Sobre o visor AMOLED.....	150	Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....	176
Carregar o relógio.....	151		
Cuidados com o dispositivo.....	151		
Limpeza do relógio.....	152		
Trocar as pulseiras.....	153		
Especificações.....	154		
Informações sobre duração da bateria.....	154		



Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo .....	177
Oscilação vertical e os dados de proporção vertical.....	177
Classificações padrão do VO2 máximo .....	178
Classificações de economia de corrida .....	178
Classificações FTP.....	179
Classificações para pontuação de resistência.....	180
Tamanho da roda e circunferência....	181



# Introdução


## ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

## Configurar o relógio






Para aproveitar ao máximo os recursos do Forerunner, conclua essas tarefas.

- Mantenha  pressionado para ativar o relógio ([Funções dos botões, página 2](#)).
- Siga as instruções na tela para concluir a configuração inicial.  
Durante a configuração inicial, você pode emparelhar seu telefone com o relógio para receber notificações, sincronizar atividades e muito mais ([Emparelhando o telefone, página 108](#)). Se você estiver atualizando a partir de um relógio compatível, será possível migrar as configurações do relógio, os percursos salvos e muito mais ao emparelhar seu novo relógio Forerunner com o telefone.
- Carregar o relógio ([Carregar o relógio, página 151](#)).
- Verifique se há atualizações de software ([Configurações do sistema, página 145](#)).  
Para obter a melhor experiência, mantenha o software do seu relógio atualizado. As atualizações de software fornecem mudanças e melhorias para as funções, a segurança e a privacidade.
- Configure as redes Wi-Fi® ([Conectar a uma rede Wi-Fi, página 111](#)).
- Configure os recursos de segurança ([Recursos de monitoramento e segurança, página 134](#)).
- Configure a música ([Música, página 136](#)).
- Configure sua carteira do Garmin Pay™ ([Configurar sua carteira Garmin Pay, página 16](#)).
- Comece a corrida ([Começando uma corrida, página 22](#)).

## Funções dos botões






**DICA:** você pode personalizar algumas funções de pressionamento de botão e criar novos atalhos de botão ([Personalizar os atalhos dos botões](#), página 145).

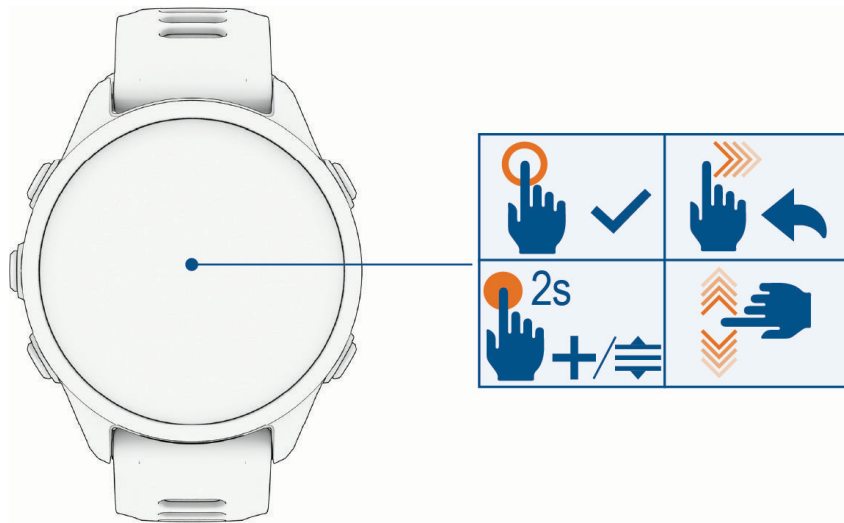
<p><b>1</b></p>  <p>Botão superior esquerdo</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pressione para iluminar a tela.</li><li>• Pressione rapidamente duas vezes para ligar ou desligar a lanterna (<a href="#">Usar a lanterna de LED</a>, página 64).</li><li>• Pressione por dois segundos para visualizar o menu de controles (<a href="#">Controles</a>, página 60).</li><li>• Pressione por três segundos para ligar o dispositivo.</li><li>• Pressione por cinco segundos para solicitar assistência (<a href="#">Solicitar assistência</a>, página 135).</li></ul>
<p><b>2</b></p>  <p>Botão central esquerdo</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No visor do relógio, pressione para visualizar a central de notificações (<a href="#">Visualizar notificações</a>, página 110).</li><li>• Pressione para navegar pelos menus ou pelo visor de dados.</li><li>• No visor do relógio, pressione para acessar o menu principal.</li></ul>
<p><b>3</b></p>  <p>Botão inferior esquerdo</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No visor do relógio, pressione para percorrer a lista de mini widgets (<a href="#">Visualizar informações rápidas</a>, página 69).</li><li>• Pressione para navegar pelos menus ou pelo visor de dados.</li><li>• Mantenha pressionado para visualizar os controles de música (<a href="#">Ouvindo música</a>, página 138).</li></ul>
<p><b>4</b></p>  <p>Botão superior direito</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pressione para escolher uma opção em um menu.</li><li>• No visor do relógio, pressione para abrir o menu de apps e atividades (<a href="#">Aplicativos e atividades</a>, página 5).</li><li>• Pressione para iniciar ou interromper uma atividade (<a href="#">Iniciar uma atividade</a>, página 20).</li></ul>
<p><b>5</b></p>  <p>Botão inferior direito</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pressione para retornar à tela anterior.</li><li>• Durante uma atividade, pressione para registrar uma volta, descansar ou avançar para a próxima etapa do treino.</li></ul>

## Ícones de status e status do GPS

Para atividades ao ar livre, a barra de status fica verde quando o GPS está pronto. O ícone intermitente significa que o relógio está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado.

GPS	Status do GPS
	Status da bateria
	Status da conexão do telefone
	Status da tecnologia Wi-Fi
	Status do LiveTrack
	Status do GroupTrack
	Status da frequência cardíaca
	Status do Running Dynamics Pod
	Status do sensor de cadência e velocidade
	Status dos faróis da bicicleta
	Status do radar da bicicleta
	Status do modo de exibição estendida
	Status do rolo de treinamento inteligente
	Status do medidor de potência
	Status do sensor tempe™
	Status da câmera VIRB®

## Funções da tela sensível ao toque







- Toque na tela para escolher uma opção em um menu.
- Mantenha os dados do visor do relógio pressionados para abrir o mini Widget ou o recurso.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível em todos os visores de relógio.
- Toque em um ícone na parte superior do visor do relógio para retomar o uso do app ou atividade ativa.
- No menu de mini widgets, app ou controles, mantenha o visor do relógio pressionado para editar, adicionar ou reordenar as opções.
- No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar a central de notificações.
- No visor do relógio, deslize para cima para navegar pela lista de mini widgets.
- Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos menus.
- Passe o dedo na tela para a direita a fim de voltar à tela anterior.
- Cubra a tela com a palma da sua mão para voltar ao visor do relógio e diminuir o brilho da tela.

## Ativar e desativar a tela sensível ao toque






Você pode personalizar a tela touch para uso geral do relógio, para cada perfil de atividade ([Configurações de atividade, página 52](#)) e para cada modo de foco ([Modos de foco, página 116](#)).

**OBSERVAÇÃO:** a tela sensível ao toque não está disponível durante atividades de natação. A configuração da tela sensível ao toque para cada perfil de atividade (como corrida ou bicicleta) se aplica ao trecho correspondente de uma atividade multiesportiva.

- Mantenha pressionado o  e selecione .
- Para adicionar essa opção ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 63](#)).
- Mantenha pressionado o , selecione **Configurações do relógio > Visor & Brilho > Toque** e, depois, selecione uma opção.
- Para personalizar um atalho para ativar ou desativar temporariamente a tela touch, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Sistema > Atalhos**.

## Personalizar o visor do relógio

Você pode personalizar as informações e a aparência do visor do relógio ou ativar um visor do relógio Connect IQ™ instalado ([Recursos Connect IQ, página 115](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Pressione  ou  para pré-visualizar as opções do visor do relógio.
- 4 Selecione **Adicionar novo** para escolher entre opções adicionais de visor do relógio.
- 5 Role até um visor do relógio, pressione  e selecione .
- 6 Selecione uma opção:

**OBSERVAÇÃO:** alguns visores do relógio não disponibilizam certas opções.

- Para ativar o visor do relógio, selecione **Aplicar**.
- Para alterar os estilos de fontes e gráficos, selecione **Estilos**.
- Para mudar os dados exibidos no visor do relógio, selecione **Dados**.
- Para adicionar ou alterar uma cor de destaque para a tela do relógio, selecione **Cor destacada**.
- Para mudar a cor dos dados exibidos no visor do relógio, selecione **Cor dos dados**.
- Para remover o visor do relógio, selecione **Excluir**.

## Aplicativos e atividades

Seu relógio inclui uma variedade de aplicativos e atividades pré-carregados.

**Apps:** os apps fornecem recursos interativos ao relógio, como visualizar treinos ou ligar para alguém do seu relógio ([Apps, página 6](#)).

**Atividades:** o seu relógio vem pré-carregado com apps de atividades em ambientes internos e externos, incluindo corrida, ciclismo, treino de força, natação e muito mais ([Atividades, página 19](#)). Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra dados do sensor, que você pode salvar e compartilhar com a comunidade Garmin Connect™.



Para obter mais informações sobre o monitoramento de atividades e a precisão das métricas de condicionamento físico, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

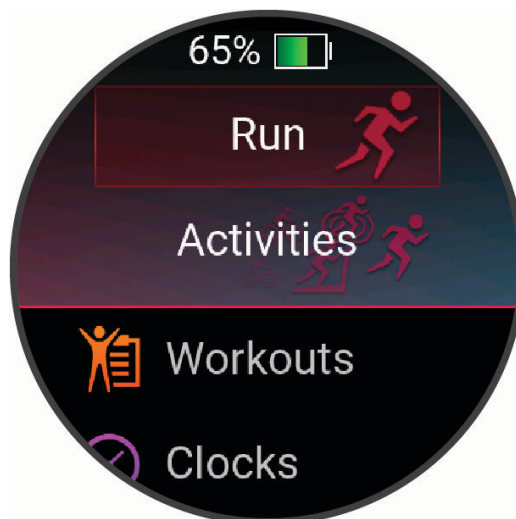
**Aplicativos Connect IQ:** você pode adicionar recursos ao seu relógio instalando apps pelo app Connect IQ ([Recursos Connect IQ, página 115](#)).



## Apps

Você pode personalizar seu relógio usando o menu de apps, que permite acessar rapidamente os recursos e as opções do relógio. Alguns apps exigem uma conexão Bluetooth® com um smartphone compatível. Muitos apps também podem ser encontrados nos Mini Widgets ([Informações rápidas, página 65](#)) ou nos controles ([Controles, página 60](#)).

No visor do relógio, pressione  e pressione  para percorrer os apps.



Nome	Mais informações
ABC	Selecione para visualizar informações combinadas de altímetro, barômetro e bússola.
Transmissão de frequência cardíaca	Selecione enviar os dados de transmissão de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado ( <a href="#">Transmissão de dados de frequência cardíaca</a> , página 120).
Calculadora	Selecione para usar a calculadora, incluindo a calculadora de gorjetas.
Calendário	Selecione para exibir os próximos eventos no calendário do seu telefone.
Relógios	Selecione para definir um alarme, temporizador, cronômetro, fuso horário alternativo ou evento de contagem regressiva ( <a href="#">Relógios</a> , página 90).
Connect IQ	Selecione para usar a Connect IQ Store no seu relógio ( <a href="#">Recursos Connect IQ</a> , página 115).
Garmin Share	Selecione para enviar ou receber dados com outros dispositivos Garmin® ( <a href="#">Garmin Share</a> , página 111).
Health Snapshot™	Selecione para gravar várias das principais métricas de saúde, como a frequência cardíaca média, o nível de estresse e a frequência respiratória, enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular.
Histórico	Selecione para visualizar seu histórico de atividades, registros e totais gravados ( <a href="#">Utilizar histórico</a> , página 95).
Mapa	Selecione para visualizar o mapa ( <a href="#">Visualizar o mapa</a> , página 124).
Gerenciador de mapas	Selecione para visualizar e gerenciar mapas baixados ( <a href="#">Gerenciar mapas</a> , página 125).
Messenger	Selecione para visualizar e enviar mensagens usando o app Garmin Messenger™ pelo telefone ( <a href="#">Usar o recurso Messenger</a> , página 18).
Fase da lua	Selecione para visualizar os horários do nascer e pôr da lua com a fase da lua, com base em sua posição de GPS.
Música	Selecione para controlar a reprodução de áudio usando o relógio ( <a href="#">Ouvindo música</a> , página 138).
Notificações	Selecione para visualizar as notificações do telefone ( <a href="#">Visualizar notificações</a> , página 110).
Telefone	Selecione para abrir os controles do telefone, como os contatos e o teclado ( <a href="#">Chamada pelo app Telefone</a> , página 108).
Assistente do telefone	Selecione para dizer um comando para o assistente de voz do telefone ( <a href="#">Usar o Assistente de telefone</a> , página 109).
Lançar ponto	Selecione para salvar um novo local ao projetar a distância e a direção a partir da sua localização atual ( <a href="#">Projetando um ponto de parada</a> , página 133).
Oximetria de pulso	Selecione para fazer uma leitura do oxímetro de pulso ( <a href="#">Oxímetro de pulso</a> , página 120).
Ponto de referência	Selecione para definir um ponto de referência e fornecer a direção e a distância para um local ou direção ( <a href="#">Definição de um ponto de referência</a> , página 133).
Salvo	Selecione para visualizar os seus locais, trajetos e pontos de parada salvos ( <a href="#">Usar o app Saved</a> , página 13).
Configurações	Selecione para abrir o menu de configurações.

Nome	Mais informações
NASCER & PÔR DO SOL	Selecione para visualizar o nascer do sol, o pôr do sol e o crepúsculo.
Dicas	Selecione para ver dicas interativas do relógio e digitalizar um link direto para <a href="https://support.garmin.com">support.garmin.com</a> para acessar o manual do proprietário do relógio.
Comando de voz	Selecione para dizer um comando para o relógio executar ( <i>Usar comandos por voz</i> , página 14).
Notas de voz	Selecione para gravar uma nota de voz ( <i>Gravar uma nota de voz</i> , página 14).
Carteira	Selecione para abrir sua carteira Garmin Pay ( <i>Garmin Pay</i> , página 16).
Tempo	Selecione para visualizar a previsão do tempo e as condições climáticas.
Treinos	Selecione para visualizar seus treinos salvos ( <i>Treinos</i> , página 8).

## Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluam metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Durante a sua atividade, você pode ver visores de dados específicos do treino, que contêm informações sobre a etapa do treino, como a distância da etapa do treino ou o ritmo atual.

**No relógio:** você pode abrir o app de treinos na lista de apps para mostrar todos os treinos atualmente carregados em seu relógio (*Aplicativos e atividades*, página 5).

Você também pode visualizar seu histórico de exercícios.


**No aplicativo:** você pode criar e encontrar mais treinos ou selecionar um plano que tenha treinos integrados e transferi-los para o seu relógio (*Como seguir um treino do Garmin Connect*, página 9).

Você pode programar treinos.

Você pode atualizar e editar seus treinos atuais.

## Iniciar um treino

O seu dispositivo pode orientá-lo nas várias etapas de um exercício.

- 1 No visor do relógio, pressione .

**DICA:** se já tiver um treino agendado ou sugerido para hoje, role para baixo e selecione **Treinos**.

- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.

- 3 Pressione o  e selecione **Treino**.

- 4 Selecione uma opção:


- Para iniciar um treino intervalado ou um treino com uma meta de treinamento, selecione **Treino rápido** (*Iniciar um treino intervalado, página 10, Definindo uma meta de treinamento, página 12*).
- Para iniciar um treino pré-carregado ou salvo, selecione **Biblioteca de exercícios** (*Como seguir um treino do Garmin Connect, página 9*).
- Para iniciar um exercício programado a partir do seu calendário de treinamento Garmin Connect, selecione **Calendário de treino** (*Sobre o calendário de treinamento, página 12*).

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

- 5 Selecione um treino.

**OBSERVAÇÃO:** apenas treinos compatíveis com a atividade selecionada aparecem na lista.

- 6 Se necessário, selecione **Realizar treino**.




- 7 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.

Após você iniciar um exercício, o dispositivo exibe cada uma das etapas, notas sobre passos (opcional), o objetivo (opcional) e os dados atuais do treino. Para atividades de força, ioga, cardio ou pilates, é incluída uma animação educativa.

## Pontuação de execução do treino


Depois de concluir um treino, o relógio exibe sua pontuação de execução com base na precisão com que você o concluiu. As etapas de exercício ativo têm a maior prioridade, avaliando a proximidade do seu nível de esforço com a meta da etapa, além de verificar se todas as etapas foram concluídas. As etapas de aquecimento e recuperação têm menor impacto na pontuação. A etapa de relaxamento não afeta sua pontuação de execução do treino.

**OBSERVAÇÃO:** a sua pontuação de execução de treino aparece apenas para treinos de corrida ou ciclismo.

	Boa, 67 a 100%
	Média, 34 a 66%
	Baixa, 0 a 33%



## Como seguir um treino do Garmin Connect


Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect, página 113*).


- 1 Selecione uma opção:
  - Abra o app Garmin Connect e selecione **...**.
  - Acesse [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Selecione **Treinam. e Planej. > Exercícios**.
- 3 Encontre um treino ou crie e salve um novo treino.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Seguir um treino sugerido diariamente

Para o relógio sugerir um treino diário de corrida ou ciclismo, você deve ter uma estimativa de VO2 máximo para a atividade selecionada (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 72*).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecionar **Atividades**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Corrida** e selecione uma atividade.
  - Selecione **Ciclismo** e selecione uma atividade.
- 4 Pressione  e selecione o treino diário sugerido.









**OBSERVAÇÃO:** nenhum treino sugerido aparecerá se você tiver um dia de descanso programado ou estiver seguindo outro plano de treinamento.
- 5 Role para baixo para exibir detalhes sobre o treino, como passos e benefícios estimados.
- 6 Pressione  e selecione uma opção:
  - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.
  - Para pular o treino, selecione **Rejeitar**.
  - Para ver sugestões de treino para a semana seguinte, selecione **Mais sugestões**.
  - Para visualizar as configurações do treino, como dias de treinamento, tipo de meta e notificações de treino, selecione **Configurações** e selecione uma opção.

**DICA:** se você desabilitar a opção **Aviso de treino**, poderá habilitá-las novamente mais tarde. Na atividade, selecione **Treino > Biblioteca de exercícios > Recomendações diárias**, selecione um treino, pressione o  e selecione **Configurações > Aviso de treino**.

O treino sugerido é atualizado automaticamente para alterações nos hábitos de treinamento, tempo de recuperação e VO2 máx.





## Iniciar um treino intervalado

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Pressione o .
- 4 Selecione **Treino > Treino rápido > Intervalos**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Abrir repetições** para marcar seus intervalos e períodos de descanso manualmente pressionando .
  - Selecione **Repetições estruturadas**, pressione  e selecione **Realizar treino** para usar um treino intervalado com base em distância ou tempo.
- 6 Se necessário, selecione  para incluir um aquecimento antes do treino.
- 7 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 8 Quando o treino intervalado incluir um aquecimento, pressione  para iniciar o primeiro intervalo.
- 9 Siga as instruções na tela.
- 10 A qualquer momento, pressione  para parar o intervalo atual ou o período de descanso e passar para o próximo intervalo ou período de descanso (opcional).

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.






## Personalizar um treino intervalado

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Treino rápido > Intervalos > Repetições estruturadas**.
- 5 Pressione  e selecione **Editar treino**.
- 6 Selecione uma ou mais opções:
  - Para definir a duração e o tipo do intervalo, selecione **Intervalo**.
  - Para definir a duração e o tipo do descanso, selecione **Descanso**.
  - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
  - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento > Ligado**.
- 7 Pressione .

O relógio salva seu treino intervalado personalizado até a próxima edição do treino.

## Registrar um teste de velocidade crítica de nado


Seu valor de velocidade crítica de natação (VCN) é o resultado de um teste baseado em prova de tempo expressado em um ritmo por 100 metros. Sua VCN é a velocidade que teoricamente você pode manter continuamente sem exaustão. Você pode usar sua VCN para orientar seu ritmo de treinamento e monitorar sua melhoria.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Natação > Natação em piscina**.
- 3 Pressione o .
- 4 Selecione **Treino > Biblioteca de exercícios > Velocidade crítica de natação > Fazer teste vel. crítica natação**.
- 5 Pressione o  para visualizar os passos do exercício (opcional).
- 6 Pressione o .
- 7 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 8 Siga as instruções na tela.

## Usar o Virtual Partner®

O Virtual Partner é uma ferramenta de treinamento desenvolvida para ajudar você a atingir seus objetivos. Você pode definir um ritmo para a função Virtual Partner e correr contra ele.


**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Virtual Partner**.
- 5 Insira um valor de ritmo ou velocidade.

**OBSERVAÇÃO:** você pode alterar a ordem das telas de dados (opcional).
- 6 Inicie sua atividade (*Iniciar uma atividade, página 20*).
- 7 Role até a tela Virtual Partner para visualizar quem está liderando.

## Definindo uma meta de treinamento

O recurso de meta de treinamento funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa treinar com objetivo de distância definido, distância e tempo, distância e ritmo ou distância e velocidade. Durante sua atividade de treinamento, o relógio dá feedback em tempo real sobre o quanto falta para você atingir sua meta de treinamento.

1 No visor do relógio, pressione .

2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.

3 Role para baixo.

4 Selecione **Treino**.


5 Selecione uma opção:

- Selecione **Definir uma meta**.
- Selecione **Treino rápido**.

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

6 Selecione uma opção:


- Selecione **Intervalos** para selecionar repetições baseadas em tempo ou distância.
- Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
- Selecione **Distância e ritmo** ou **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e ritmo ou velocidade.
- Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.

7 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.

## Corrida anterior

Você pode correr contra uma atividade gravada anteriormente ou contra o tempo de um percurso baixado. Este recurso funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa visualizar sua posição durante a atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

1 No visor do relógio, pressione .

2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.


3 Role para baixo.


4 Selecione **Treino > Prepare-se**.


5 Selecione uma opção:

- Selecione **Do histórico** para escolher uma corrida salva em seu dispositivo.
- Selecione **Baixado** para escolher um percurso baixado da sua conta Garmin Connect.

6 Selecione a atividade.

7 Se necessário, pressione  e selecione **Corrida**.

8 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.

9 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

## Sobre o calendário de treinamento

O calendário de treinamento em seu relógio é uma extensão do calendário de treinamento ou da agenda que você configurou em sua conta Garmin Connect. Após adicionar alguns treinos ao calendário do Garmin Connect, você poderá enviá-los para seu dispositivo. Todos os treinos programados enviados para o dispositivo aparecem no mini Widget do calendário. Ao selecionar um dia no calendário, você pode visualizar ou fazer o treino. O treino programado permanece no relógio independentemente de você concluí-lo ou ignorá-lo. Quando você envia treinos programados do Garmin Connect, eles substituem o calendário de treinamento existente.



## Usar planos de treinamento do Garmin Connect

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 113), e deve emparelhar o relógio Forerunner com um telefone compatível.


- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Treinar. e Planej.** > **Planos Garmin Coach**.
- 3 Selecione e programe um plano de treinamento.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Revise o plano de treinamento em seu calendário.

### *Adaptive Training Plans*

Sua conta do Garmin Connect oferece um plano de treinamento adaptativo e o treinador Garmin para se adequar aos seus objetivos de treinamento. Por exemplo, você pode responder algumas perguntas e encontrar um plano que ajudará você a completar uma corrida de 5 km. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida. Quando você inicia um plano, o Mini Widget de treinador Garmin é adicionado à lista de Mini Widgets no seu relógio Forerunner.

## Usar o app Saved



Você pode usar o app salvo para visualizar seus locais e percursos salvos.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Salvo**.
- 3 Selecione um item salvo.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para navegar até o local, selecione **Ir para**.
  - Para navegar pelo percurso, selecione **Realizar percurso**.
  - Para navegar pelo percurso em sentido inverso, selecione **Mais > Fazer percurso inverso**.
  - Para visualizar os detalhes do local, selecione **Mais > Detalhes**.
  - Para editar o local ou os detalhes do percurso, selecione **Mais > Editar**.
  - Para visualizar uma lista das subidas no percurso, selecione **Mais > Visualizar subidas**.
  - Para mostrar o percurso no mapa, mesmo quando não estiver navegando, selecione **Mais > Mostrar no mapa**.
  - Para compartilhar o local ou o percurso com o recurso **Garmin Share**, selecione **Mais > Compartilhar** ([Garmin Share](#), página 111).
  - Para excluir o local ou o percurso, selecione **Mais > Excluir**.

## Gravar uma nota de voz

Você pode gravar e ouvir notas de voz usando o alto-falante e o microfone incorporados no seu relógio.

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, pressione o .
- Mantenha pressionado .

2 Selecione **Notas de voz**.

3 Selecione .

4 Selecione uma opção:





- Selecione **Localização** para salvar a sua localização de GPS com a nota de voz.
- Selecione **Volume** para ajustar o volume do alto-falante.

5 Selecione .

6 Diga a sua nota de voz.



7 Selecione .

Selecione uma opção:

- 8
- Selecione  para reproduzir a nota de voz.
  - Selecione  para renomear ou excluir a nota de voz.
  - Pressione  e selecione  para visualizar sua biblioteca de notas de voz.

## Usar comandos por voz

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, pressione  e selecione **Comando de voz**.
- Mantenha pressionado  e selecione **Comando de voz**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 63).

2 Diga um comando de voz para o relógio executar ([Comandos de voz do relógio](#), página 15).

## Comandos de voz do relógio

O sistema de comando por voz foi projetado para detectar a voz natural. Esta é uma lista de comandos de voz mais utilizados, mas o relógio não exige essas frases exatas. Você pode tentar dizer variações desses comandos de uma forma natural para você. Acesse [garmin.com/voicecommand/tips](https://garmin.com/voicecommand/tips) para obter dicas e informações de solução de problemas do comando de voz.

Comando de ajuda por voz	Função
What can I say?	Mostra uma lista de comandos de voz comuns

## Funções do dispositivo e da tela

Comando de voz	Função
Find my phone	Reproduzir um alerta sonoro em seu telefone emparelhado, se ele estiver dentro do alcance do Bluetooth.
Disable do not disturb	Desativa o modo Não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações.
Turn on airplane mode	Ativa o modo avião para desativar todas as comunicações sem fio.
Increase brightness	Aumenta o nível do brilho.
Decrease brightness	Diminui o nível do brilho.
Set brightness to 80	Define o nível do brilho a uma porcentagem especificada. Os números disponíveis são 0-100%.

## Funções do relógio

Comando de voz	Função
Set a timer for fifteen minutes	Define um temporizador de contagem regressiva para o tempo especificado.
Pause timer	Pausa o temporizador de contagem regressiva em execução.
Resume timer	Retoma o temporizador de contagem regressiva pausado.
Cancel timer	Cancela o temporizador de contagem regressiva em curso.
Start stopwatch	Inicia o cronômetro.
Stop stopwatch	Para o cronômetro.
Wake me up at 3:15 a.m.	Define um único alarme para a hora especificada.

## Funções do app e de atividades

Comando de voz	Função
Show me the weather	Abre o app de clima.
Open the calendar	Abre o app de calendário.
Start a run	Inicia uma atividade de Corrida.
Start hiking	Inicia uma atividade de Trilha.
Open the triathlon app	Inicia uma atividade de Triatlo.

**OBSERVAÇÃO:** os apps e atividades listados são exemplos, mas você pode controlar todos os apps e atividades padrão com comandos de voz ([Apps, página 6](#)), ([Atividades, página 19](#)).

## Funções de navegação

Comando de voz	Função
Begin navigation	Abre o menu Navegar para navegar para um destino.
Save location	Salva a sua localização atual.
Switch to the compass app	Abre a bússola.

## Funções de mídia

Comando de voz	Função
Change volume to 8	Ajusta o volume para o nível especificado. Os números disponíveis são 0-10 ou 0-100%.
Increase volume	Aumenta o volume do áudio.
Decrease volume	Diminui o volume do áudio.
Play music	Reproduz a mídia selecionada no momento.
Next song	Reproduz a próxima faixa de mídia.
Previous song	Reproduz a faixa de mídia anterior.
Pause music	Pausa a mídia em reprodução no momento.
Mute	Silencia todo o áudio.
Unmute	Reativa todo o áudio.

## Garmin Pay

O recurso Garmin Pay permite que você use seu relógio para pagar compras em lojas participantes usando cartões de crédito ou de débito de uma instituição financeira participante.



### Configurar sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar um ou mais cartões de crédito ou débito na sua carteira Garmin Pay. Acesse [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) para encontrar instituições financeiras participantes.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay** > **Introdução**.
- 3 Siga as instruções na tela.

### Pagamento de uma compra usando o seu relógio

Antes de poder usar o seu relógio para pagar compras, você deve definir pelo menos um cartão de pagamento. Você pode usar o seu relógio para pagar compras em uma loja participante.


- 1 Selecione uma opção:
  - No visor do relógio, pressione .
  - Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Carteira**.

- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

**OBSERVAÇÃO:** se você inserir sua senha incorretamente três vezes, a carteira será bloqueada e você deverá redefinir sua senha no app Garmin Connect.

O cartão utilizado da última vez será exibido.



- 4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, pressione  para alternar entre os cartões (opcional).

- 5 Em 60 segundos, mantenha o relógio próximo ao leitor de pagamento, voltado para ele.


O relógio vibra e exibe uma marca de confirmação quando tiver terminado de se comunicar com o leitor.

- 6 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartão para concluir a transação.

**DICA:** depois de ter inserido com êxito a sua senha, você pode fazer pagamentos sem uma senha por 24 horas, sem tirar o relógio. Se você remover o relógio do pulso ou desativar o monitoramento de frequência cardíaca, será preciso inserir a senha novamente antes de fazer um pagamento.

### Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar até 10 cartões de crédito ou débito à sua carteira Garmin Pay.


- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay** >  > **Adicionar cartão**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois que o cartão é adicionado, você pode selecioná-lo no relógio ao fazer um pagamento.

### Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

**OBSERVAÇÃO:** em alguns países, as instituições financeiras participantes podem restringir os recursos do Garmin Pay.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay**.
- 3 Selecione um cartão.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para suspender temporariamente um cartão ou cancelar uma suspensão, selecione **Suspender cartão**.  
O cartão deve estar ativo para fazer compras usando o relógio Forerunner.
  - Para excluir o cartão, selecione .

## Alteração da sua senha Garmin Pay

Você deve saber a sua senha atual para poder mudá-la. Se você esquecer a sua senha, deverá redefinir o recurso Garmin Pay do relógio Forerunner, criar uma nova senha e reinserir as informações do seu cartão.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay** > **Alterar código de acesso**.
- 3 Siga as instruções na tela.

A próxima vez que você efetuar um pagamento usando o relógio Forerunner, deverá inserir a nova senha.

## Usar o recurso Messenger


### ⚠ CUIDADO

Os recursos de mensagens sem satélite do app Garmin Messenger não devem ser usados como método principal para obter assistência de emergência.



### AVISO

Para usar o recurso Messenger, o relógio Forerunner deve estar conectado ao app Garmin Messenger em seu telefone compatível usando a tecnologia Bluetooth.

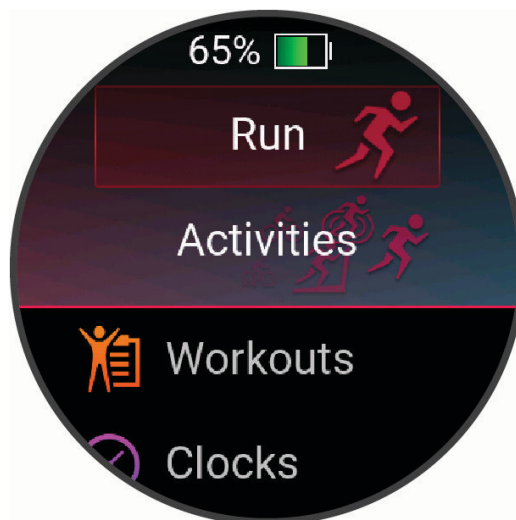
O recurso Messenger no relógio permite visualizar, compor e responder mensagens a partir do app do telefone Garmin Messenger.

- 1 No visor do relógio, pressione  para exibir o mini widget **Messenger**.  
**DICA:** o recurso Messenger está disponível como uma opção de menu de mini widget, app ou controles no seu relógio.
- 2 Selecione a informação rápida.
- 3 Se esta for a primeira vez que você usa o recurso **Messenger**, digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.
- 4 No relógio, selecione uma opção:
  - Para compor uma nova mensagem, selecione **Nova mensagem**, selecione um destinatário e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.
  - Para exibir uma conversa, role para baixo e selecione uma conversa.
  - Para responder a uma mensagem, selecione uma conversa, selecione **Responder** e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.

## Atividades

No visor do relógio, pressione , selecione **Atividades** e pressione  para percorrer as atividades. Sua lista de atividades favoritas aparece na parte superior da lista ([Personalizar sua lista de atividades favoritas](#), página 50).

**OBSERVAÇÃO:** algumas atividades aparecem em mais de uma categoria.





Categoria	Atividades
Corrida	Pista fechada, Corrida com obstáculos, Corrida, Atletismo, Corrida em trilha, Esteira, Ultramaratona, Corrida virtual
Ciclismo	Pedalar, Bicicleta (comute), Bicicleta em ambiente interno, Cicloturismo, BMX, Ciclo-cross, eBike, eMTB, Bicicleta de gravel, MTB, Ciclismo de rua
Natação	Alto mar, Natação em piscina
Multiesporte	Brick, Duatlo, Triatlo na piscina, SwimRun, Triatlo
Academia	Boxe, Cardio, Escalada no interior, Elíptico, Subir andares, HIIT, Pular corda, Artes marciais mistas, Mobilidade, Pilates, Remo em local fechado, Subir escada, Força, Caminhada em local fechado, loga
Externo	Corrida de aventura, Cavalgar, Bouldering, Disc Golf, Expedição, Pesca, Golfe, Trilha, Cavalgar, Caça, Patinação sobre rodas, Montanhismo, Rucking, Caminhada
Esportes de inverno	Esqui off-piste, Snowboard off-piste, Patinação no gelo, Esqui, Snowboard, Corrida com motos de neve, Raquete de neve, Esqui cross-country clássico, Esqui cross-country "patinação"
Esportes aquáticos	Barco, Caiaque, Remo, Navegação, Expedição à vela, Competição à vela, Snorkel, SUP
Esportes em equipe	Futebol americano, Beisebol, Basquete, Críquete, Hóquei de campo, Hóquei no gelo, Lacrosse, Rúgbi, Futebol, Softball, Vôlei, Disco definitivo
Esportes com raquete	Badminton, Pádel, Pickleball, Tênis de plataforma, Raquetebol, Squash, Tênis de mesa, Tênis
Esportes motorizados	ATV, Motocross, Motocicleta, Via terrestre
Outros	Respiração, Meditação, Rastreie-me



## Iniciar uma atividade


Quando você iniciar uma atividade, o GPS será ligado automaticamente (se necessário).




- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecionar **Atividades**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
  - Desça a tela até a lista de atividades **Mais**, selecione uma categoria de atividade e selecione uma atividade.
- 4 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área externa com visão desobstruída do céu e espere até que a barra de status do GPS esteja completa.


O relógio já está pronto após ele estabelecer a sua frequência cardíaca, adquirir os sinais de GPS (se necessário) e conectar-se aos seus sensores sem fio (se necessário).
- 5 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.


O relógio registra os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

## Dicas para gravação de atividades

- Carregue o relógio antes de iniciar uma atividade ([Carregar o relógio, página 151](#)).
- Pressione  para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.


Você pode selecionar  para descartar uma volta para determinadas atividades ([Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?, página 158](#)).
- Pressione  ou  para exibir visor de dados adicionais.
- Arraste para cima ou para baixo para visualizar os outros visores de dados.

**DICA:** você pode deslizar o dedo de cima para baixo para desbloquear a tela sensível ao toque durante uma atividade.
- Deslize para a direita ou para a esquerda para visualizar os controles de música ou as configurações da atividade.
- Durante uma atividade, pressione  e selecione **Alterar esporte** para trocar de atividade.

Quando sua atividade inclui dois ou mais esportes, ela é gravada como uma atividade multiesportiva.
- Mantenha pressionado o , selecione as configurações de atividade e **Modo de alimentação** para usar um modo de energia para estender a vida útil da bateria ([Personalizar modos de energia, página 144](#)).

## Parar uma atividade

Nem todas as opções estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

1 Pressione .

2 Selecione uma opção:


- Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.

- Para salvar a atividade e visualizar os detalhes, selecione **Salvar** e escolha uma opção.

**OBSERVAÇÃO:** depois de salvar a atividade, você pode inserir dados de autoavaliação (*Avaliar uma atividade, página 21*).

- Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Continuar mais tarde**.

- Para marcar uma volta, selecione **Volta**.

Você pode selecionar  para descartar uma volta para determinadas atividades (*Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?, página 158*).


- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **De volta ao início > TracBack**.

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho mais direto, selecione **De volta ao início > Rota**.

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- Para medir a diferença entre a sua frequência cardíaca no final da atividade e a sua frequência cardíaca dois minutos mais tarde, selecione **Frequência cardíaca de recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem regressiva (*Frequência cardíaca de recuperação, página 83*).

- Para descartar a atividade, selecione **Descartar** e pressione .

**OBSERVAÇÃO:** depois de parar a atividade, o relógio a salva automaticamente após 30 minutos.


## Avaliar uma atividade

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

Você pode personalizar a configuração de autoavaliação para determinadas atividades (*Configurações de atividade, página 52*).

1 Depois de concluir uma atividade, selecione **Salvar** (*Parar uma atividade, página 21*).

2 Selecione um número que corresponda à sua percepção de esforço.

**OBSERVAÇÃO:** você pode selecionar  para pular a autoavaliação.

3 Selecione como você se sentiu durante a atividade.



Você pode visualizar avaliações no app Garmin Connect.

## Corrida


### Começando uma corrida


A primeira atividade física registrada em seu relógio pode ser uma corrida, pedalada ou qualquer atividade ao ar livre. Pode ser necessário carregar o relógio antes de iniciar a atividade ([Carregar o relógio, página 151](#)).

O relógio registra os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

- 1 Pressione  e selecione uma atividade.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 3 Pressione .
- 4 Comece a corrida.



**OBSERVAÇÃO:** durante uma atividade, você pode manter pressionado  para abrir os controles de música ([Controles de reprodução de música, página 139](#)).

- 5 Quando concluir a corrida, pressione .
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Retomar** para reiniciar o temporizador de atividades.
  - Selecione **Salvar** para salvar a corrida e reiniciar o temporizador de atividades. Selecione a corrida para exibir um resumo.






**OBSERVAÇÃO:** para obter mais opções de corrida, consulte [Parar uma atividade, página 21](#).

## Fazer uma corrida em pista

Antes de começar uma corrida em pista, certifique-se de que você esteja correndo em uma pista de 400 m em formato padrão.

Você pode utilizar a atividade de corrida em pista para registrar seus dados de pista ao ar livre, incluindo a distância em metros e as divisões das voltas.

- 1 Fique na pista ao ar livre.
- 2 No visor do relógio, pressione o .
- 3 Selecione **Atividades > Corrida > Atletismo**.
- 4 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.
- 5 Se estiver correndo na raia 1, avance para a etapa 8.
- 6 Selecione **Número da pista**.
- 7 Selecione um número de raia.
- 8 Pressione o .
- 9 Corra pela pista.
- 10 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

## Dicas para gravar uma corrida em pista

O banco de dados de pistas da Garmin contém mais de 10 mil pistas no mundo todo.

- Espere até que o relógio adquira sinais de satélite antes de iniciar uma corrida.
- Se o relógio não reconhecer a pista, corra quatro voltas para calibrar a distância da pista.  
Você deve correr um pouco além do ponto de partida para concluir a volta.




- Corra cada volta na mesma faixa.

**OBSERVAÇÃO:** a distância padrão do Auto Lap® é de 1.600 m ou quatro voltas ao redor da pista.

- Se estiver correndo em uma faixa diferente da primeira faixa, defina o número da faixa nas configurações da atividade.



## Começar uma corrida virtual

Você pode emparelhar seu relógio com um app de terceiros compatível para transmitir dados de ritmo, frequência cardíaca ou cadência.








- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Corrida > Corrida virtual**.
- 3 Em seu tablet, laptop ou smartphone, abra o app Zwift™ ou outro app de treinamento virtual.
- 4 Siga as instruções na tela para iniciar uma atividade de corrida e emparelhar os dispositivos.
- 5 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 6 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

## Calibrando a distância na esteira

Para registrar as distâncias mais precisas para as corridas de sua esteira, você pode calibrar a distância da esteira depois que você correr pelo menos 2,4 km (1,5 milha) na esteira. Se você usar esteiras diferentes, você pode calibrar manualmente a distância em cada esteira ou após cada corrida.

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Iniciar uma atividade, página 20*).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio registre pelo menos 2,4 km (1,5 milha).
- 3 Ao terminar a atividade, pressione  para parar o temporizador da atividade.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para calibrar a distância na esteira pela primeira vez, selecione **Salvar**.  
O dispositivo solicita que você execute a calibração de esteira.
  - Para calibrar manualmente a distância na esteira após a primeira calibração, selecione **Calibrar e salvar >** .
- 5 Verifique o visor da esteira para ter a distância percorrida e insira essa distância no seu relógio.

## Registrar uma atividade de ultramaratona

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Corrida > Ultramaratona**.
- 3 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 4 Comece a correr.
- 5 Pressione  para registrar uma volta e iniciar o temporizador de descanso.  
**DICA:** você pode definir como a configuração Descanso automático registra parciais de descanso e voltas (*Configurações de descanso automático para ultramaratonas, página 24*).
- 6 Ao terminar o descanso, pressione  para retomar a corrida.
- 7 Pressione  ou  para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 8 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

## Configurações de descanso automático para ultramaratonas

Você pode personalizar as opções para iniciar e interromper automaticamente o temporizador de descanso da atividade Ultramaratona.


**Estado:** ativa automaticamente o registro de parciais de descanso.

**Início do repouso:** inicia automaticamente o temporizador de descanso quando você para de correr. A opção

Somente manual permite iniciar o temporizador de descanso somente quando você pressionar .




**Fim do repouso:** define o ritmo necessário para terminar uma parcial de descanso.

**Tempo mínimo:** define a quantidade de tempo antes de uma parcial de descanso começar ou terminar.


**Tecla de voltas:** define o botão  para registrar uma volta e iniciar o temporizador de descanso, apenas iniciar o temporizador de descanso ou apenas registrar uma volta.

## Registrar uma atividade de corrida com obstáculos

Quando participa de uma corrida com obstáculos, você pode usar a atividade Corrida com obstáculos para registrar o tempo gasto em cada obstáculo e entre os obstáculos.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Corrida > Corrida com obstáculos**.
- 3 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 4 Pressione o  para marcar manualmente o início e o fim de cada obstáculo.

**OBSERVAÇÃO:** você pode definir a configuração **Rastr. de obstáculo** para salvar os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida.

- 5 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.


## Treino do PacePro™

Muitos corredores gostam de usar uma pulseira de ritmo durante a corrida para ajudar a atingir as metas de corrida. O PacePro recurso permite criar uma pulseira de ritmo personalizada com base na distância e no ritmo, ou na distância e no tempo. Você também pode criar uma pulseira de ritmo para um percurso conhecido para otimizar seu esforço de ritmo com base nas mudanças de elevação.

Você pode criar um plano PacePro usando o app Garmin Connect. Você pode visualizar as frações e o plano de elevação antes de iniciar o percurso.



## Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect

Para baixar um plano PacePro do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 113).

- 1 Selecione uma opção:
  - Abra o app Garmin Connect e selecione **...**.
  - Acesse [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Selecione **Treinem. e Planej. > Estratégias de ritmo PacePro**.
- 3 Siga as instruções na tela para criar e salvar um plano PacePro.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.




## Criar um plano PacePro em seu relógio

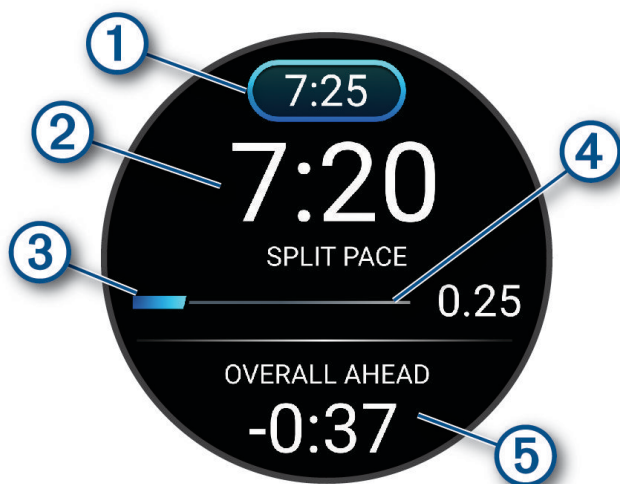
Antes de criar um plano PacePro no seu relógio, crie um percurso ([Criar um percurso no Garmin Connect](#), página 131).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade de corrida ao ar livre.
- 3 Role para baixo para selecionar **Treino > Planos do PacePro > Criar novo**.
- 4 Selecione um percurso.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Objetivo de ritmo** e insira seu ritmo desejado.
  - Selecione **Tempo do objetivo** e insira seu ritmo desejado.Role para baixo para ver sua faixa de ritmo personalizada e visualizar as parciais.
- 6 Pressione .
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Usar plano** para iniciar o plano.
  - Selecione **Mapa** para exibir o percurso no mapa.
  - Selecione **Excluir** para descartar o plano.


## Iniciar um plano do PacePro

Antes de iniciar um plano do PacePro, você deve baixar um plano da sua conta Garmin Connect ou criar um plano PacePro no seu relógio ([Criar um plano PacePro em seu relógio, página 25](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Role para baixo para selecionar **Treino > Planos do PacePro**.
- 4 Selecione um plano.  
**DICA:** você pode rolar para baixo para visualizar as divisões e o gráfico de elevação antes de aceitar o plano PacePro.
- 5 Pressione o .
- 6 Selecione **Usar plano** para iniciar o plano.
- 7 Se necessário, selecione ☒ para ativar a navegação no percurso.
- 8 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.



①	Meta de ritmo na fração
②	Ritmo atual na fração
③	Progresso da conclusão da fração
④	Distância restante na fração
⑤	Tempo total à frente ou atrás do tempo desejado

**DICA:** você pode manter  pressionado e selecionar **Parar o PacePro > ☒** para parar o plano PacePro. O temporizador de atividade continua em execução.






## Ciclismo

### Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado

Para poder usar um rolo de treinamento em ambiente fechado compatível, você deve emparelhar o acessório com o relógio usando a tecnologia ANT+® ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 103](#)).

É possível usar o relógio com um rolo de treinamento para simular a resistência ao seguir um percurso, uma pedalada ou um treino. Ao usar um rolo de treinamento em ambiente fechado, o GPS será desativado automaticamente.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Ciclismo > Bicicleta em ambiente interno**.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Opções de rolo de treino inteligente**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Treino livre** para começar um percurso.
  - Selecione **Acompanhar treino** para seguir um treino salvo ([Treinos, página 8](#)).
  - Selecione **Seguir percurso** para seguir um percurso salvo ([Percurso, página 130](#)).
  - Selecione **Definir potência** para definir o valor de potência desejado.
  - Selecione **Definir grau** para definir o valor do grau simulado.
  - Selecione **Definir resistência** para definir a força de resistência aplicada pelo rolo de treinamento.
- 6 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.

O rolo de treinamento aumentará ou diminuirá a resistência com base nas informações de elevação do percurso ou do trajeto.

## Guia de potência

Você pode criar e usar uma estratégia de energia para planejar seu esforço em um curso. Seu dispositivo Forerunner usa seu FTP, a elevação do curso e o tempo projetado para concluir o percurso para criar um guia de energia personalizado.




Uma das etapas mais importantes no planejamento de uma estratégia bem-sucedida do guia de potência é escolher seu nível de esforço. Se você aumentar o esforço do percurso, as recomendações de potência serão elevadas; se você escolher um esforço menor, os valores serão reduzidos (*Criação e uso de um guia de potência, página 28*). O objetivo principal de um guia de energia é ajudá-lo a concluir o percurso com base no que se sabe sobre sua capacidade, e não atingir um tempo alvo específico. Você pode ajustar o nível de esforço durante sua viagem.

Os guias de energia estão sempre associados a um percurso e não podem ser usados com exercícios ou segmentos. Você pode visualizar e editar a sua estratégia no app Garmin Connect e sincronizá-la com dispositivos Garmin compatíveis. Este recurso requer um medidor de potência, que deve ser emparelhado com o dispositivo (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 103*).



## Criação e uso de um guia de potência

Para criar um guia de potência, é necessário emparelhar o medidor de potência do com o seu relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 103*). Você também deve ter um percurso carregado na sua conta Garmin Connect (*Criar um percurso no Garmin Connect, página 131*).

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Treinem. e Planej.** > **Guia de potência** > **Criar estratégia do Guia de potência.**
- 3 Siga as instruções na tela para criar o guia de potência.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione seu relógio.
- 6 No visor do relógio, pressione .
- 7 No relógio, selecione uma atividade de ciclismo ao ar livre.
- 8 Role para baixo para selecionar **Treino** > **Guia de potência.**
- 9 Selecione um guia de potência.
- 10 Pressione o  e selecione **Usar plano.**

**DICA:** é possível visualizar o mapa, o gráfico de elevação, o esforço, as configurações e as frações. Também pode ajustar o esforço, o terreno, a posição de pedalada e o peso do equipamento antes de começar a pedalar.

## Natação

### AVISO

O dispositivo está preparado para natação na superfície. A prática de mergulho com o dispositivo pode danificar o produto e anula a garantia.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio tem frequência cardíaca medida no pulso ativada para atividades de natação. O relógio também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax, como os acessórios da série HRM-Pro™ (*Frequência cardíaca no tórax durante natação, página 106*). Se os dados da frequência cardíaca medida no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu relógio usa os dados da frequência cardíaca do tórax.

### Terminologia da natação

**Extensão:** um curso na piscina.

**Intervalo:** uma ou mais extensões consecutivas. Um novo intervalo é iniciado após um período de descanso.

**Braçada:** uma braçada é contada sempre que o braço com o relógio conclui um ciclo.

**Swolf:** a pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão de piscina mais o número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Em mar aberto, a pontuação swolf é calculada sobre 25 metros. Swolf é uma medida da natação eficaz e, como no golfe, quanto menor a pontuação, melhor.


**Velocidade crítica de natação (VCN):** sua VCN é a velocidade que teoricamente você pode manter continuamente sem exaustão. Você pode usar sua VCN para orientar seu ritmo de treinamento e monitorar sua melhoria.



### Tipos de braçadas

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para natação em piscina. O tipo de braçada é identificado no fim de uma extensão. Os tipos de braçadas aparecem no seu histórico de natação e na sua conta Garmin Connect. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado (*Personalizando telas de dados, página 51*).

Crawl	Nado livre
Voltar	Nado de costas
Peito	Nado de peito
Borboleta	Nado borboleta
Misto	Mais de um tipo de nado em um intervalo
Exercício	Usado com o registro de nado crawl ( <i>Treinando com o registro de exercícios, página 31</i> )

## Dicas para atividades de natação

- Pressione  para gravar um intervalo durante a natação em águas abertas.
- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.


O relógio mede e registra a distância de acordo com as extensões concluídas da piscina. O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão. Da próxima vez que você iniciar uma atividade de natação em piscina, o relógio usará esse tamanho da piscina. Mantenha pressionado , selecione as configurações da atividade e selecione **Tamanho da piscina** para alterar o tamanho.
- Para obter resultados precisos, nade a extensão inteira e use o mesmo tipo de braçada em toda a extensão. Deixe o temporizador da atividade pausado enquanto estiver descansando.
- Pressione  para gravar um descanso durante a natação (*Descanso automático e descanso manual da natação, página 30*).

O relógio registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.
- Para ajudar o relógio a contar suas extensões, pressione a parede com força e deslize antes de começar suas braçadas.
- Ao fazer um exercício, pause o temporizador na atividade ou use o recurso de registro de exercícios (*Treinando com o registro de exercícios, página 31*).

## Descanso automático e descanso manual da natação

O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O relógio detecta automaticamente quando você está descansando, e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o relógio criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o relógio iniciará automaticamente um novo intervalo de natação.






**DICA:** para obter melhores resultados usando o recurso de descanso automático, minimize seus movimentos de braço enquanto estiver em repouso.

Para usar o descanso manual, você pode desativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade (*Configurações de atividade, página 52*). Durante uma atividade de natação em piscina ou mar aberto, você pode marcar manualmente um intervalo de descanso pressionando . Os dados de natação não são registrados durante o intervalo de descanso.

**DICA:** utilize o descanso manual se fizer pausas curtas ou se pretender fazer um intervalo de natação muito preciso.

## Treinando com o registro de exercícios

O recurso de registro de exercícios está disponível apenas para natação em piscina. Você pode usá-lo para registrar manualmente o salto inicial, o nado lateral, ou qualquer tipo de nado que não seja uma das quatro principais modalidades.

- 1 Durante sua atividade de natação em piscina, role para cima ou para baixo para visualizar a tela de registro de exercícios.
- 2 Pressione  para iniciar o temporizador de exercícios.
- 3 Depois de concluir um intervalo de exercícios, pressione .  
O temporizador do exercício para, mas o timer da atividade continua registrando toda a sessão da natação.
- 4 Selecione uma distância para o exercício concluído.  
O aumento da distância é baseado no tamanho de piscina selecionado para o perfil da atividade.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para iniciar outro intervalo de exercícios, pressione .
  - Para iniciar um intervalo de natação, role para cima ou para baixo para retornar às telas de treinamento de natação.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para retomar a atividade, pressione .
  - Para finalizar a atividade, pressione .






## Multiesportes

Triatletas, biatletas e outros competidores multisportes podem aproveitar as vantagens das atividades multisportes, como Triatlo ou SwimRun. Durante uma atividade multisportiva, você pode fazer a transição entre as atividades e continuar visualizando o tempo total. Por exemplo, você pode alternar entre ciclismo e corrida, e visualizar seu tempo total durante toda a atividade multisportiva.


Você pode personalizar uma atividade multisportes ou usar uma atividade predefinida para o triatlo padrão.

### Treinamento de triatlo

Ao participar de um triatlo, use a atividade de triatlo para transicionar rapidamente para cada um dos segmentos do esporte, marcar cada tempo e salvar a atividade.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Multiesporte > Triatlo**.
- 3 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** quando iniciar uma atividade de triatlo pela primeira vez, você pode ativar **Auto Sport Change** para que o relógio detecte automaticamente a mudança de esporte e passe para a próxima transição ou o próximo esporte ([Configurações de atividade, página 52](#)).
- 4 Se necessário, pressione o  no início e no final de cada transição ([Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?, página 158](#)).  
O recurso de transição está ativado por padrão, e o tempo de transição é registrado separadamente do tempo de atividade. O recurso de transição pode ser ativado ou desativado nas configurações da atividade de triatlo. Se as transições estiverem desativadas, pressione o  para alterar os esportes.
- 5 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

## Criando uma atividade multiesportes

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Editar > Adicionar > Multiesporte**.
- 3 Selecione um tipo de atividade poliesportiva ou selecione **Personalizado** e insira um nome.  
Nomes de atividades duplicadas incluem um número. Por exemplo, Triatlo(2).
- 4 Selecione duas ou mais atividades.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode selecionar se as transições devem ser incluídas.
  - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade multiesportes.

## Atividades de academia

O relógio pode ser usado para treino em ambientes fechados, como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treinamento. O GPS permanece desligado durante atividades em ambientes fechados ([Configurações de atividade, página 52](#)).





Ao correr ou caminhar com o GPS desativado, a velocidade e a distância são calculadas usando o acelerômetro do relógio. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade e distância melhora após algumas corridas ou caminhadas ao ar livre utilizando o GPS.




**DICA:** segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão.

Ao fazer ciclismo com o GPS desativado, os dados de velocidade e distância não ficam disponíveis a menos que você tenha um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o relógio, como um sensor de velocidade ou cadência.

## Registrar uma atividade de treinamento de força



Você pode registrar séries durante uma atividade de treinamento de força. Uma série são repetições (reps) de um único movimento. Você pode criar e encontrar mais treinos de força na sua conta Garmin Connect e enviá-los para o seu relógio.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Academia > Força**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para fazer um treino livre, selecione **Livre**.  
**DICA:** você pode ativar a opção **Contagem regressiva para descanso** para receber um alerta após uma duração de descanso especificada.
  - Para seguir um treino estruturado, selecione um treino, role para baixo e selecione uma etapa para ver a animação do exercício (se disponível) e, quando terminar de visualizar o treino, pressione o  e selecione **Realizar treino**.  
**DICA:** você pode ver o equipamento necessário, editar o treino e muito mais antes de iniciar o treino.
- 4 Pressione  para iniciar a atividade.
- 5 Inicie sua primeira série.  
O relógio contabiliza suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos quatro repetições.  
**DICA:** o relógio pode contar apenas repetições de um único movimento para cada série. Quando você deseja alterar os movimentos, você deve concluir a série e iniciar uma nova.
- 6 Pressione  para finalizar a série e ir para o próximo exercício, se disponível.  
O relógio exibe o total de repetições para a série.
- 7 Se necessário, edite a série, o número de repetições e o peso usado para a série.

- 8 Se necessário, pressione  quando tiver terminado de descansar para iniciar a próxima série.
- 9 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.  
**DICA:** durante o treino, você pode pressionar o  para editar suas séries anteriores. Para treinos estruturados, você tem opções para pular uma série ou alterar a próxima série.
- 10 Depois da última série, pressione  e selecione **Parar treino**.
- 11 Selecione **Salvar**.





## Registrar uma atividade de mobilidade

Você pode registrar uma atividade de mobilidade usando intervalos ativos e de descanso ou pode baixar exercícios de mobilidade pelo Garmin Connect.

- 1 Pressione o .
- 2 Selecione **Atividades > Academia > Mobilidade**.
- 3 Role para baixo e selecione **Treino**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para alterar os intervalos ativos e de descanso, selecione **Intervalos**.
  - Para baixar e concluir um treino do Garmin Connect, selecione **Biblioteca de exercícios > Procurar treinos** e siga as instruções na tela.
- 5 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.  
O relógio orientará você pelos exercícios de mobilidade.
- 6 Percorra a tela para acessar outros visores de dados.








## Registrar uma atividade de HIIT

Você pode usar temporizadores especializados para registrar uma atividade de treino intervalado de alta intensidade (HIIT).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Academia > HIIT**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > AMRAP** para registrar o máximo possível de séries durante um período definido.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > EMOM** para registrar um número definido de movimentos por minuto.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esforço máximo e 10 segundos de descanso.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > Personalizado** para definir o tempo de movimentação, o tempo de descanso, o número de movimentos e o número de séries.
  - Selecione **Treinos** para seguir um treino salvo.
- 4 Se necessário, siga as instruções na tela.
- 5 Pressione o  para iniciar sua primeira série.  
O relógio exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
- 6 Se necessário, pressione o  para passar manualmente para a próxima série ou descansar.
- 7 Ao terminar a atividade, pressione o  para parar o temporizador da atividade.
- 8 Selecione **Salvar**.

## Registrar uma atividade de escalada indoor

Você pode registrar rotas durante uma atividade de escalada indoor. Uma rota é uma trilha de escalada ao longo de uma parede de pedra em ambiente fechado.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Academia > Escalada no interior**.
- 3 Selecione  para registrar estatísticas da rota.
- 4 Selecione um sistema de classificação.  
**OBSERVAÇÃO:** da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada indoor, o dispositivo usará esse sistema de classificação. Mantenha  pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione **Sist. de classificação** para alterar o sistema.
- 5 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 6 Pressione .
- 7 Inicie sua primeira rota.  
**OBSERVAÇÃO:** quando o temporizador da rota está em funcionamento, o dispositivo bloqueia automaticamente os botões para evitar que sejam pressionados acidentalmente. Você pode pressionar qualquer botão para desbloquear o relógio.
- 8 Ao concluir o percurso, desça até o solo.  
O temporizador de descanso começa automaticamente quando você está no solo.  
**OBSERVAÇÃO:** se necessário, você pode pressionar  para concluir a rota.
- 9 Selecione uma opção:
  - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
  - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
  - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.
- 10 Insira o número de quedas na rota.
- 11 Ao terminar o descanso, pressione  e inicie sua próxima rota.
- 12 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 13 Pressione .
- 14 Selecione **Salvar**.





## Atividades ao ar livre

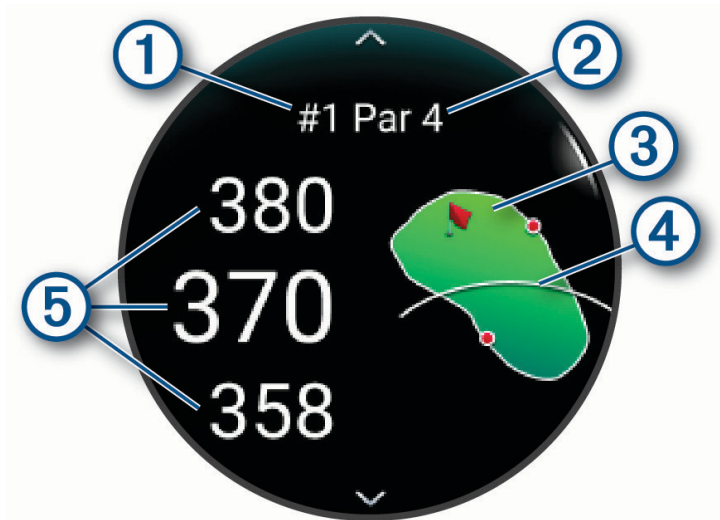
### Golfe

#### Jogar golfe

Antes de jogar golfe, você deve carregar o relógio ([Carregar o relógio](#), página 151).



- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Externo > Golfe**.  
O dispositivo localiza satélites, calcula sua localização e seleciona um percurso se houver apenas um percurso próximo.
- 3 Se a lista de percursos for exibida, selecione um.  
Os percursos são atualizados automaticamente.
- 4 Se necessário, defina a distância do motorista.
- 5 Selecione  para manter a pontuação.

- 6 Selecionar ponto de partida.  
A tela de informações sobre o buraco é exibida.



①	Número do buraco atual
②	Par do buraco
③	Mapa do buraco
④	Distância do driver da área do tee
⑤	Distâncias até a frente, o meio e a parte de trás do green

**OBSERVAÇÃO:** como as localizações dos pinos variam, o relógio calcula a distância até o começo, o centro e o fundo do green, mas não a posição real do pino.

- 7 Selecione uma opção:
- Toque no mapa para exibir mais detalhes ou alterar a localização da bandeira (*Movendo a bandeira, página 38*).
  - Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos buracos.
  - Pressione o  para abrir o menu de golfe (*Menu de golfe, página 37*).
  - Mantenha  pressionado para abrir as configurações de golfe (*Configurações de golfe, página 37*).
- Ao ir para o próximo buraco, o relógio muda automaticamente para exibir as informações do novo buraco.

## Menu de golfe

Durante uma partida, você pode pressionar o  para acessar recursos adicionais no menu de golfe.

**Exibir green:** permite mover a localização do pino para obter uma medição de distância mais precisa ([Movendo a bandeira, página 38](#)).

**Alterar green:** permite alterar o green quando mais de um green estiver disponível para um buraco.

**Tabela de classificação:** abre a tabela de classificação da partida ([Pontuando, página 39](#)).

**Armadilhas:** permite visualizar as distâncias de obstáculos ao longo das jogadas para buracos par 4 e par 5 ([Visualizando obstáculos, página 41](#)).

**Layups:** permite visualizar uma lista de distâncias de layup e dogleg para buracos par 4 e par 5 ([Visualizando distâncias de layup e dogleg, página 41](#)).

**PinPointer:** o recurso PinPointer é uma bússola que aponta para a localização do pino quando não for possível ver o green. Esse recurso pode ajudar a alinhar uma tacada mesmo quando você estiver em uma área florestal ou um obstáculo de areia profundo.

**OBSERVAÇÃO:** não use o recurso PinPointer enquanto estiver em um carrinho de golfe. A interferência do carrinho de golfe pode afetar a precisão da bússola.

**Informações da rodada:** mostra o tempo, a distância e os passos registrados durante a rodada atual. É iniciado e interrompido automaticamente quando você começa ou termina uma rodada.

**Medir tacadas:** mostra a distância da última tacada registrada com o recurso Garmin AutoShot™ ([Ver tacadas medidas, página 38](#)). Você também pode registrar uma tacada manualmente ([Medir uma tacada manualmente, página 38](#)).

**Metas personalizadas:** permite salvar uma localização, como um objeto ou obstáculo, para o buraco atual ([Salvar alvos personalizados, página 40](#)).


**Estatísticas do taco:** mostra as estatísticas com cada taco de golfe, como informações de distância e precisão. Aparece quando você emparelha os sensores de monitoramento de taco compatíveis do Approach® ou habilita a configuração Prompt de taco.

**NAScer & PÔr DO SOL:** mostra os horários do nascer do sol, do pôr do sol e do crepúsculo do dia atual.

**Configurações:** permite personalizar as configurações da atividade de golfe ([Configurações de golfe, página 37](#)).

**Finalizar rodada:** finaliza a partida atual.

### Configurações de golfe

Durante a partida, você pode pressionar  e selecionar **Configurações** para personalizar as configurações de golfe.

**Pontuação:** permite que você defina as opções de pontuação ([Configurações de pontuação, página 39](#)).

**Distância do Driver:** define a distância média que a bola viaja do ponto de partida até seu drive. A distância do driver aparece como um arco no mapa.

**Modo de torneio:** desativa o recurso PinPointer. Esse recurso não é permitido durante torneios sancionados ou rodadas de cálculo de handicap.

**Distância de golfe:** define a unidade de medida para distância ao jogar golfe.

**Prompt de taco:** solicita que você insira o taco de golfe usado após cada tacada detectada para registrar as estatísticas sobre o taco ([Gravação de estatísticas, página 39](#)).

**Satélites:** define o sistema de satélite a ser utilizado na atividade ([Configurações do satélite, página 58](#)).

**Números grandes:** altera o tamanho dos números que aparecem na tela de exibição de buracos ([Modo números grandes, página 42](#)).




**Registrar atividade:** ativa a gravação de arquivos FIT de atividade. Os arquivos FIT registram informações sobre condicionamento físico adaptadas para o app e site Garmin Connect.

**Toque:** ativa a tela touch durante a atividade de golf.

**Sensores de taco:** permite que você configure os seus sensores de monitoramento de taco Approach compatíveis ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 103](#)).

## Movendo a bandeira

Você pode visualizar o campo e alterar a localização do pino.



- 1 Na tela de informações do buraco, pressione o .
- 2 Selecione **Exibir green**.
- 3 Se necessário, use o controle deslizante no lado direito da tela para aumentar ou diminuir o zoom.
- 4 Toque ou arraste  para mover a localização do pino.
- 5 Pressione .

As distâncias na tela de informações do buraco são atualizadas para mostrar a nova localização do pino. A localização do pino foi salva somente para a rodada atual.

## Ver tacadas medidas




Seu dispositivo tem uma detecção automática e registro de tacadas. Sempre que você dá uma tacada ao longo do campo aberto, o dispositivo registra as distâncias para que você possa vê-las mais tarde.

**DICA:** a detecção automática de tacadas funciona melhor quando você utiliza o dispositivo no pulso principal e tem um bom contato com a bola. Putts não são detectados.

- 1 Enquanto joga golfe, pressione .
- 2 Selecione **Medir tacadas**.  
A distância de sua última tacada aparece.  
**OBSERVAÇÃO:** a distância é automaticamente redefinida quando você acerta a bola novamente, usa o putt no green ou se direciona ao próximo buraco.
- 3 Pressione  e selecione **Tacadas anteriores** para visualizar todas as distâncias de tacadas registradas.  
**OBSERVAÇÃO:** a distância da tacada mais recente também é apresentada na parte superior da tela de informações do buraco.







## Medir uma tacada manualmente

Você pode adicionar manualmente uma tacada se o relógio não a detectar. Você deve adicionar a tacada a partir do local da tacada perdida.

- 1 Dê uma tacada e observe onde a bola cairá.
- 2 Na tela de informações do buraco, pressione .
- 3 Selecione **Medir tacadas**.
- 4 Pressione .
- 5 Selecione **Adicionar tacada** > .
- 6 Se necessário, insira o taco usado na tacada.
- 7 Caminhe ou dirija-se até a bola.



Na próxima tacada, o relógio registrará automaticamente a distância da última tacada. Se necessário, você pode adicionar outra tacada manualmente.

## Pontuando


- 1 Na tela de informação do buraco, pressione o .
- 2 Selecione um **Tabela de classificação**.  
O cartão de pontuação é exibido quando você está no green.
- 3 Pressione  ou  para navegar pelos buracos.
- 4 Pressione o  para selecionar um buraco.
- 5 Pressione  ou  para ajustar a pontuação.  
Sua pontuação total foi atualizada.

### Gravação de estatísticas

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Configurações de pontuação, página 39](#)).

- 1 Na tabela de classificação, selecione um buraco.
- 2 Insira o número total de tacadas feitas, incluindo as tacadas suaves, e pressione .
- 3 Defina o número de putts feitos e pressione .
- OBSERVAÇÃO:** o número de tacadas suaves necessárias é usado apenas para o rastreamento de estatísticas e não aumenta sua pontuação.
- 4 Se necessário, selecione uma opção:  
**OBSERVAÇÃO:** se você estiver em um buraco de par 3, as informações do fairway não serão exibidas.
  - Se a sua bola atingir o fairway, selecione **Em Fairway**.
  - Se sua bola perdeu o fairway, selecione **Perdeu à direita** ou **Perdeu à esquerda**.
- 5 Se necessário, insira o número de tacadas de penalidade.

### Configurações de pontuação

Durante uma partida, pressione  e selecione **Configurações > Pontuação**.

**Método de pontuação:** altera o método de pontuação no dispositivo.

**Pontuação de handicap:** ativa a pontuação de handicap.

**Definir handicap:** define seu handicap quando a pontuação de handicap está ativada.

**Mostrar pontuação:** exibe sua pontuação total para a rodada na parte superior da tabela de classificação ([Pontuando, página 39](#)).

**Monit. de estatíst.:** permite o monitoramento de estatísticas para o número de putts, greens no regulamento e fairways atingidos durante a partida de golfe.

**Penalidades:** permite o rastreamento de penalidades ao jogar golfe ([Gravação de estatísticas, página 39](#)).

**Aviso:** ativa o aviso no início de uma rodada perguntando se você deseja manter a pontuação.

### Sobre a pontuação do Stableford

Quando você seleciona o método de pontuação do Stableford ([Configurações de atividade, página 52](#)), os pontos são dados com base no número de tacadas necessárias com relação ao par. Ao fim de uma rodada, a pontuação mais alta ganha. O dispositivo atribui pontos conforme especificado pela United States Golf Association.


A pontuação para o jogo Stableford mostra pontos ao invés dos cursos.

Pontos	Tacadas necessárias com relação ao par
0	2 ou mais acima
1	1 acima
2	Par
3	1 abaixo
4	2 abaixo
5	3 abaixo

### Visualizando a direção até o pino


O recurso PinPointer é uma bússola que fornece assistência de direcionamento quando não for possível ver o green. Esse recurso pode ajudar a alinhar uma tacada mesmo quando você estiver em uma área florestal ou um obstáculo de areia profundo.

**OBSERVAÇÃO:** não use o recurso PinPointer enquanto estiver em um carrinho de golfe. A interferência do carrinho de golfe pode afetar a precisão da bússola.

- 1 Na tela de informação do buraco, pressione o .
- 2 Selecione **PinPointer**.  
A seta aponta para o local do pino.

### Salvar alvos personalizados

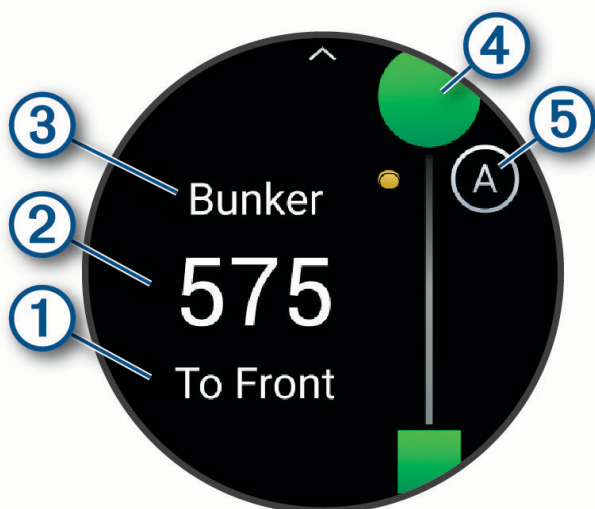
Ao jogar uma rodada, você pode salvar até cinco alvos personalizados para cada buraco. Salvar um alvo é útil para registrar objetos ou obstáculos que não são mostrados no mapa. Você pode visualizar as distâncias para esses alvos na tela de obstáculos e layouts ([Jogar golfe, página 35](#)).

- 1 Fique perto do alvo que deseja salvar.  
**OBSERVAÇÃO:** não é possível salvar um alvo que esteja longe do buraco selecionado no momento.
- 2 Na tela de informações do buraco, pressione .
- 3 Selecione **Metas personalizadas**.
- 4 Selecione um tipo de alvo.

## Visualizando obstáculos

Você pode visualizar as distâncias de obstáculos ao longo das jogadas para buracos de par 4 e 5. Os obstáculos que afetam a seleção da jogada são exibidos individualmente ou em grupos para ajudar a determinar a distância de layup ou carry.


- 1 Pressionar .
- 2 Selecione **Armadilhas**.



- A direção ① e a distância ② até a parte da frente ou a parte de trás do obstáculo mais próximo são exibidas na tela.
- O tipo de obstáculo ③ está listado na parte superior da tela.
- O green é representado como um meio círculo ④ na parte superior da tela. A linha abaixo do campo representa o centro do campo aberto.
- Os obstáculos ⑤ são indicados por uma letra que significa a ordem dos mesmos no buraco e são mostrados abaixo do green em locais aproximados em relação ao fairway.

## Visualizando distâncias de layup e dogleg


Você pode visualizar uma lista de distâncias de layup e dogleg para buracos de par 4 e 5.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Layups**.

**OBSERVAÇÃO:** as distâncias e localizações são removidas da lista conforme você passa por elas.



## Modo números grandes

Você pode alterar o tamanho dos números exibidos na tela de visualização do buraco.

- 1 Durante uma partida, pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Números grandes**.




As distâncias até a frente, o meio e a parte de trás do green aparecem em fonte grande na tela de informações do buraco.





- 3 Pressione  ou  para visualizar dados adicionais, como a classificação de handicap.

## Gravar uma atividade de escalada boulder

Você pode registrar rotas durante uma atividade de escalada boulder. Uma rota é um caminho de escalada ao longo de uma rocha ou pequena formação rochosa.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Externo > Bouldering**.
- 3 Selecione um sistema de classificação.


**OBSERVAÇÃO:** da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada de boulder, o relógio usará esse sistema de classificação. Você pode percorrer a tela para baixo, selecionar as configurações de atividade e selecionar **Sist. de classificação** para alterar o sistema.

- 4 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 5 Pressione  para iniciar o temporizador da rota.
- 6 Inicie sua primeira rota.
- 7 Pressione  para concluir a rota.
- 8 Selecione uma opção:
  - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
  - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
  - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.
- 9 Quando terminar o descanso, pressione  para iniciar sua próxima rota.
- 10 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 11 Após sua última rota, pressione  para parar o temporizador da rota.
- 12 Selecione **Salvar**.




## Iniciar uma expedição

Você pode usar as atividades do tipo **Expedição** para prolongar a vida útil da bateria enquanto registra uma atividade por vários dias.

1 No visor do relógio, pressione .


2 Selecione **Atividades > Externo > Expedição**.

3 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.

O dispositivo entra no modo de baixo consumo e coleta pontos de trajeto do GPS a cada hora. Para maximizar a vida útil da bateria, o dispositivo desliga todos os sensores e acessórios, incluindo a conexão ao seu smartphone.


## Gravar um ponto de trajeto manualmente

Durante uma expedição, pontos de trajeto são gravados automaticamente com base no intervalo de gravação selecionado. Você pode gravar manualmente um ponto de trajeto a qualquer momento.

1 Durante uma expedição, pressione .

2 Selecione **Adicionar ponto**.

## Visualizar pontos de trajeto

1 Durante uma expedição, pressione .


2 Selecione **Ver pontos**.

3 Selecione um ponto de trajeto na lista.


4 Selecione uma opção:


- Para começar a navegar até o ponto de trajeto, selecione **Ir para**.
- Para visualizar informações detalhadas sobre o ponto de trajeto, selecione **Detalhes**.

## Ir à pesca


1 No visor do relógio, pressione .

2 Selecione **Atividades > Externo > Pesca**.

3 Pressione .





4 Pressione  e selecione uma opção:

- Para adicionar a captura à sua contagem de peixes e salvar o local, selecione **Registrar captura**.
- Para salvar seu local atual, selecione **Salvar local**.
- Para definir um temporizador de intervalo, uma hora de término ou um lembrete de hora de término da atividade, selecione **Temporizadores de pesca**.
- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade, selecione **De volta ao início**, e selecione uma opção.
- Para exibir seus locais salvos, selecione **Localizações salvas**.
- Para navegar até um destino, selecione **Navegação**, e selecione uma opção.
- Para editar as configurações da atividade, selecione **Configurações** e selecione uma opção ([Configurações de atividade, página 52](#)).

5 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Encerrar pesca**.

## Ir à caça




Você pode salvar locais relevantes à sua caça e visualizar um mapa dos locais salvos. Durante uma atividade de caça, o dispositivo usa um modo GNSS que conserva a vida útil da bateria.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Externo > Caça**.
- 3 Pressione  e selecione **Iniciar caça**.
- 4 Pressione  e selecione uma opção:
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade, selecione **De volta ao início**, e selecione uma opção.
  - Para salvar seu local atual, selecione **Salvar local**.
  - Para exibir os locais salvos durante esta atividade de caça, selecione **Locais de caça**.
  - Para exibir todos os locais salvos anteriormente, selecione **Localizações salvas**.
  - Para navegar até um destino, selecione **Navegação**, e selecione uma opção.
- 5 Após concluir sua caça, pressione  e selecione **Encerrar caça**.

## Esportes de inverno

### Visualizar as corridas de esqui





O relógio grava os detalhes de cada corrida de esqui de descida ou de snowboard usando o recurso de corrida automática. Este recurso é ativado por padrão para esqui e snowboard de descida. Ele registra automaticamente novas pistas de esqui quando você começa a descer a colina.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- 2 Mantenha pressionado .
- 3 Selecione **Exibir corridas**.
- 4 Pressione  e  para visualizar os detalhes de sua última corrida, da corrida atual e do total de corridas.

As telas de corrida incluem tempo, distância percorrida, velocidade máxima, velocidade média e descida total.

### Registrar uma atividade de snowboard ou esqui off-piste

A atividade de snowboard ou esqui off-piste permite que você alterne entre os modos de pista em subida ou descida, para que você possa controlar suas estatísticas com precisão. Você pode personalizar a configuração Rastreamento de modo para alternar automática ou manualmente os modos de rastreamento ([Configurações de atividade](#), página 52).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Atividades > Esportes de inverno > Esqui off-piste**.
  - Selecione **Atividades > Esportes de inverno > Snowboard off-piste**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Se estiver iniciando sua atividade em uma subida, selecione **Subindo**.
  - Se estiver iniciando sua atividade descendo a pista, selecione **Descendo**.
- 4 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 5 Se necessário, pressione  para alternar entre os modos de pista em subida ou descida.
- 6 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

## Dados de potência de esqui cross-country

**OBSERVAÇÃO:** o acessório da série HRM-Pro deve ser emparelhado com o relógio Forerunner usando a tecnologia ANT+.




Você pode usar seu relógio Forerunner compatível emparelhado com o acessório da série HRM-Pro para fornecer feedback em tempo real sobre sua performance de esqui cross-country. A potência é medida em watts. Os fatores que afetam a potência incluem sua velocidade, mudanças de elevação, vento e condições de neve. Você pode usar a saída de potência para medir e melhorar seu desempenho no esqui.

**OBSERVAÇÃO:** os valores de potência de esqui são geralmente mais baixos do que os valores de potência de ciclismo. Isso é normal e ocorre porque os seres humanos são menos eficientes ao esquiar do que ao pedalar. É comum que os valores da potência de esqui sejam 30 a 40% mais baixos que os valores da potência de ciclismo na mesma intensidade de treino.

## Esportes aquáticos

### Como ver suas corridas de esportes aquáticos

O seu relógio registra os detalhes de cada corrida de esporte aquático usando o recurso de corrida automática. Esse recurso registra automaticamente novas corridas com base no seu movimento. O temporizador de atividade é pausado quando você para de se mover. O temporizador de atividade começa automaticamente quando a velocidade do movimento aumenta. Você pode visualizar os detalhes das corridas na tela pausada ou enquanto o temporizador da atividade estiver em funcionamento.

- 1 Inicie uma atividade de esportes aquáticos, como esqui aquático.
- 2 Mantenha pressionado .
- 3 Selecione **Exibir corridas**.
- 4 Pressione  e  para visualizar os detalhes de sua última corrida, da corrida atual e do total de corridas.

As telas de corrida incluem tempo, distância percorrida, velocidade máxima e velocidade média.

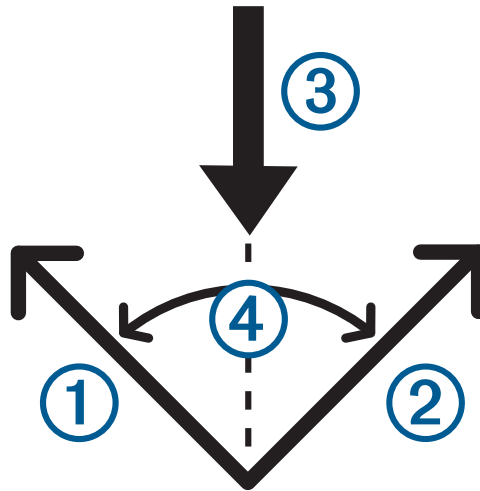
## Navegação

### Assistência de rumo

#### ⚠ CUIDADO

O relógio usa o percurso em terra baseado em GPS para determinar seu percurso no recurso de assistência de rumo, e não considera outros fatores que podem afetar seu barco, como correntes e marés. Você é responsável pela operação prudente e segura da sua embarcação.

Ao cruzar ou correr na direção do vento, o recurso de assistência de rumo pode ajudá-lo a determinar se seu barco está sendo conduzido ou levantado. Ao calibrar a assistência de rumo, o relógio armazena as medidas dos percursos em terra (COG) a bombordo ① e a estibordo ② do seu barco e usa os dados de COG para calcular a direção verdadeira do vento ③ e o ângulo de rumo do barco ④.





O relógio utiliza esses dados para determinar se seu barco está sendo conduzido ou levantado devido às mudanças de vento.

Por padrão, o recurso de assistência de rumo é definido como automático. Cada vez que você calibrar o COG a bombordo ou a estibordo, o relógio recalibra o lado oposto e a direção verdadeira do vento. Você pode alterar as configurações de assistência de rumo para inserir um ângulo de rumo fixo ou direção verdadeira do vento.

#### Calibrando a assistência de rumo



- 1 No visor do relógio, selecione .
- 2 Selecione **Esportes aquáticos** e selecione **Navegação** ou **Competição à vela**.

- 3 Selecione  ou  para visualizar a tela de assistência de rumo.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar a tela de assistência de rumo ao visor de dados da atividade ([Personalizando telas de dados, página 51](#)).

- 4 Selecione .

- 5 Selecione uma opção:







- Para calibrar a estibordo, selecione .
- Para calibrar a bombordo, selecione .

**DICA:** se o vento estiver vindo do lado estibordo da embarcação, você deve calibrar a estibordo. Se o vento estiver vindo do lado bombordo da embarcação, você deve calibrar a bombordo.







- 6 Espere enquanto o dispositivo calibra a assistência de rumo.

Uma flecha aparece e indica se o seu barco está sendo levantado ou conduzido.

### *Inserir um ângulo de rumo fixo*

- 1 No visor do relógio, pressione o .
- 2 Selecione **Esportes aquáticos** e selecione **Navegação** ou **Competição à vela**.
- 3 Pressione  ou  para visualizar a tela de assistência de rumo.
- 4 Mantenha pressionado o .
- 5 Selecione **Ângulo de rumo > Ângulo**.
- 6 Pressione  ou  para definir o valor.

### *Inserir uma direção do vento verdadeira*

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Esportes aquáticos** e selecione **Navegação** ou **Competição à vela**.
- 3 Pressione  ou  para visualizar a tela de assistência de rumo.
- 4 Mantenha  pressionado.
- 5 Selecione **Direção do vento verdadeiro > Fixo**.
- 6 Pressione  ou  para definir o valor.

### *Dicas para obter a melhor estimativa de elevação*



Para obter a melhor estimativa de elevação ao usar o recurso de assistência de rumo, você pode tentar estas dicas. Consulte [Inserir uma direção do vento verdadeira, página 47](#) e [Calibrando a assistência de rumo, página 46](#) para obter mais informações.

- Insira um ângulo de rumo fixo e calibre a bombordo.
- Insira um ângulo de rumo fixo e calibre a estibordo.
- Redefina o ângulo de rumo e calibre a bombordo e a estibordo.

## **Corrida de velas**


Você pode usar o dispositivo para ajudá-lo a cruzar a linha de partida de uma corrida exatamente quando a corrida começar. Ao sincronizar o temporizador da regata no aplicativo de competição à vela como temporizador de contagem regressiva de corrida oficial, você é alertado em intervalos de um minuto conforme o início da corrida se aproxima. Ao definir a linha de partida, o dispositivo usa os dados do GPS para indicar se o seu barco cruzará a linha de partida antes, depois ou no momento exato do início da corrida.

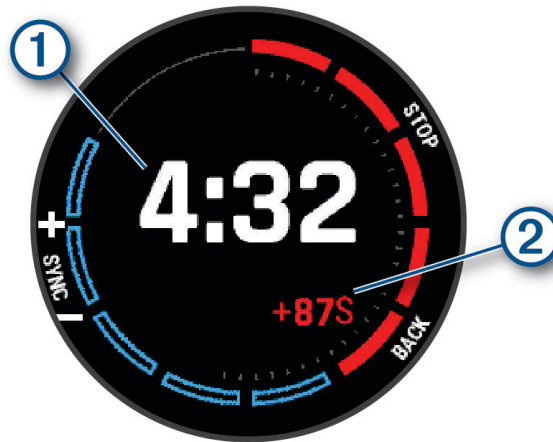
### **Definindo a linha de partida**






- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Esportes aquáticos > Competição à vela**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Mantenha pressionado .
- 5 Selecione **Configurações de linha de partida**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Marcar porto** para marcar a marca de linha de partida a bombordo enquanto navega por ela.
  - Selecione **Marcar estibordo** para marcar a marca de linha de partida a estibordo enquanto navega por ela.
  - Selecione **Tempo ocioso** para ativar ou desativar o temporizador de dados de tempo ocioso no visor de dados do temporizador da regata.
  - Selecione **Distância até a partida** para definir a distância até a linha de partida, as unidades de distância preferidas e o comprimento do barco.

## Iniciar uma corrida

Antes de poder visualizar o tempo para largada, é necessário definir a linha de partida (*Definindo a linha de partida, página 47*).






- 1 No visor do relógio, pressione o .
- 2 Selecione **Atividades > Esportes aquáticos > Competição à vela**.
- 3 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.  
A tela exibe o temporizador da regata ① e o tempo para largada ②.



- 4 Se necessário, mantenha pressionado  e selecione uma opção:
  - Para definir um temporizador fixo, selecione **Hora da regata > Fixo**, e insira um período de tempo.
  - Para definir uma hora de início nas próximas 24 horas, selecione **Hora da regata > GPS**, e insira uma hora do dia.
- 5 Pressione .
- 6 Pressione  e  para sincronizar o temporizador da regata com a contagem regressiva oficial da corrida.  
**OBSERVAÇÃO:** quando o tempo para a largada for negativo, você chegará na linha de partida após o início da corrida. Quando o tempo para a largada for positivo, você chegará na linha de partida antes do início da corrida.
- 7 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.





## Outras atividades


### Registro de uma atividade de respiração

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Outros > Respiração**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Coerência** para atingir um estado de alerta calmo.
  - Selecione **Relaxe e concentre-se** para relaxar o corpo e focar a mente.
  - Selecione **Relaxe e concentre-se (curto)** para relaxar o corpo e focar a mente em um período de tempo mais curto.
  - Selecione **Tranquilidade** para diminuir seu nível de estresse e se preparar para dormir.
- 4 Se necessário, selecione **Realizar treino**.
- 5 Pressione  para iniciar a atividade.
- 6 Siga as instruções na tela enquanto o relógio o guia através dos exercícios de respiração.
- 7 Pressione  para avançar para a próxima etapa na fase de respiração.
- 8 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.  
Sua frequência respiratória média e frequência cardíaca média são exibidas.
- 9 Pressionar .
- 10 Selecione **Todas as estatísticas**.  
Sua frequência cardíaca média, frequência cardíaca máxima, frequência respiratória média e alteração de estresse são exibidas.

### Registro de uma atividade de meditação

Você pode usar uma sessão guiada ou criar sua própria atividade de meditação.






- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Outros > Meditação**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de meditação aberta e não estruturada.
  - Selecione **Sessão** para seguir uma sessão guiada com áudio.
  - Selecione **Personalizado** para criar uma sessão personalizada com áudio.
- 4 Se necessário, pressione  ou siga as instruções na tela.
- 5 Pressione  para iniciar o temporizador de atividade.  
O relógio apresenta um temporizador de contagem decrescente ou uma intenção.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione  para ouvir o áudio da meditação pelo alto-falante externo e ajustar o volume do alto-falante.
  - Conecte seus fones de ouvido para ouvir o áudio da meditação ([Conectar fones de ouvido Bluetooth](#), página 139).

**OBSERVAÇÃO:** as notificações são desativadas durante a atividade de meditação.
- 7 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

### Personalizar atividades e aplicativos






Você pode personalizar a lista de atividades e aplicativos, visores de dados, campos de dados e outras configurações.

## Personalizando a lista de aplicativos

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para alterar o local de um app na lista, selecione o app, pressione  ou  para movê-lo e pressione  para selecionar o novo local.
  - Para remover um app da lista, selecione o app e selecione .
  - Para adicionar um app, selecione **Adicionar** e selecione um ou mais apps.



## Personalizar sua lista de atividades favoritas


Sua lista de atividades favoritas aparece na parte superior da lista e oferece acesso rápido às atividades que você usa com frequência. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecionar **Atividades**.  
As suas atividades favoritas aparecem no topo da lista.
- 3 Selecione **Editar**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para alterar o local de uma atividade na lista, selecione uma atividade e pressione o  ou  para mover a atividade e pressione o  para selecionar o novo local.
  - Para remover uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha  > **Remover**.
  - Para adicionar uma atividade favorita, selecione **Adicionar** e selecione uma ou mais atividades.

## Fixar uma atividade favorita na lista

Você pode fixar até três atividades favoritas no topo do app e das listas de atividades.



- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecionar **Atividades**.
- 3 Desça até uma atividade favorita ([Personalizar sua lista de atividades favoritas, página 50](#)).
- 4 Mantenha pressionado  e selecione **Fixar atividade**.

Da próxima vez que você pressionar  no visor do relógio para abrir o app e as listas de atividades, a atividade fixada será exibida no topo da lista.




## Personalizando telas de dados

Você pode mostrar, ocultar e alterar o layout e o conteúdo das telas de dados para cada uma das atividades.


- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Visor de dados**.
- 5 Role até o visor de dados que deseja personalizar.
- 6 Selecione .
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Layout** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
  - Selecione **Campos de dados** e selecione um campo para alterar os dados que aparecem no campo.  
**DICA:** para obter uma lista de todos os campos de dados disponíveis, acesse [Campos de dados, página 160](#). Nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade.
  - Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
  - Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.
- 8 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar uma tela de dados no loop.  
Você pode adicionar uma tela de dados personalizada ou selecionar uma entre as telas de dados predefinidas.

## Adicionar Visor de dados do mapa

Você pode adicionar o mapa ao loop dos visores de dados para uma atividade de GPS.



- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e escolha uma atividade de GPS.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Mapa**.

## Criando uma atividade personalizada

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Editar > Adicionar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Copiar atividade** para criar uma atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.
  - Selecione **Outros > Outros** para criar uma nova atividade personalizada.
- 4 Se necessário, selecione um tipo de atividade.
- 5 Selecione um nome ou insira um nome personalizado.  
Nomes de atividade em duplicidade incluem um número, por exemplo, Bicicleta(2).
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode personalizar as telas de dados ou os recursos automáticos.
  - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade personalizada.

## Configurações de atividade

Estas configurações permitem que você personalize cada atividade pré-carregada com base em suas necessidades. Por exemplo, você pode personalizar o visor de dados e ativar alertas e recursos de treinamento. Algumas configurações não estão disponíveis para certos tipos de atividades. Alguns tipos de atividade têm listas de configurações separadas ([Configurações de golfe, página 37](#)).

No visor do relógio, pressione , selecione **Atividades**, escolha uma atividade, pressione  e selecione as configurações da atividade.

**Distância 3D:** calcula a distância percorrida usando a mudança de elevação, bem como o seu movimento horizontal sobre o solo.

**Velocidade 3D:** calcula sua velocidade usando a mudança de elevação, bem como o seu movimento horizontal sobre o solo.

**Cor destacada:** define a cor de destaque para o ícone da atividade.

**Adicionar atividade:** adiciona um tipo de atividade a uma atividade poliesportiva.


**Alertas:** define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade ([Alertas de atividade, página 55](#)).

**Saída de áudio:** define o dispositivo de áudio a ser usado para alertas ([Reproduzindo alertas de voz durante uma atividade, página 56](#)).

**Elevação automática:** detecta alterações de elevação usando o altímetro incorporado e exibe automaticamente os dados de escalada relevantes ([Ativar elevação automática, página 58](#)).

**Auto Lap:** define as opções para o recurso Auto Lap para marcar as voltas automaticamente. A opção

**Distância automática** marca as voltas a uma distância específica. A opção **Auto Lap por posição** marca

as voltas em um local onde você anteriormente pressionou . Ao concluir uma volta, uma mensagem de alerta de volta personalizável é exibida. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

**Auto Pause:** define as opções do recurso Auto Pause® para parar de registrar dados quando você parar de mover ou quando estiver abaixo de uma velocidade específica. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você deverá parar.

**Descanso automático:** cria automaticamente um intervalo de descanso quando você para de se mover durante uma atividade de natação em piscina ([Descanso automático e descanso manual da natação, página 30](#)).

Define as opções para iniciar e parar automaticamente o temporizador de descanso para a atividade de ultramaratona ([Configurações de descanso automático para ultramaratonas, página 24](#)).

**Corrida automática:** detecta automaticamente treinos de esqui ou de esportes aquáticos usando o acelerômetro integrado ([Visualizar as corridas de esqui, página 44](#), [Como ver suas corridas de esportes aquáticos, página 45](#)).

**Rolagem automática:** percorre automaticamente todos os visores de dados da atividade enquanto o temporizador da atividade está em execução.

**Definir auto.:** inicia e interrompe treinos automaticamente durante uma atividade de treinamento de força.

**Auto Sport Change:** detecta automaticamente a transição para o próximo esporte em uma atividade poliesportiva, como o triatlo.

**Início automático:** inicia automaticamente uma atividade de motocross ou BMX quando você começa a se mover.

**Transmissão de frequência cardíaca:** transmite automaticamente os dados de frequência cardíaca do relógio para os dispositivos emparelhados quando você inicia a atividade ([Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 120](#)).

**ClimbPro:** exibe informações de subida para escaladas próximas e atuais durante a navegação de um percurso ([Usar o ClimbPro, página 57](#)).

**Início cont. regres.:** ativa um temporizador de contagem regressiva para intervalos de nado na piscina.

**Visor de dados:** personaliza o visor de dados e adiciona novos visores de dados para a atividade ([Personalizando telas de dados, página 51](#)).

**Editar peso:** solicita que você adicione a carga usada em uma série de exercícios durante um treino de força ou atividade de cardio.

**Finalizando alertas:** define um alerta para dois ou cinco minutos antes do término da atividade meditação.

**Estroboscópio de lanterna:** define o modo, a velocidade e a cor do estroboscópio de lanterna de LED durante a atividade.



**Sist. de classificação:** define o sistema de classificação da dificuldade da rota para atividades de escalada.

**Modo de pular corda:** define a meta de atividade de pular corda como aberta, com tempo definido ou por número de repetições.

**Número da pista:** define o número da pista para corrida em pista.

**Voltas:** define as configurações das opções **Auto Lap**, **Tecla de voltas** e **Alerta de voltas**.

**Alerta de voltas:** define os campos de dados a serem apresentados para as voltas.

**Tecla de voltas:** ativa o botão  para registrar uma volta ou descanso durante uma atividade. Você também pode definir o comportamento padrão para o  durante uma atividade multiesportiva.

**Bloquear dispositivo:** bloqueia a tela sensível ao toque e os botões durante uma atividade poliesportiva para evitar pressionar acidentalmente os botões e a tela sensível ao toque.

**Configurações do mapa:** define as preferências de exibição para o visor de dados do mapa da atividade (*Configurações de mapa, página 125*).

**Camadas do mapa:** define os dados do mapa a serem exibidos no mapa (*Exibição e ocultação dos dados do mapa, página 127*).

**Metrônomo:** emite sons ou vibrações de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente. Você pode definir os batimentos por minuto (bpm) da cadência que deseja manter, a frequência dos batimentos e as configurações de som.

**Rastreamento de modo:** define o modo de pista em subida e descida para automático ou manual para esqui off-piste e snowboard.

**Rastr. de obstáculo:** salva os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida (*Registrar uma atividade de corrida com obstáculos, página 25*).

**Peso da mochila:** define o peso da mochila que você está usando.

**Condição de desempenho:** ativa o recurso de condição de desempenho durante uma atividade (*Condição de desempenho, página 75*).

**Tamanho da piscina:** define o comprimento da piscina para natação.

**Potência média:** controla se o relógio inclui valores de zero para dados de potência da bicicleta que ocorrem quando você não está pedalando.

**Modo de alimentação:** define o modo de potência padrão para a atividade.

**Lim. econ. energ.:** define o tempo limite para o relógio permanecer no modo de atividade enquanto espera que você inicie a atividade, por exemplo, enquanto você aguarda o início de uma corrida. A opção **Normal** define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 5 minutos de inatividade. A opção **Estendido** define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo estendido pode resultar em vida útil mais curta da bateria entre as cargas.

**Gravar após pôr do sol:** define o relógio para registrar pontos de trajeto após o pôr do sol durante uma expedição.

**Registrar temperatura:** registra a temperatura ambiente ao redor do relógio ou de um sensor de temperatura emparelhado.

**Registrar VO2 máx.:** registra uma estimativa de VO2 máximo para atividades de corrida em trilha e ultramaratona.

**Intervalo de gravação:** define a frequência de gravação dos pontos de trajeto durante uma expedição. Por padrão, os pontos de trajeto do GPS são registrados uma vez por hora e não são registrados após o pôr do sol. Registrar pontos de trajeto com menos frequência maximiza a vida útil da bateria.

**Renomear:** define o nome da atividade.

**Cont. rep:** registra as contagens de repetições durante um treino. A opção **Somente treinos** registra as contagens de repetições somente durante treinos guiados.

**Repetir:** registra as repetições para atividades poliesportivas. Por exemplo, você pode usar essa opção para atividades que incluam múltiplas transições, como swimrun.

**Repor predefinições:** redefine as configurações da atividade.

**Estatísticas da rota:** registra as estatísticas de rota para atividades de escalada indoor.

**Rota:** define as preferências para o cálculo de rotas da atividade ([Configurações de rotas, página 57](#)).

**Potência de corrida:** registra dados da potência de corrida e personaliza as configurações ([Configurações de potência de corrida, página 106](#)).

**Corridas:** define as configurações das opções **Corrida automática**, **Tecla de voltas** e **Alerta de voltas**.

**Satélites:** define o sistema de satélite GNSS a ser utilizado na atividade ([Configurações do satélite, página 58](#)).

**Alertas do segmento:** notifica você sobre a aproximação de segmentos salvos ([Segmentos, página 59](#)).

**Autoavaliação:** define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade ([Avaliar uma atividade, página 21](#)).

**SpeedPro:** registra métricas de velocidade avançadas para corridas de windsurf.

**Detecção de braçada:** detecta automaticamente o seu tipo de braçada para natação em piscina.

**Toque:** ativa a tela sensível ao toque durante uma atividade ou apenas a tela do mapa.

**Bloqueio de toque:** permite deslizar o dedo de cima para baixo na tela para desbloquear a tela sensível ao toque.

**Detecção de trajeto:** detecta automaticamente se você está em uma pista para corrida.

**Transições:** habilita transições para atividades multiesportivas.

**Unidad:** define as unidades de medida para a atividade.

**Alertas vibratórios:** notificam você para inspirar ou expirar durante uma atividade de respiração.

**Vídeos de treino:** reproduzem animações educativas de treino para uma atividade de força, cardio, ioga ou pilates. As animações estão disponíveis para treinos e treinos pré-instalados baixados da sua conta Garmin Connect.

## Alertas de atividade

É possível definir alertas para cada atividade, o que pode ajudar você a treinar usando metas específicas, aumentar o conhecimento sobre seu ambiente e navegar até o seu destino. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.



**Alerta de evento:** um alerta de evento notifica você uma vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o relógio para alertar você após ter queimado um determinado número de calorias.

**Alerta de intervalo:** um alerta de intervalo notifica você sempre que o relógio estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o relógio para alertar você sempre que sua frequência cardíaca estiver abaixo de 60 bpm (batimentos por minuto) e acima de 210 bpm.

**Alerta recorrente:** um alerta recorrente notifica você sempre que o relógio registrar um intervalo ou valor especificado. Por exemplo, é possível definir o relógio para alertar você a cada 30 minutos.

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Evento, recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Elevação	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de elevação.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte <a href="#">Sobre zonas de frequência cardíaca, página 140</a> e <a href="#">Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 142</a> .
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Ritmo	Recorrente	Você pode definir um ritmo desejado de natação.
Liga/desliga	Alcance	Você pode definir o nível alto e baixo de potência.
Proximidade	Evento	Você pode definir um raio a partir de um local salvo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Potência de corrida	Evento, alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo da zona de potência.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.
Temporizador de pista	Recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo da pista em segundos.

## Configurar um alerta


- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Pressione o .
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Alertas**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
  - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 7 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 8 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.
- 9 Se necessário, ative o alerta.

Para alertas de eventos e alertas recorrentes, será exibida uma mensagem sempre que você atingir o valor de alerta. Para alertas de intervalo, será exibida uma mensagem toda vez que você ultrapassar o limite superior ou inferior do intervalo especificado (valores mínimo e máximo).

### Reproduzindo alertas de voz durante uma atividade

O seu relógio pode reproduzir anúncios de status motivacionais durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Durante um alerta de voz, o relógio ou o telefone diminui o volume do áudio principal para reproduzir o anúncio.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Modos de foco > Atividades > Alertas de voz**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir alertas de voz para serem reproduzidos pelo alto-falante do relógio, selecione **Saída de áudio > Relógio**.
  - Para definir alertas de voz para serem reproduzidos pelo telefone ou pelos fones de ouvido Bluetooth conectados, se disponível, selecione **Saída de áudio > Dispositivos conectados**.
  - Para ouvir alertas de navegação trecho a trecho, selecione **Alertas de orientação**.
  - Para ouvir um alerta a cada volta, selecione **Alerta de voltas**.
  - Para personalizar alertas com suas informações de ritmo e velocidade, selecione **Alerta de velocidade/ritmo**.
  - Para personalizar alertas com suas informações de frequência cardíaca, selecione **Alerta de frequência cardíaca**.
  - Para personalizar alertas com os dados de potência, selecione **Alertas de potência**.
  - Para ouvir alertas ao iniciar ou interromper o temporizador da atividade, incluindo o recurso Auto Pause, selecione **Eventos de temporizador**.
  - Para ouvir alertas de treino como um aviso de áudio, selecione **Alertas de treino**.
  - Para que os alertas da atividade sejam reproduzidos como um aviso de áudio, selecione **Alertas de atividade** (*Alertas de atividade, página 55*).

## Configurações de rotas

Você pode alterar as configurações de rota para personalizar a forma como o relógio calcula rotas para cada atividade.

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as configurações estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

No visor do relógio, pressione , selecione **Atividades**, escolha uma atividade, pressione , selecione as configurações da atividade e selecione **Rota**.

**Roteamento de popularidade:** calcula rotas com base nas corridas e passeios mais populares de Garmin Connect.

**Percursos:** define como você navega pelos percursos usando o relógio. Use a opção Seguir percurso para navegar por um percurso exatamente como ele aparece, sem recalcular. Use a opção Usar mapa para navegar por um percurso usando o planejamento de mapas e calcular novamente a rota caso saia do percurso.


**Método de cálculo:** define o método de cálculo para minimizar o tempo, a distância ou as subidas nas rotas.

**Áreas a serem evitadas:** define os tipos de estrada ou transporte a serem evitados nas rotas.

**Tipo:** define o comportamento do ponteiro exibido durante uma rota direta.

## Usar o ClimbPro


O recurso ClimbPro ajuda você a gerenciar seu esforço para as próximas escaladas em um percurso. Você pode visualizar os detalhes das subidas, incluindo gradiente, distância e ganho de elevação, antes ou em tempo real ao seguir um percurso. As categorias de subidas em ciclismo, com base em extensões e gradientes, são indicadas por cores.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **ClimbPro > Estado > Durante a navegação**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Campo de dados** para personalizar o campo de dados que aparece na tela ClimbPro.
  - Selecione **Alerta** para definir alertas no início de uma subida ou a uma determinada distância da subida.
  - Selecione **Descidas** para ativar ou desativar as descidas para atividades de corrida.
  - Selecione **Deteção de escalada** para escolher os tipos de subida detectados durante as atividades de ciclismo.
- 6 Revise as subidas e os detalhes do percurso ([Usar o app Saved, página 13](#)).
- 7 Comece a seguir um percurso salvo ([Navegar até um destino, página 127](#)).




## Ativar elevação automática

Você pode usar o recurso de elevação automática para detectar alterações de elevação automaticamente. É possível usá-lo durante atividades, como escalada, caminhada, corrida ou ciclismo.

1 No visor do relógio, pressione .

2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

3 Pressione o .

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Elevação automática > Estado**.

6 Selecione **Sempre** ou **Quando não estiver navegando**.


7 Selecione uma opção:

- Selecione **Tela na corrida** para identificar qual tela de dados é exibida durante uma corrida.
- Selecione **Tela na escalada** para identificar qual tela de dados é exibida durante escaladas.
- Selecione **Inverter cores** para inverter as cores da tela ao alterar os modos.
- Selecione **Velocidade vertical** para definir uma taxa de subida sobre tempo.
- Selecione **Alternação de modo** para definir a velocidade com que o dispositivo alternará os modos.

**OBSERVAÇÃO:** a opção Tela atual permite que você alterne automaticamente para a última tela que estava visualizando antes que a transição de escalada automática tenha ocorrido.

## Configurações do satélite

Você pode alterar as configurações de satélite GNSS para personalizar os sistemas de satélite usados em cada atividade. Para obter mais informações sobre sistema de satélite GNSS, acesse [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

No visor do relógio, pressione , selecione **Atividades**, escolha uma atividade, role para baixo e selecione as configurações da atividade, e selecione **Satélites**.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

**Desligado:** desativa os sistemas de satélite GNSS da atividade.

**Usar padrão:** permite que o relógio use a configuração padrão do modo de foco da atividade para satélites GNSS (*Personalizar um modo de foco padrão*, página 117).

**Somente GPS:** ativa o sistema de satélite do GPS.

**Todos os sistemas:** ativa vários sistemas de satélite GNSS. O uso de vários sistema de satélite GNSS juntos oferece um melhor desempenho em ambientes desafiadores e obtém o posicionamento mais rápido do que usar apenas o GPS. No entanto, usar vários sistemas GNSS pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que usando apenas o GPS.

**Todos + Multiband:** ativa vários sistemas de satélite GNSS em várias bandas de frequência. Os sistemas GNSS multibanda usam várias bandas de frequência e permitem registros de trajetos mais uniformes, melhor posicionamento, aprimoramento de erros de imagem duplicada e menos atrasos do sinal devido a obstáculos atmosféricos ao usar o relógio em ambientes desafiadores.

**Seleção automática:** permite que o relógio use tecnologia SatIQ™ para selecionar dinamicamente o melhor sistema GNSS multibanda com base no seu ambiente. A configuração Seleção automática oferece a melhor precisão de posicionamento e, ao mesmo tempo, prioriza a vida útil da bateria.

**UltraTrac:** registra os pontos de trajeto e dados do sensor com menos frequência. Habilitar o recurso UltraTrac aumenta a vida útil da bateria, mas reduz a qualidade das atividades registradas. Você deve usar o recurso UltraTrac para atividades que exijam mais uso da bateria e para as quais as atualizações frequentes de dados do sensor sejam menos importantes.



## Segmentos

Você pode enviar segmentos de sua corrida ou ciclismo a partir de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Depois de salvar um segmento em seu dispositivo, você pode correr contra um segmento, tentando alcançar ou superar seu registro pessoal ou outros participantes que percorreram o segmento.

**OBSERVAÇÃO:** ao fazer download de um curso usando a sua conta Garmin Connect, você pode baixar todos os segmentos disponíveis no curso.


### Segmentos do Strava™

É possível fazer download dos segmentos do Strava para seu dispositivo Forerunner. Percorra os segmentos do Strava para comparar seu desempenho com relação ao desempenho em percursos anteriores, ao desempenho de seus amigos e ao desempenho de profissionais que já percorreram o mesmo segmento.

Para inscrever-se para uma associação do Strava, acesse o menu de segmentos em sua conta Garmin Connect. Para obter mais informações, acesse [www.strava.com](http://www.strava.com).


As informações contidas neste manual aplicam-se aos segmentos do Garmin Connect e aos segmentos do Strava.

### Exibindo detalhes do segmento

1 No visor do relógio, pressione .

2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

3 Pressione .

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Segmentos**.

6 Selecione um segmento.


7 Selecione uma opção:

- Selecione **Tempos de corrida** para ver o tempo e a velocidade ou o ritmo médios para o líder no segmento.
- Selecione **Mapa** para exibir o segmento no mapa.
- Selecione **Plano de elevação** para exibir um plano de elevação do segmento.

### Correndo contra um segmento

Os segmentos são percursos de corrida virtual. Você pode correr contra um segmento e comparar o seu desempenho com atividades passadas, com o desempenho de outras pessoas, conexões na sua conta do Garmin Connect, ou outros membros da comunidade de ciclistas ou corredores. Você pode carregar seus dados de atividade para sua conta do Garmin Connect para ver a posição do seu segmento.

**OBSERVAÇÃO:** se a sua conta do Garmin Connect e do Strava estiverem vinculadas, sua atividade é automaticamente enviada para sua conta do Strava, para que você possa ver a posição do segmento.

1 No visor do relógio, pressione .

2 Selecione uma atividade.

3 Vá para uma corrida ou percurso.

Ao se aproximar de um segmento, uma mensagem é exibida e você poderá correr contra o segmento.

4 Inicie a corrida contra o segmento.

Uma mensagem aparecerá quando o segmento estiver concluído.

## Controles











O menu de controles permite que você acesse rapidamente os recursos e as opções do relógio. Você pode adicionar, reordenar e remover opções do menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 63](#)).

Em qualquer tela, mantenha pressionado .








Ícone	Nome	Descrição
	ABC	Selecione para abrir o app de altímetro, barômetro e bússola.
	Modo de avião	Selecione para ativar o modo avião e desativar todas as comunicações sem fio.
	Despertador	Selecione para adicionar ou editar um despertador ( <a href="#">Como configurar um alarme, página 90</a> ).
	Fusos horários alternativos	Selecione para visualizar a hora atual do dia em outros fusos horários ( <a href="#">Adicionar fusos horários alternativos, página 93</a> ).
	Altímetro	Selecione para abrir a tela do altímetro.
	Assistência	Selecione para enviar uma solicitação de assistência ( <a href="#">Solicitar assistência, página 135</a> ).
	Barômetro	Selecione para abrir a tela do barômetro.
	Economia de bateria	Selecione para ativar o recurso de economia de bateria ( <a href="#">Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 143</a> ).
	Brilho	Selecione para ajustar o brilho da tela ( <a href="#">Configurações de exibição e brilho, página 100</a> ).
	Transmissão de frequência cardíaca	Selecione para ativar a transmissão de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado ( <a href="#">Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 120</a> ).
	Calculadora	Selecione para usar a calculadora, incluindo a calculadora de gorjetas.
	Calendário	Selecione para exibir os próximos eventos no calendário do seu telefone.
	Controles da câmera	Selecione para tirar uma foto e gravar um clipe de vídeo manualmente ( <a href="#">Usar os controles da câmera Varia, página 107</a> ).
	Relógios	Selecione para abrir o app Relógios para definir um alarme, temporizador, cronômetro ou visualizar fusos horários alternativos ( <a href="#">Relógios, página 90</a> ).
	Bússola	Selecione para abrir a tela da bússola.
	Visor	Selecione para desativar a tela para alertas, gestos e modo Sempre no visor ( <a href="#">Configurações de exibição e brilho, página 100</a> ).
	Não perturbe	Selecione para ativar o modo não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver assistindo a um filme.
	Encontrar meu telefone	Selecione para reproduzir um alerta sonoro em seu telefone emparelhado, se ele estiver dentro do alcance do Bluetooth. A intensidade do sinal do Bluetooth aparece no visor do relógio Forerunner e aumenta à medida que você se aproxima do telefone. Selecione para navegar até o telefone perdido durante uma atividade de GPS ( <a href="#">Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS, página 111</a> ).
	Lanterna	Selecione para ativar a lanterna de LED ( <a href="#">Usar a lanterna de LED, página 64</a> ).

Ícone	Nome	Descrição
	Modo do foco	Selecione para alterar o modo de foco atual ( <i>Modos de foco, página 116</i> ).
	Garmin Share	Selecione para abrir o app Garmin Share ( <i>Garmin Share, página 111</i> ).
	Histórico	Selecione para visualizar seu histórico de atividades, registros e totais.
	Messenger	Selecione para exibir e enviar mensagens usando o app Messenger ( <i>Usar o recurso Messenger, página 18</i> ).
	Música	Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone. Selecione para controlar a reprodução de músicas em seu relógio ou no smartphone.
	Notificações	Selecione para exibir chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone ( <i>Como habilitar notificações do telefone, página 109</i> ).
	Telefone	Selecione para desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.
	Assistente do telefone	Selecione para conectar ao assistente de voz do telefone ( <i>Usar o Assistente de telefone, página 109</i> ).
	Desligar	Selecione para desligar o relógio.
	Oxímetro de pulso	Selecione para abrir o app de oxímetro de pulso ( <i>Oxímetro de pulso, página 120</i> ).
	Red Shift	Selecione para mudar a tela para tons de vermelho para usar o relógio em condições de pouca luz.
	Ponto de referência	Selecione para definir um ponto de referência para navegação ( <i>Definição de um ponto de referência, página 133</i> ).
	Salvar local	Selecione para salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente ( <i>Usar o app Saved, página 13</i> ).
	Configurações	Selecione para abrir o menu de configurações.
	Modo de monitoramento do sono	Selecione para ativar ou desativar Modo de monitoramento do sono ( <i>Modos de foco, página 116</i> ).
	Cronômetro	Selecione para iniciar o cronômetro ( <i>Utilizar o cronômetro, página 92</i> ).
	Estroboscópio	Selecione para ligar o estroboscópio da lanterna LED. Você pode criar um modo estroboscópio personalizado ( <i>Editar o estroboscópio da lanterna personalizado, página 64</i> ).
	NASCER & PÔR DO SOL	Selecione para visualizar o nascer do sol, o pôr do sol e o crepúsculo.
	Sincronizar	Selecione para sincronizar seu relógio com seu telefone emparelhado.
	Sincronização de hora	Selecione para sincronizar seu relógio com a hora no telefone ou usando satélites.

Ícone	Nome	Descrição
	Timer	Selecione para definir um temporizador de contagem regressiva ( <a href="#">Usando o temporizador de contagem regressiva, página 91</a> ).
	Toque	Selecione para desativar os controles da tela sensível ao toque.
	Bloqueio de toque	Selecione para permitir deslizar o dedo de cima para baixo na tela para desbloquear a tela sensível ao toque.
	Comando de voz	Selecione para abrir o app de comando de voz e diga um comando ( <a href="#">Usar comandos por voz, página 14</a> ).
	Notas de voz	Selecione para abrir o app de notas de voz e grave uma nota ( <a href="#">Gravar uma nota de voz, página 14</a> ).
	Volume	Selecione para abrir os controles de volume do relógio.
	Carteira	Selecione para abrir a carteira do Garmin Pay e pagar compras com o seu relógio ( <a href="#">Garmin Pay, página 16</a> ).
	Ejeção de água	Selecione para reproduzir tons para ejetar água das portas do alto-falante e do microfone.
	Tempo	Selecione para visualizar a previsão do tempo e as condições atuais.
	Wi-Fi	Selecione para desativar as comunicações do Wi-Fi.

## Personalizando o Menu de controles

É possível adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controle ([Controles, página 60](#)).

- 1 Segure o  para abrir o menu de controles.
- 2 Mantenha  pressionado.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para adicionar um controle ao menu, selecione **Adicionar controles** e selecione um controle para adicionar.
  - Para alterar o local de um atalho no menu de controles, selecione **Reordenar controles**, selecione um controle para mover, pressione o  ou  para mover o controle para uma nova posição e pressione o  para selecionar o novo local.
  - Para remover o atalho do menu de controles, selecione **Remover controles** e selecione um controle para remover.

## Usar a lanterna de LED

### ⚠️ ATENÇÃO

Este dispositivo pode ter uma lanterna que pode ser programada para piscar em vários intervalos. Consulte seu médico caso tenha epilepsia ou seja sensível a luzes brilhantes ou intermitentes.



Usar a lanterna reduz a vida útil da bateria. Você pode diminuir o brilho para prolongar a vida útil da bateria.

1 Mantenha pressionado o .



2 Selecione .





3 Se necessário, pressione  para acender a lanterna.

4 Selecione uma opção:

- Para ajustar o brilho ou a cor da lanterna, pressione  ou .

**DICA:** de qualquer tela, você pode pressionar rapidamente  duas vezes para acender a lanterna.

Durante os primeiros três segundos, você pode pressionar  ou  para ajustar o brilho ou a cor da lanterna.

- Para programar a lanterna para piscar em determinado padrão, mantenha  pressionado, selecione **Estroboscópio**, selecione um modo e pressione .
- Para exibir suas informações de contato de emergência e programar a lanterna para piscar em um padrão de socorro, mantenha  pressionado, selecione **Padrão de socorro** e pressione .

### ⚠️ CUIDADO


Programar a lanterna para piscar em um padrão de perigo não entrará em contato com seus contatos de emergência ou serviços de emergência em seu nome. Suas informações de contato de emergência serão exibidas somente se tiverem sido configuradas no app Garmin Connect.

## Editar o estroboscópio da lanterna personalizado



Usar o estroboscópio da lanterna reduz a vida útil da bateria.


1 Mantenha pressionado o .

2 Selecione  > **Personalizado**.

3 Pressione o  para acender o estroboscópio da lanterna (opcional).

4 Selecione .

5 Pressione o  ou o  para navegar até uma configuração do estroboscópio.

6 Pressione o  para percorrer as opções de configuração.

**OBSERVAÇÃO:** você pode selecionar piscar lentamente para ocasionar um impacto menor na vida útil da bateria.

7 Pressione o  para salvar.

## Informações rápidas

O relógio vem com mini Widgets que fornecem informações rápidas ([Visualizar informações rápidas, página 69](#)). Alguns mini Widgets exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

Algumas informações rápidas não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-los manualmente à lista de mini widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 69](#)). Alguns mini widgets aparecem em um agrupamento de métricas relacionadas, como as de saúde ou desempenho em atividades.

**DICA:** você também pode baixar mini widgets da loja Connect IQ Store ([Recursos Connect IQ, página 115](#)).

Nome	Descrição
ABC	Exibe informações combinadas de altímetro, barômetro e bússola.
Fusos horários alternativos	Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários ( <a href="#">Adicionar fusos horários alternativos</a> , página 93).
Aclimação de altitude	Em altitudes acima de 800 m (2625 pés), exibe gráficos que mostram os valores corrigidos pela altitude para a leitura média do oxímetro de pulso, frequência respiratória e frequência cardíaca em repouso nos últimos sete dias.
Altímetro	Exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão.
Barômetro	Exibe os dados de pressão ambiental com base na elevação.
Body Battery™	Com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas ( <a href="#">Body Battery</a> , página 70).
Calendário	Exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.
Calorias	Exibe suas informações de calorias para o dia atual.
Controles da câmera	Permite tirar uma foto e gravar um clipe de vídeo manualmente quando estiver emparelhado com uma câmera com lanterna frontal ou traseira Varia™ compatível ( <a href="#">Usar os controles da câmera Varia</a> , página 107).
Bússola	Exibe uma bússola eletrônica.
Contagens regressivas	Apresenta os próximos eventos de contagem regressiva.
Habilidade ciclística	Exibe o seu tipo de corredor, resistência aeróbica, capacidade aeróbica e anaeróbica ( <a href="#">Visualizar habilidade ciclística</a> , página 87).
Desempenho no ciclismo	Exibe métricas de desempenho de ciclismo, como seu VO2 máximo e estimativas de FTP ( <a href="#">Medições de desempenho</a> , página 71).
Monitoramento de cães	Exibe as informações de localização do seu cão quando você tiver um dispositivo de monitoramento de cães compatível pareado com o seu relógio Forerunner.
Pontuação em resistência	Exibe uma pontuação, um gráfico e uma mensagem curta que descreve sua resistência geral com base em todas as atividades registradas ( <a href="#">Pontuação em resistência</a> , página 86).
Andares subidos	Registra os andares subidos e o progresso em direção ao seu objetivo.
Garmin coach	Exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino adaptativo Garmin do coach a em sua conta Garmin Connect. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida.
Golfe	Exibe pontuações e estatísticas da sua última partida de golfe.
Health Snapshot	Inicia uma sessão Health Snapshot em seu relógio que registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória. Exibe resumos de suas sessões de Health Snapshot salvas.
Status de saúde	Exibe métricas de saúde, como respiração e temperatura da pele.
Frequência cardíaca	Exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).



Nome	Descrição
Pontuação em subida	Exibe uma pontuação, um gráfico, as métricas de contribuição e uma mensagem curta que descreve seu desempenho em subida de colina com base em suas atividades de corrida registradas ( <i>Pontuação em subida, página 86</i> ).
Histórico	Exibe seu histórico de atividades e um gráfico de suas atividades gravadas ( <i>Utilizar histórico, página 95</i> ).
Status de VFC	Exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite ( <i>Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 74</i> ).
Minutos de intensidade	Monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.
Controles inReach®	Envia mensagens por meio do seu dispositivo emparelhado inReach ( <i>Usando o inReach remoto, página 107</i> ).
Jet Lag Adviser	Exibe seu relógio interno durante a viagem e fornece orientações para ajudá-lo a se aclimatizar ao fuso horário de seu destino ( <i>Como usar o Jet Lag Adviser, página 89</i> ).
Última atividade	Exibe um breve resumo da última atividade registrada.
Último percurso Última corrida Última natação	Exibe um breve resumo da sua última atividade gravada e do histórico do esporte especificado.
Luzes	Fornece controles de luzes da bicicleta quando você tem uma luz Varia emparelhada com o seu relógio Forerunner.
Messenger	Apresenta as conversas do seu app Garmin Messenger e permite responder a mensagens a partir do seu relógio ( <i>App Garmin Messenger, página 116</i> ).
Fase da lua	Exibe os horários do nascer e pôr da lua, juntamente com a fase da lua, com base em sua posição de GPS.
Música	Oferece controles do reprodutor de músicas de seu smartphone. Oferece controles do reprodutor de músicas de seu smartphone ou de músicas no relógio.
Cochilos	Exibe o tempo total de cochilo e os ganhos do nível da Body Battery. Você pode iniciar o temporizador de cochilo e definir um alarme para acordar ( <i>Modos de foco, página 116</i> ).
Notificações	Exibe alertas de chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone ( <i>Como habilitar notificações do telefone, página 109</i> ).
Corrida principal	Exibe o evento de corrida que você designar como a corrida principal em seu calendário Garmin Connect ( <i>Calendário de corrida e corrida principal, página 88</i> ).
Oxímetro de pulso	Permite fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso ( <i>Obter leituras do oxímetro de pulso, página 121</i> ). Se você estiver muito ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não serão registradas.
Calendário de corrida	Exibe seus próximos eventos de corrida definidos em seu calendário Garmin Connect ( <i>Calendário de corrida e corrida principal, página 88</i> ).
Recuperação	Exibe seu tempo de recuperação. O tempo máximo é de quatro dias.
Respiração	Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.

Nome	Descrição
Economia de corrida	Apresenta o gasto energético da corrida aeróbica. A estimativa de economia de corrida tem como base diversas métricas importantes ( <a href="#">Economia de corrida, página 76</a> ).
Desempenho na corrida	Exibe métricas de desempenho de corrida, como sua estimativa de VO2 máximo de limiar de lactato ( <a href="#">Medições de desempenho, página 71</a> ).
Tolerância de corrida	Monitora a capacidade de lidar com as atividades de corrida enquanto equilibra o risco de lesões com ganhos de desempenho ( <a href="#">Tolerância de corrida, página 85</a> ).
Treinador do sono	Fornecer recomendações para sua necessidade de sono com base no histórico de sono e atividade, ritmo circadiano, status de VFC e cochilos.
Sleep Score	Exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior. Você também pode visualizar quaisquer variações de respiração durante a noite ( <a href="#">Monitoramento do sono, página 123</a> ).
Degraus	Rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.
Estoques	Exibe uma lista personalizável de ações ( <a href="#">Adicionando uma ação, página 89</a> ).
Estresse	Exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar. Se você estiver muito ativo para o relógio determinar seu nível de estresse, as medições de estresse não serão registradas.
Nascer e Pôr-do-sol	Exibe os horários do nascer do sol, pôr-do-sol e crepúsculo civil.
Temperatura	Exibe os dados de temperatura do sensor de temperatura interno.
Disposição	Exibe uma pontuação e uma mensagem curta que ajuda a determinar o quanto você está pronto para o treinamento a cada dia ( <a href="#">Disponibilidade, página 84</a> ).
Status de treino	Exibe o status de treino atual e carga de treinamento, que mostra a você como o treino afeta seu nível de condicionamento e desempenho ( <a href="#">Status de treino, página 79</a> ).
Clima	Exibe a temperatura atual e a previsão do tempo. Você pode exibir as condições meteorológicas atuais no mapa usando várias sobreposições de mapa.




## Visualizar informações rápidas

Os mini Widgets dão acesso rápido a dados de saúde, informações de atividade, sensores integrados e muito mais. Ao emparelhar o relógio, você pode visualizar dados do seu telefone, como informações de saúde, previsão do tempo e eventos do calendário.






- 1 No visor do relógio, pressione  para navegar pela lista de mini widgets.



**DICA:** você também pode passar o dedo na tela para navegar pelas opções ou tocar em uma opção para selecioná-la.

- 2 Pressione  para visualizar mais informações.
- 3 Selecione uma opção:
  - Pressione  para visualizar detalhes sobre um mini widget.
  - Pressione  para visualizar outras opções e funções de um mini widget.



## Personalização da lista de mini widgets

- 1 No visor do relógio, pressione  para visualizar a lista de mini widgets.
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para alterar o local de um mini widget na lista, selecione o mini widget, pressione  ou  para movê-lo e pressione  para selecionar o novo local.
  - Para remover um mini widget da lista, selecione o mini widget e selecione .
  - Para adicionar um mini widget à lista, selecione **Adicionar** e selecione um ou mais mini widgets.

**DICA:** você pode selecionar **Criar pasta** para criar uma pasta que contenha vários mini widgets ([Criar pastas de Mini Widgets, página 70](#)).

## Criar pastas de Mini Widgets

Você pode personalizar a lista de Mini Widgets para criar pastas de Mini Widgets relacionados.

- 1 No visor do relógio, pressione o  para ver a lista de Mini Widgets.
- 2 Selecione **Editar** > **Adicionar** > **Criar pasta**.
- 3 Selecione os mini Widgets a serem incluídos na pasta e **Concluído**.  
**OBSERVAÇÃO:** se os Mini Widgets já estiverem na lista de Mini Widgets, você poderá movê-los ou copiá-los para a pasta.
- 4 Selecione ou insira um nome para a pasta.
- 5 Selecione um ícone para a pasta.
- 6 Se necessário, selecione uma opção:
  - Para editar a pasta, role até a pasta na lista de Mini Widgets e mantenha pressionada o .
  - Para editar os Mini Widgets na pasta, abra a pasta e selecione **Editar** ([Personalização da lista de mini widgets, página 69](#)) .

## Body Battery

O relógio analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia entre 5 e 100, em que de 5 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery, página 70](#)).

## Dicas para dados aprimorados de Body Battery

- Para obter resultados mais precisos, use o relógio enquanto dorme.
- Uma boa noite de sono recarrega sua Body Battery.
- A atividade extenuante e o estresse elevado podem fazer com que sua Body Battery seja drenada mais rapidamente.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

## Medições de desempenho

Essas medições de desempenho são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida. As medições requerem algumas atividades usando frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Medições de desempenho de ciclismo exigem um monitor de frequência cardíaca e um medidor de potência.

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics™. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**OBSERVAÇÃO:** no início, as estimativas podem parecer imprecisas. O relógio requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

**Potência de limite funcional (FTP):** o relógio usa as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para estimar o seu FTP (*Obtendo estimativa de FTP, página 77*).

**Status de VFC:** o relógio analisa as leituras da frequência cardíaca do pulso enquanto você dorme para determinar o status da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) com base em suas médias pessoais de VFC de longo prazo (*Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 74*).

**Limiar de lactato:** o limiar de lactato é o ponto em que os músculos começam a fadigar rapidamente. Seu relógio mede o nível limiar de lactato usando dados de frequência cardíaca e ritmo (*Limiar de lactato, página 77*).

**Tempos de corrida previstos:** o relógio usa o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treinos para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual (*Exibir seus tempos de corrida previstos, página 73*).

**Condição de desempenho:** a sua condição de desempenho é uma avaliação em tempo real após 6 a 20 minutos de atividade. Ela pode ser adicionada como um campo de dados para que você possa ver sua condição de desempenho durante o repouso em sua atividade. Ela compara sua condição ao nível de condicionamento médio em tempo real (*Condição de desempenho, página 75*).

**Curva de potência (ciclismo):** a curva de potência exibe sua saída de potência sustentada ao longo do tempo. Você pode visualizar sua curva de potência do mês anterior, de três meses ou doze meses anteriores (*Visualizar sua curva de potência, página 79*).

**Economia de corrida:** economia de corrida refere-se à eficiência energética de um corredor. A estimativa de economia de corrida tem como base diversas métricas importantes (*Economia de corrida, página 76*).

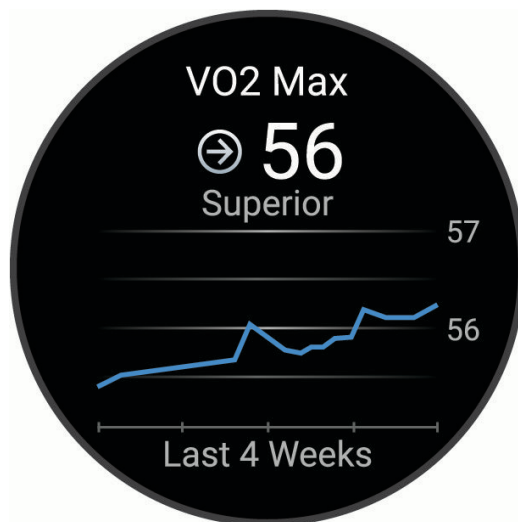
**Estamina:** o relógio usa sua estimativa de VO2 máximo e dados de frequência cardíaca para fornecer estimativas de resistência em tempo real. Ela pode ser adicionada como um visor de dados para que você possa visualizar seu potencial e resistência restante durante sua atividade (*Visualizar estamina em tempo real, página 78*).






**VO2 máximo:** o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 72*).

## Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O dispositivo Forerunner exige um monitor de frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca medida no peito que seja compatível para exibir sua estimativa de VO2 máximo. O dispositivo apresenta estimativas de VO2 máximo separadas para corrida e ciclismo. Você precisa correr em uma área externa com GPS ou pedalar com um medidor de potência compatível em um nível moderado de intensidade por vários minutos para obter uma estimativa precisa de VO2 máximo.

No dispositivo, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral, descrição e posição no medidor colorido. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar outros detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo, como a classificação para sua combinação de idade e gênero.





 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Fraco

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo, página 178*), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 103](#)).



Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 140](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 141](#)). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Configurações de atividade, página 52](#)).

- 1 Comece a corrida.
- 2 Corra ao ar livre com intensidade moderada ou alta, atingindo pelo menos 70% de sua frequência cardíaca máxima.
- 3 Após pelo menos 10 minutos, selecione **Salvar**.
- 4 Pressione  ou  para navegar pelas medições de desempenho.

## Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo

Esse recurso requer um medidor de potência e um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. O medidor de potência deve ser emparelhado com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 103](#)). Se estiver usando um monitor de frequência cardíaca no tórax, você deverá colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio.



Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 140](#)) e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 141](#)). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.


- 1 Inicie uma atividade de ciclismo.
- 2 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos.
- 3 Após a pedalada, selecione **Salvar**.
- 4 Pressione  ou  para navegar pelas medições de desempenho.

## Exibir seus tempos de corrida previstos

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 140](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 141](#)).

O relógio utiliza o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treino para fornecer uma meta de tempo de corrida ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 72](#)). O relógio analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

- 1 No visor do relógio, pressione  para visualizar o mini widget de desempenho de corrida.
- 2 Pressione o .
- 3 Percorra a tela para visualizar um tempo de corrida previsto.

4 Pressione  para visualizar mais detalhes.



5 Percorra a tela para visualizar as previsões para outras distâncias.




**OBSERVAÇÃO:** no início, as previsões podem parecer imprecisas. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

### Status da variabilidade da frequência cardíaca

Seu relógio analisa as leituras de frequência cardíaca no pulso enquanto você dorme para determinar a variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Treinamento, atividade física, sono, nutrição e hábitos saudáveis afetam a variabilidade de sua frequência cardíaca. Os valores de VFC podem variar muito com base no gênero, idade e nível de condicionamento físico. Um status equilibrado de VFC pode ser um bom indicativo em relação à sua saúde, como bom equilíbrio entre treino e recuperação, maior condicionamento físico cardiovascular e mais resiliência ao estresse. Um status ruim ou desequilibrado pode ser um sinal de fadiga, maiores necessidades de recuperação ou aumento de estresse. Para melhores resultados, você deve utilizar o relógio ao dormir. O relógio requer três semanas de dados de sono consistentes para exibir seu status de variabilidade da frequência cardíaca.





Zonas coloridas	Status	Descrição
 Verde	Equilibrado	Sua VFC média de sete dias está dentro da sua faixa de base.
 Laranja	Desequilibrada	Sua VFC média de sete dias está acima ou abaixo da sua faixa de base.
 Vermelho	Baixo	Sua VFC média de sete dias está bem abaixo da sua faixa de base.
Sem cor	Fraco Sem status	Seus valores de VFC estão em média bem abaixo da faixa normal para a sua idade. Nenhum status significa que não há dados suficientes para gerar uma média de sete dias.

Você pode sincronizar o relógio com sua conta Garmin Connect para visualizar seu status atual de variabilidade de frequência cardíaca, tendências e feedback educacional.

## Condição de desempenho

Ao concluir sua atividade, tal como correr ou andar de bicicleta, o recurso de condição de desempenho analisa seu ritmo, sua frequência cardíaca e a variabilidade de sua frequência cardíaca para fazer uma avaliação em tempo real de sua capacidade de desempenho em comparação com seu nível médio de condicionamento físico. É aproximadamente o seu desvio percentual em tempo real a partir da estimativa de VO2 máx. da sua linha de base.

Os valores de condição de desempenho variam de -20 a +20. Após os primeiros 6 a 20 minutos da atividade, o dispositivo exibe sua pontuação referente à condição de desempenho. Por exemplo, uma pontuação superior a 5 significa que você está descansado, renovado e que pode desempenhar uma boa corrida ou andar de bicicleta. Você pode adicionar uma condição de desempenho como um campo de dados a uma de suas telas de treino para monitorar sua capacidade em toda a atividade. A condição de desempenho também pode ser um indicador de nível de fadiga, especialmente ao final de um longo treino de corrida ou ciclismo.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo requer algumas corridas ou pedaladas com o monitor de frequência cardíaca para obter um VO2 máx. estimado e identificar sua capacidade de corrida ou ciclismo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 72](#)).

## Exibir a condição do desempenho

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível.

- 1 Adicione **Condição de desempenho** a uma tela de dados ([Personalizando telas de dados, página 51](#)).
- 2 Vá para uma corrida ou percurso.  
Após 6 a 20 minutos, sua condição de desempenho é exibida.
- 3 Role a tela de dados para visualizar sua condição de desempenho durante a corrida ou percurso.

## Economia de corrida


A economia de corrida mede o custo energético da corrida. Enquanto o VO2 máximo mede a quantidade máxima de oxigênio que seu corpo consegue utilizar durante exercícios intensos, a economia de corrida reflete o nível de eficiência do seu corpo ao converter essa energia em desempenho de corrida. A economia de corrida é apresentada em mililitros de oxigênio consumido por quilograma de peso corporal por quilômetro (ml/kg/km). Números mais baixos significam que menos energia foi utilizada.

**Requisitos:** é necessário registrar várias atividades de corrida ao ar livre ou em pista usando um acessório compatível que meça a perda de velocidade do passo, como o HRM 600.

**Principais fatores:** a economia de corrida utiliza as informações do seu perfil, histórico de corridas, frequência cardíaca, velocidade e dinâmica de corrida. A perda de velocidade do passo é um fator essencial, porque capta o quanto você diminui quando o pé atinge o chão (*Dinâmica de corrida, página 104*). Para obter os melhores resultados, certifique-se de que suas configurações de altura e peso estejam corretas (*Configurando seu perfil de usuário, página 140*).

**Compreensão dos resultados:** tenha em mente que a economia de corrida, em última análise, se trata do desempenho aeróbico. Corridas leves de pelo menos 30 minutos em uma pista ou em terreno plano oferecem a oportunidade máxima de se obter informações sobre esta métrica. As corridas em ambientes fechados e em trilhas não são utilizadas para estimar ou atualizar a sua economia de corrida. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) e veja o apêndice (*Classificações de economia de corrida, página 178*).

### Visualizar sua economia de corrida

- No visor do relógio, pressione o  para visualizar o mini widget de desempenho de corrida.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar o Mini Widget à sua lista de Mini Widgets (*Personalização da lista de mini widgets, página 69*).

- No app Garmin Connect, selecione **••• > Estatísticas de desempenho > Economia de corrida**.  
Você também pode adicionar a economia de corrida aos dados da tela inicial.






## Obtendo estimativa de FTP

Para poder obter sua estimativa de Potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um medidor de potência com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 103](#)) e precisa obter seu VO2 máximo estimado ([Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo, página 73](#)).

O relógio utiliza as informações do seu perfil de usuário a partir da configuração inicial e o VO2 máximo estimado para calcular sua FTP. O relógio detectará automaticamente seu FTP durante pedaladas de alta intensidade e ritmo constante com um medidor de potência. Para melhores resultados, é recomendável usar também um monitor de frequência cardíaca durante a pedalada.

- 1 No visor do relógio, role para baixo para visualizar o mini widget de desempenho.
- 2 Selecione o mini widget para visualizar seus dados de desempenho.
- 3 Role para visualizar sua estimativa de FTP.

Sua estimativa de FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.

 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Sem treino

Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações FTP, página 179](#)).








## Limiar de lactato

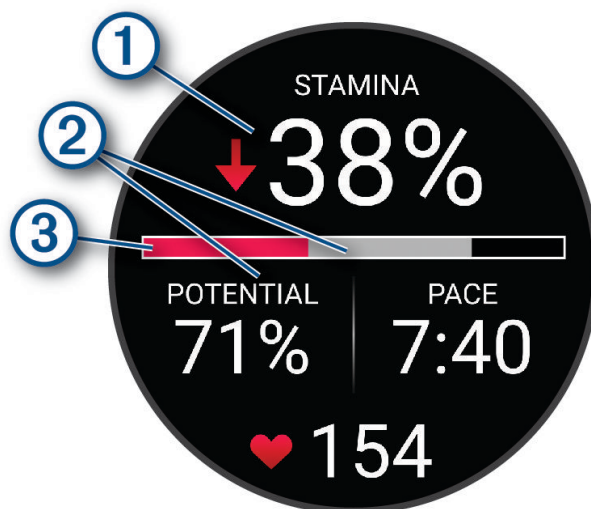
O limiar de lactato é a intensidade do exercício em que o lactato (ácido láctico) começa a acumular no sangue. Na corrida, esse nível de intensidade é estimado em termos de ritmo, frequência cardíaca ou potência. Quando um corredor ultrapassa o limiar, a fadiga começa a aumentar a uma velocidade cada vez maior. Para corredores experientes, o limite ocorre a cerca de 90% de sua frequência cardíaca máxima e entre o ritmo de corrida de 10 km e de meia-maratona. Para corredores comuns, o limiar de lactato ocorre abaixo dos 90% de sua frequência cardíaca máxima. Conhecer seu limiar de lactato pode ajudar você a determinar a intensidade de seu treino ou quando você deve se esforçar mais durante uma corrida.




Se já sabe seu valor de frequência cardíaca de limiar de lactato, você poderá inseri-lo nas configurações de seu perfil de usuário ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 141](#)). Você pode ativar o recurso **Deteção automática** para registrar automaticamente o seu limiar de lactato durante uma atividade.

## Visualizar estamina em tempo real

Seu relógio pode fornecer estimativas de estamina em tempo real com base em seus dados de frequência cardíaca e estimativa máxima de VO2 ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 72](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecionar **Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.
- 4 Pressione o .
- 5 Selecione as configurações da atividade.
- 6 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Stamina**.
- 7 Pressione  ou  para alterar a localização da tela de dados (opcional).
- 8 Pressione  para editar o principal campo de dados sobre estamina (opcional).
- 9 Inicie a sua atividade ([Iniciar uma atividade, página 20](#)).
- 10 Pressione  ou  para navegar até o visor de dados.



①	Principal campo de dados sobre estamina. Mostra sua porcentagem de estamina atual, distância restante ou tempo restante.
②	Potencial de estamina.
③	Estamina atual.
	 Vermelho: a estamina está se esgotando.
	 Laranja: a estamina está estável.
	 Verde: a estamina está sendo recarregada.

## Visualizar sua curva de potência

Para ver a curva de potência, você deve registrar uma pedalada com, pelo menos, uma hora de duração utilizando um medidor de potência nos últimos 90 dias ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 103](#)).

É possível criar treinos em sua conta Garmin Connect. A curva de potência exibe sua saída de potência sustentada ao longo do tempo. Você pode visualizar sua curva de potência do mês anterior, de três meses ou doze meses anteriores.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Estatísticas de desempenho** > **Curva de potência**.

## Status de treino

Essas medições são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas. As medições requerem que você conclua atividades por duas semanas usando frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Medições de desempenho de ciclismo exigem um monitor de frequência cardíaca e um medidor de potência. As medições podem parecer imprecisas no início quando o relógio ainda está aprendendo sobre seu desempenho.

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**Status de treino:** o status de treino mostra como o treino afeta seu desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento se baseia em mudanças no VO2 máximo, carga aguda e status de VFC durante um período prolongado.

**VO2 máximo:** o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 72](#)). Seu relógio exibe valores corrigidos de VO2 máximo de calor e altitude quando você está se adaptando a ambientes muito quentes ou com altitude elevada ([Aclimação de desempenho de calor e altitude, página 83](#)).

**VFC:** vFC é o seu estado de variabilidade da frequência cardíaca nos últimos sete dias ([Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 74](#)).

**Carga aguda:** a carga aguda é uma soma ponderada de suas pontuações de carga de exercício recentes, incluindo a duração e intensidade. ([Carga aguda, página 80](#)).

**Foco de carga de treinamento:** seu relógio analisa e distribui sua carga de treino em diferentes categorias, com base na intensidade e na estrutura de cada atividade gravada. O foco da carga de treino inclui a carga total acumulada por categoria e o foco do treino. Seu relógio exibe sua distribuição de carga nas últimas 4 semanas ([Foco da carga do treinamento, página 81](#)).

**Tempo de recuperação:** o tempo de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo ([Tempo de recuperação, página 82](#)).

## Níveis de status do treino

O status de treinamento mostra como o treinamento afeta seu nível de desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento se baseia em mudanças no VO2 máximo, carga aguda e status de VFC durante um período prolongado. Você pode usar seu status de treinamento para ajudar a planejar treinamentos futuros e continuar melhorando seu nível de condicionamento físico.

**Nenhum status:** o relógio precisa que você registre várias atividades a cada duas semanas, com resultados de VO2 máximo de corrida ou ciclismo, para determinar seu status de treinamento.

**Ausência de treino:** você tem uma pausa em sua rotina de treinamento ou está treinando muito menos do que o habitual por uma semana ou mais. A ausência de treino significa que você não consegue manter seu nível de condicionamento físico. Você pode tentar aumentar sua carga de treinamento para ver uma melhora.

**Recuperação:** uma carga de treinamento mais leve permite que seu corpo se recupere, o que é essencial durante longos períodos de treinamento pesado. Você pode retornar a uma carga de treinamento mais alta quando se sentir pronto.

**Mantendo:** sua carga de treinamento atual é suficiente para manter o seu nível de condicionamento físico. Para ver uma melhora, tente adicionar mais variedade aos seus exercícios ou aumentar o seu volume de treinamento.

**Produtivo:** sua carga de treinamento atual está levando seu nível de condicionamento físico e desempenho para a direção certa. Planeje períodos de recuperação no seu treinamento para manter o seu nível de condicionamento físico.

**Pico:** você está em condição ideal para corrida. Uma carga de treinamento recém-reduzida permite que seu corpo se recupere e compense totalmente treinos anteriores. Você deve planejar com antecedência, uma vez que esse estado de pico só pode ser mantido por um curto período.

**Excepcional:** sua carga de treinamento está muito alta, o que é contraproducente. Seu corpo precisa de descanso. Você deve se dar um tempo de recuperação adicionando treinos mais leves na sua programação.

**Não produtivo:** sua carga de treinamento está em um bom nível, mas seu condicionamento físico está diminuindo. Tente se concentrar em repouso, nutrição e gerenciamento de estresse.

**Esforço:** há um desequilíbrio entre a carga de recuperação e treinamento. É um resultado normal após um treinamento pesado ou grande evento. Seu corpo pode estar com dificuldade para se recuperar. Por isso, é preciso dar atenção à saúde no geral.

## Dicas para obter o status de treino

O recurso do status do treinamento depende de avaliações atualizadas de seu nível de condicionamento físico, incluindo, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 72](#)). As atividades de corrida em ambiente fechado não geram uma estimativa de VO2 máximo a fim de preservar a precisão da sua tendência de nível de condicionamento. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Configurações de atividade, página 52](#)).

Para tirar o máximo proveito do recurso de status de treinamento, você pode tentar estas dicas.

- Pelo menos uma vez por semana, corra ou pedale ao ar livre com um medidor de potência e alcance uma frequência cardíaca superior a 70% de sua frequência cardíaca máxima durante pelo menos 10 minutos. Depois de usar o relógio por uma ou duas semanas, o status de treinamento deverá ficar disponível.
- Registre no seu dispositivo de treinamento principal todas as atividades físicas que você praticar para que o relógio obtenha informações sobre o seu desempenho ([Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 114](#)).
- Use o relógio de forma consistente enquanto dorme para continuar gerando um status de VFC atualizado. Ter um status de VFC válido pode ajudar a manter um status de treinamento válido quando você não tem tantas atividades com medições de VO2 máximo.

## Carga aguda

A carga aguda é a soma do consumo de oxigênio excessivo pós-exercício (EPOC) nos últimos dias. O medidor indica se a carga atual está baixa, ideal, alta ou muito alta. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e no histórico de treinamento. A faixa é ajustada conforme o seu tempo e intensidade de treinamento aumentam ou diminuem.

## Foco da carga do treinamento

Para maximizar o desempenho e os ganhos de condicionamento, o treino deve ser distribuído em três categorias: aeróbica baixa, aeróbica alta e anaeróbica. O foco da carga do treinamento mostra a você quanto do seu treinamento está atualmente em cada categoria e fornece metas de treinamento. O foco da carga do treinamento exige pelo menos 7 dias de treinamento para determinar se a carga está baixa, ideal ou alta. Depois de 4 semanas de histórico de treino, a estimativa de carga do treino terá informações de metas mais detalhadas para ajudar você a equilibrar suas atividades.

**Metas abaixo:** sua carga de treino de 4 semanas está abaixo da ideal em todas as categorias de intensidade.

**Déficit de aeróbica baixa:** tente adicionar mais atividades aeróbicas baixas para fornecer recuperação e equilíbrio para as suas atividades com intensidade mais alta.

**Déficit de aeróbica alta:** tente adicionar mais atividades aeróbicas altas para ajudar a melhorar o seu limite de lactato e VO2 máx. ao longo do tempo.

**Déficit anaeróbico:** tente adicionar algumas atividades anaeróbicas mais intensas para melhorar sua velocidade e capacidade anaeróbica ao longo do tempo.

**Equilibrado:** sua carga de treino está equilibrada e fornece benefícios de condicionamento completos enquanto continua a treinar.

**Foco em atividade aeróbica de baixo impacto:** sua carga de treino é, na maioria, atividade aeróbica baixa. Isso fornece uma base sólida e prepara você para adicionar treinos mais intensos.


**Foco em atividade aeróbica de alto impacto:** sua carga de treino é, na maioria, atividade aeróbica alta. Essas atividades ajudam a melhorar o limite de lactato, VO2 máx. e resistência.

**Foco em atividade anaeróbica:** sua carga de treino é, na maioria, atividade intensa. Isso leva a ganhos rápidos de condicionamento, mas deve ser equilibrado com atividades aeróbicas baixas.

**Metas acima:** sua carga de treino de 4 semanas está acima da ideal.

## Proporção de carga

A proporção de carga é a relação entre sua carga de treinamento aguda (de curto prazo) e sua carga de treinamento crônica (de longo prazo). É útil para monitorar as alterações de carga de treinamento.

Status	Valor	Descrição
Nenhum status	Nenhum	A taxa de carga ficará visível após 2 semanas de treinamento.
Baixo	Inferior a 0,8	Sua carga de treinamento de curto prazo é menor do que sua carga de treinamento de longo prazo.
Optimal 	0,8 a 1,4	As cargas de treinamento de curto e longo prazo estão equilibradas. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e no histórico de treinamento.
Alto	1,5 a 1,9	Sua carga de treinamento de curto prazo é maior do que sua carga de treinamento de longo prazo.
Muito alto	2,0 ou superior	Sua carga de treinamento de curto prazo é muito maior do que sua carga de treinamento de longo prazo.



## Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. À medida que a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário e histórico de treino, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade. Há sete etiquetas diferentes de Efeito de treino para descrever o principal benefício da sua atividade. Cada etiqueta é identificada por uma cor e corresponde ao foco da sua carga de treinamento (*Foco da carga do treinamento, página 81*). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impactando muito o VO2 máximo." possui uma descrição correspondente nos detalhes da atividade no seu Garmin Connect.

O Training Effect aeróbico baseia-se em sua frequência cardíaca para medir como a intensidade acumulada de um exercício afeta seu condicionamento físico aeróbico e indica se o treino está mantendo o nível de condicionamento físico igual ou se está elevando. Seu consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC) acumulada durante o exercício é mapeada para uma faixa de valores que consideram o seu nível de condicionamento físico e hábitos de treinamento. Exercícios regulares com esforço moderado ou treinos envolvendo intervalos mais longos (mais de 180 segundos) têm um impacto positivo no metabolismo aeróbico e resultam em um Training Effect aeróbico melhorado.

O Training Effect anaeróbico usa a frequência cardíaca e a velocidade (ou potência) para determinar como um exercício afeta sua capacidade de desempenhar sob alta intensidade. Você recebe um valor baseado na contribuição anaeróbica à EPOC e o tipo de atividade. Intervalos repetidos de alta intensidade de 10 a 120 segundos têm um impacto altamente benéfico na sua capacidade anaeróbica e resultam em um Training Effect anaeróbico melhorado.

Você pode adicionar Training Effect aeróbico e Training Effect anaeróbico como campos de dados para uma de suas telas de treino, para monitorar seus números durante a atividade.

Training Effect	Benefício aeróbico	Benefício anaeróbico
De 0,0 a 0,9	Sem benefício.	Sem benefício.
De 1,0 a 1,9	Pequeno benefício.	Pequeno benefício.
De 2,0 a 2,9	Mantém seu condicionamento físico aeróbico.	Mantém seu condicionamento físico anaeróbico.
De 3,0 a 3,9	Impacta seu condicionamento físico aeróbico.	Impacta seu condicionamento físico anaeróbico.
De 4,0 a 4,9	Impacta muito seu condicionamento físico aeróbico.	Impacta muito seu condicionamento físico anaeróbico.
5,0	Excedente e potencialmente nocivo sem um tempo de recuperação suficiente.	Excedente e potencialmente nocivo sem um tempo de recuperação suficiente.

A tecnologia de efeito de treino é fornecida e suportada pela Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Tempo de recuperação

Você pode utilizar seu dispositivo Garmin com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou com um monitor de frequência cardíaca torácico compatível para exibir o tempo restante até que você esteja totalmente recuperado e pronto para o próximo treino pesado.

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de recuperação recomendado utiliza o VO2 máximo estimado e pode parecer impreciso no início. O dispositivo requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

O tempo de recuperação aparece imediatamente após uma atividade. Há uma contagem regressiva que indica o melhor estado para você prosseguir com o treino pesado. O dispositivo atualiza seu tempo de recuperação ao longo do dia com base nas alterações de sono, estresse, relaxamento e atividade física.



## Frequência cardíaca de recuperação

Se você estiver treinando com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um de frequência cardíaca torácico compatível, poderá verificar o valor de sua frequência cardíaca de recuperação após cada atividade. A frequência cardíaca de recuperação é a diferença entre a frequência cardíaca do exercício e a frequência cardíaca dois minutos após a interrupção do exercício. Por exemplo, depois de um típico treinamento, você para o timer. Sua frequência cardíaca está em 140 bpm. Após dois minutos de inatividade ou arrefecimento, sua frequência cardíaca está em 90 bpm. Sua frequência cardíaca de recuperação é de 50 bpm (140 menos 90). Alguns estudos relacionam a frequência cardíaca de recuperação com a saúde cardíaca. Números mais elevados geralmente indicam coração mais saudável.

**DICA:** para melhores resultados, você deve parar de se mexer por dois minutos enquanto o dispositivo calcula o valor de sua frequência cardíaca de recuperação.

**OBSERVAÇÃO:** a sua frequência cardíaca de recuperação não é calculada para atividades de baixo impacto, como ioga.

## Aclimação de desempenho de calor e altitude



Fatores ambientais, como alta temperatura e altitude, afetam seu treino e desempenho. Por exemplo, o treinamento de altitude elevada pode ter um impacto positivo no seu condicionamento, mas você pode notar um declínio temporário de VO2 máx. quando exposto a altas altitudes. Seu relógio Forerunner fornece notificações e correções de aclimação para a sua estimativa de VO2 máx. e status de treino quando a temperatura estiver acima de 22 °C (72 °F) e quanto a altitude estiver acima de 800 m (2625 pés). Você pode acompanhar sua aclimação de altitude e calor no mini Widget de status de treinamento.

**OBSERVAÇÃO:** o recurso de aclimação de calor está disponível somente para atividades de GPS e requer dados do clima de seu smartphone conectado.

## Pausar e retomar seu status de treinamento

Se você estiver ferido ou doente, poderá pausar o status do treinamento. Você pode continuar a registrar atividades de condicionamento físico, mas seu status de treinamento, foco da carga de treino, feedback de recuperação e recomendações de treino serão temporariamente desativados.






Você pode retomar seu status de treino quando a postos para começar o treino novamente. Para melhores resultados, você precisa de pelo menos uma medição de VO2 máximo por semana ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 72](#)).

- 1 Quando quiser pausar o status do treinamento, selecione uma opção:
  - No Mini Widget de status do treinamento, mantenha pressionado , e selecione **Opções > Pausar status do treinamento**.
  - Nas configurações do Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > ⋮ > Pausar status do treinamento**.
- 2 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.
- 3 Quando quiser retomar o status do treinamento, selecione uma opção:
  - No Mini Widget de status do treinamento, mantenha pressionado , e selecione **Opções > Retomar status do treinamento**.
  - Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > ⋮ > Retomar status do treinamento**.
- 4 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.

## Disponibilidade

Sua disponibilidade é uma pontuação e uma breve mensagem que ajuda a determinar o quanto você está pronto para o treinamento todos os dias. A pontuação é continuamente calculada e atualizada ao longo do dia usando estes fatores:

- Pontuação do sono (última noite)
- Tempo de recuperação
- Status de VFC
- Carga aguda
- Histórico de sono (últimas 3 noites)
- Histórico de estresse (últimos 3 dias)

Zonas coloridas	Pontuação	Descrição
 Roxo	95 a 100	Principal O melhor possível
 Azul	75 a 94	Alto Pronto para os desafios
 Verde	50 a 74	Moderada Bom
 Laranja	25 a 49	Baixo Hora de ir com calma
 Vermelho	1 a 24	Fraco Deixe o seu corpo se recuperar



Para visualizar o histórico de pontuações de disponibilidade para treino, acesse sua conta Garmin Connect.

## Tolerância de corrida

A tolerância de corrida é um recurso projetado para ajudar a aumentar a quilometragem e, ao mesmo tempo, equilibrar o risco de lesões com ganhos de desempenho. O mini widget de tolerância de corrida no seu relógio exibe a sua carga de impacto aguda de hoje, uma estimativa de quilometragem da semana de treinamento atual e um gráfico das suas tendências de tolerância de corrida e carga de impacto ao longo de várias semanas.

**Carga de impacto (milha ou quilômetro):** a sua quilometragem de impacto (equivalente) é a quantidade de carga mecânica no corpo gerada pela corrida de 1 quilômetro em solo uniforme, a um ritmo fácil (linha de base). A carga de impacto é estimada utilizando fatores como a intensidade da corrida, quer esteja correndo em subidas ou descidas, e dados de dinâmica de corrida. Por exemplo, se você correr 5 quilômetros difíceis com colinas, sua carga de impacto poderá ser de 8, o que significa que a tensão real seria equivalente a correr 8 quilômetros na linha de base. Da mesma forma, se você correr 3 quilômetros fáceis de forma lenta, poderá ter uma carga de impacto de 2,5.

**Carga de impacto aguda:** a carga de impacto aguda é um indicador útil da sua capacidade de corrida naquele dia, no contexto da sua tolerância de corrida semanal. A carga de impacto de cada nova corrida que você registra é adicionada diretamente à sua carga de impacto aguda, e a influência dessa carga diminui gradualmente à medida que o tempo passa.

**Carga de impacto semanal:** este valor representa o impacto da soma não ponderada das suas corridas para cada semana de treino. Você pode definir a semana de treino nas suas configurações do Garmin Connect. Para a semana de treino atual, ele exibe como os seus objetivos estão progredindo ao longo da semana. Ele também fornece a base para a visualização do histórico semanal da carga de impacto e da tolerância de execução.

**Tolerância:** a tolerância reflete a carga aguda máxima que seu corpo consegue administrar com base no seu histórico de corrida. Ela é personalizada e é ajustada no início de cada semana de treino de acordo com uma interpretação científica do seu histórico de corrida recente e de longo prazo. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Compreendendo os resultados:** uma corrida difícil e rápida produz maiores forças de reação ao solo e causa mais desgaste no seu corpo do que uma corrida leve. Os segmentos de caminhada durante uma corrida produzem somente metade do impacto da corrida normal. Você pode analisar um gráfico da quilometragem real representada ao lado da carga de impacto no seu histórico de atividades de corrida. Uma abordagem de corrida saudável sempre envolverá ouvir seu corpo e usar os dados aliados a isso.

## Pontuação em resistência







A pontuação em resistência ajuda você a entender a sua resistência geral com base em todas as atividades registradas com dados de frequência cardíaca. Você pode ver recomendações para melhorar a sua pontuação em resistência e os melhores esportes que contribuem para sua pontuação ao longo do tempo.

Zonas coloridas	Descrição
 Rosa	Elite
 Roxo	Superior
 Azul	Especialista
 Verde	Bem treinado
 Amarelo	Treinado
 Laranja	Intermediário
 Vermelho	Recreacional

Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações para pontuação de resistência*, página 180).

## Pontuação em subida


A pontuação em subida ajuda você a entender a sua capacidade atual de correr em subidas com base no seu histórico de treinamento e em uma estimativa de VO2 máximo dos últimos dois meses. O relógio detecta segmentos de subida com 2% ou mais de inclinação durante uma atividade de corrida, caminhada ou trilha ao ar livre. Você pode ver sua resistência e força em subida e alterações na pontuação em subida ao longo do tempo.

Zonas coloridas	Pontuação	Descrição
 Rosa	95 a 100	Elite
 Roxo	85 a 94	Especialista
 Azul	70 a 84	Qualificado
 Verde	50 a 69	Treinado
 Laranja	25 a 49	Adversário
 Vermelho	1 a 24	Recreacional


## Visualizar habilidade ciclística

Para visualizar sua habilidade ciclística, você deve ter um histórico de treinamento de 7 dias, dados de VO2 máximo registrados em seu perfil de usuário ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 72](#)) e dados da curva de potência de um medidor de potência emparelhado ([Visualizar sua curva de potência, página 79](#)).

A habilidade ciclística é uma medida do seu desempenho em três categorias: Resistência aeróbica, capacidade aeróbica e capacidade anaeróbica. A habilidade ciclística inclui o seu tipo de corredor atual, como o escalador. As informações que você introduz no seu perfil de utilizador, como o peso corporal, também ajudam a determinar o seu tipo de corredor ([Configurando seu perfil de usuário, página 140](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione o  para ver o Mini Widget da habilidade ciclística.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar o Mini Widget à sua lista de Mini Widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 69](#)).

- 2 Pressione o  para visualizar seu tipo de ciclista atual.



- 3 Pressione o  para ver uma análise detalhada de sua habilidade ciclística (opcional).

## Calendário de corrida e corrida principal

Ao adicionar um evento de corrida ao seu calendário Garmin Connect, você pode visualizar o evento no seu relógio adicionando o Mini Widget da corrida principal ([Informações rápidas, página 65](#)). A data do evento deve ser nos próximos 365 dias. O relógio exibe uma contagem regressiva para o evento, seu tempo de objetivo ou tempo de conclusão previsto (somente eventos de corrida) e informações sobre o clima.



**OBSERVAÇÃO:** o histórico de informações sobre o clima para o local e a data são disponibilizadas imediatamente. Os dados de previsão de tempo do local aparecem aproximadamente 14 dias antes do evento. Se você adicionar mais de um evento de corrida, deverá escolher um evento principal. Dependendo dos dados de percurso disponíveis para o seu evento, você pode visualizar os dados de elevação, o mapa do percurso e adicionar um plano PacePro ([Treino do PacePro™, página 25](#)).

### Treinar para um evento de corrida





Seu relógio pode sugerir treinos diários para ajudar no seu treino para um evento de corrida ou ciclismo, caso você tenha uma estimativa máxima de VO2 ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 72](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Treinar. e Planej. > Corridas e Eventos > Procurar evento.**
- 3 Procure um evento em sua área.  
Você também pode selecionar **Criar um evento** para criar seu próprio evento.
- 4 Selecione **Adicionar ao Calendário.**
- 5 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.
- 6 No relógio, role até o mini widget de corrida principal para ver uma contagem regressiva para o evento principal de corrida.
- 7 No visor do relógio, pressione e selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.


**OBSERVAÇÃO:** se você concluiu pelo menos uma corrida ao ar livre com dados de frequência cardíaca ou uma corrida com dados de frequência cardíaca e potência, treinos diários sugeridos aparecem no seu relógio.

## Adicionando uma ação

Antes de personalizar a lista de ações, você deve adicionar o mini widget de ações à lista de mini widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 69](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione o  para ver o mini widget de ações.
  - 2 Pressione o .
  - 3 Selecione **Editar > Adicionar**.
  - 4 Insira o nome da empresa ou o símbolo da ação que deseja adicionar e selecione .
  - O relógio exibe os resultados da pesquisa.
  - 5 Selecione a ação que você quer visitar.
  - 6 Selecione a ação para visualizar mais informações.
- DICA:** para exibir a ação na lista de mini widgets, você pode pressionar o  e, depois, selecionar Definir como favorito.





## Adicionar localização para clima

- 1 No visor do relógio, role para visualizar o mini widget de clima.
- 2 Na primeira tela do mini widget, pressione .
- 3 Selecione **Adicionar um local** e procure uma localização.
- 4 Se necessário, repita as etapas 2 e 3 para adicionar mais localizações.

## Como usar o Jet Lag Adviser

Antes de utilizar o mini widget Jet Lag Adviser, você deve planejar uma viagem no Garmin Connect app ([Como planejar uma viagem no Garmin Connect app, página 89](#)).

Você pode usar o mini widget Jet Lag Adviser enquanto viaja para ver como seu relógio interno se compara ao horário local e para receber orientação sobre como reduzir os efeitos do jet lag.

- 1 No visor do relógio, pressione o  para ver o mini widget **Jet Lag Adviser**.
- 2 Pressione o  para ver como o relógio interno se compara com o horário local e o nível geral do seu jet lag.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para ver uma mensagem informativa sobre o seu nível atual de jet lag, pressione o .
  - Para ver uma linha do tempo de ações recomendadas para ajudar a reduzir os sintomas de jet lag, pressione .

## Como planejar uma viagem no Garmin Connect app




- 1 No app Garmin Connect, selecione **...**.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej. > Jet Lag Adviser > Adicionar uma viagem**.
- 3 Siga as instruções na tela.

# Relógios

## Como configurar um alarme

Você pode definir vários alarmes.

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha  pressionado.

2 Selecione **Relógios > Alarmes**.

3 Selecione uma opção:




- Para definir e salvar um alarme pela primeira vez, insira a hora do alarme.
- Para definir e salvar alarmes adicionais, selecione **Adicionar alarme** e insira a hora do alarme.

4 Role para baixo para mais opções.

5 Selecione **Salvar**.

## Editar um alarme

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha  pressionado.

2 Selecione **Relógios > Alarmes**.

3 Selecione um alarme.

4 Selecione uma opção:












- Para ligar ou desligar o alarme, selecione **Estado**.
- Para alterar a hora do alarme, selecione **Hora**.
- Para definir um alarme para acordar você suavemente em um intervalo de 30 minutos antes do alarme programado com base no seu tempo de sono ideal, selecione **Despertador inteligente**.

**OBSERVAÇÃO:** seu alarme sempre vai soar na hora selecionada, além de quaisquer alarmes anteriores. Por exemplo, se você definir o alarme para 8h, o despertador inteligente poderá tocar suavemente entre 7h30 e 8h para acordar você.




- Para definir a repetição regular do alarme, selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve repetir.
- Para selecionar o tipo de notificação do alarme, selecione **Som e vibração**.
- Para selecionar uma descrição para o alarme, selecione **Etiqueta**.
- Para excluir o alarme, selecione **Excluir**.








## Usando o temporizador de contagem regressiva

- 1 Selecione uma opção:
  - No visor do relógio, mantenha  pressionado.
  - No visor do relógio, pressione .
  - Mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Relógios > Temporizadores**.
- 3 Se você nunca salvou um temporizador, insira o tempo usando a tela touch ou os botões  e .
- 4 Se você salvou um temporizador anteriormente, selecione uma opção:
  - Para definir um novo temporizador sem salvá-lo, selecione **Timer rápido** e insira a hora.
  - Para definir e salvar um novo temporizador de contagem regressiva, selecione **Editar > Adicionar timer** e insira o tempo.
  - Para definir um temporizador de contagem regressiva salvo, selecione o temporizador salvo.
- 5 Pressione  para iniciar o temporizador.
- 6 Se necessário, selecione uma opção:
  - Para parar o temporizador, selecione .
  - Para reiniciar o temporizador, selecione .
  - Para salvar o temporizador, selecione  > **Salvar timer**.
  - Para reiniciar o temporizador automaticamente depois que ele acabar, selecione  > **Reinício automático**.
  - Para personalizar a notificação do temporizador, selecione  > **Som e vibração**.

## Excluir um temporizador de contagem regressiva








- 1 Selecione uma opção:
  - No visor do relógio, mantenha pressionado .
  - No visor do relógio, pressione o .
  - Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Relógios > Temporizadores > Editar**.
- 3 Selecione um temporizador.
- 4 Selecione **Excluir**.

## Utilizar o cronômetro

- 1 Selecione uma opção:
  - No visor do relógio, mantenha  pressionado.
  - No visor do relógio, pressione .
  - Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Relógios > Cronômetro**.
- 3 Pressione  para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione  para reiniciar o temporizador de voltas ①.






O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Pressione  para parar os dois temporizadores.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para reiniciar os dois temporizadores, pressione .
  - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, pressione  e selecione **Salvar atividade**.
  - Para reiniciar os temporizadores e sair do cronômetro, pressione  e selecione **Concluído**.
  - Para analisar os temporizadores de voltas, pressione  e selecione **Rever**.  
**OBSERVAÇÃO:** a opção **Rever** só aparece se houver várias voltas.
  - Para voltar ao visor do relógio sem reiniciar os temporizadores, pressione  e selecione **Ir para Visor do relógio**.
  - Para ativar ou desativar o registro das voltas, pressione  e selecione **Tecla de voltas**.

## Adicionar fusos horários alternativos




Você pode exibir a hora atual do dia em fusos horários adicionais.

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha pressionado o .

**DICA:** você pode visualizar seus fusos horários alternativos na lista de mini widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 69](#)).




2 Selecione **Relógios > Fusos horários alternativos > Adicionar zona**.

3 Pressione  ou  para realçar uma região e pressione  para selecioná-la.

4 Selecione um fuso horário.

## Editar um fuso horário alternativo


1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha pressionado o .
- No visor do relógio, pressione o .
- Mantenha pressionado o .

**DICA:** você pode visualizar seus fusos horários alternativos na lista de mini widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 69](#)).

2 Selecione **Relógios > Fusos horários alternativos**.

3 Selecione um fuso horário.




4 Pressione o .

5 Selecione uma opção:

- Para definir o fuso horário a ser exibido na lista de mini widgets, selecione **Definir como favorito**.
- Para inserir um nome personalizado para o fuso horário, selecione **Renomear**.
- Para inserir uma abreviação personalizada para o fuso horário, selecione **Abreviar**.
- Para alterar o fuso horário, selecione **Alterar zona**.
- Para excluir o fuso horário, selecione **Excluir**.

## Adicionar um evento de contagem regressiva

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha  pressionado.

**DICA:** você também pode visualizar seus eventos de contagem regressiva na lista de mini widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 69](#)).

2 Selecione **Relógios > Contagens regressivas > Adicionar**.

3 Insira um nome.

4 Selecione um ano, um mês e um dia.




5 Selecione uma opção:

- Selecione **O dia todo**.
- Selecione **Hora específica** e digite a hora.

6 Selecione um ícone.

## Editar um evento de contagem regressiva


1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, segure .
- No visor do relógio, pressione .
- Pressione .

**DICA:** você também pode visualizar seus eventos de contagem regressiva na lista de mini widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 69](#)).

2 Selecione **Relógios > Contagens regressivas**.

3 Selecione um evento de contagem regressiva.

4 Pressione  e selecione **Definir como favorito** para mostrar o evento de contagem regressiva na lista de mini widgets (opcional).

5 Pressione  e selecione **Editar contagem regressiva**.

6 Selecione uma opção para editar:

- Para renomear o evento, selecione **Nome**.
- Para alterar a data, selecione **Data**.
- Para alterar a hora, selecione **Hora**.
- Para alterar o tipo de evento, selecione **Tipo**.
- Para adicionar um nome abreviado para o evento, selecione **Abreviação**.
- Para adicionar um local de evento, selecione **Localização**.
- Para adicionar lembretes de eventos, selecione **Lembretes**.
- Para repetir o evento todos os anos, selecione **Repetir anualmente**.
- Para remover o evento, selecione **Excluir contagem regressiva**.

## Histórico






O histórico inclui tempo, distância, calorias, ritmo ou velocidade média, dados das voltas, além de informações do sensor opcional.

**OBSERVAÇÃO:** quando a memória do dispositivo estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

## Utilizar histórico

O histórico contém o total de dados salvos de atividades e de registros.

O relógio tem um mini Widget de histórico para acesso rápido aos dados de suas atividades ([Informações rápidas, página 65](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Histórico**.  
Um gráfico de barras das suas atividades recentes é exibido.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para alterar o período do gráfico de barras, pressione  e selecione **Opções de gráfico**.
  - Para ver os seus recordes pessoais por esporte, pressione  e selecione **Registros** ([Recordes pessoais, página 95](#)).
  - Para visualizar seus totais semanais ou mensais, pressione  e selecione **Totais** ([Visualizando totais de dados, página 96](#)).
  - Para visualizar seu histórico de atividades, pressione  e selecione uma atividade.

## Histórico de multiesporte


Seu dispositivo armazena o resumo geral de multiesporte da atividade, incluindo distância total, tempo, calorias e dados do acessório opcional. Além disso, ele separa os dados da atividade para cada segmento e transição de esporte, para que possa comparar atividades semelhantes de treinamento e controlar a rapidez com que você se move pelas transições. O histórico de transição inclui distância, tempo, velocidade média e calorias.

## Recordes pessoais

Ao concluir uma atividade, o relógio exibirá todos os novos recordes pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os registros pessoais incluem o seu tempo mais rápido em diversas distâncias típicas da corrida, o maior peso de atividade de força para grandes movimentos e corrida, pedalada, natação ou percurso mais longo.



**OBSERVAÇÃO:** para o ciclismo, os registros pessoais também incluem a maior elevação e melhor potência (necessário medidor de potência).

## Visualizando seus recordes pessoais



- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Pressione  e selecione **Registros**.
- 4 Selecione um esporte.
- 5 Selecione um recorde.
- 6 Selecione **Exibir registro**.

## Restaurando um recorde pessoal

Você pode definir um recorde pessoal para o recorde gravado anteriormente.



- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
  - 2 Selecione **Histórico**.
  - 3 Pressione  e selecione **Registros**.
  - 4 Selecione um esporte.
  - 5 Selecione um registro para restaurar.
  - 6 Selecione **Anterior** > ✓.
- OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

## Excluir recordes pessoais

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
  - 2 Selecione **Histórico**.
  - 3 Pressione  e selecione **Registros**.
  - 4 Selecione um esporte.
  - 5 Selecione uma opção:
    - Para excluir um recorde, selecione um recorde e selecione **Limpar registro** > ✓.
    - Para excluir todos os recordes do esporte, selecione **Limpar todos os registros** > ✓.
- OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

## Visualizando totais de dados

Você pode visualizar os dados de distância acumulada e hora salvos em seu relógio.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Pressione  e selecione **Totais**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Selecione uma opção para visualizar totais semanais ou mensais.

## Configurações de notificações e alerta

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio** > **Notificações e alertas**.

**Notificações inteligentes:** personaliza as notificações inteligentes que aparecem no relógio (*Como habilitar notificações do telefone, página 109*).


**Saúde & bem-estar:** personaliza os alertas de saúde e bem-estar que aparecem no seu relógio (*Alertas de saúde e bem-estar, página 97*).

**Configurações de relatório:** ativa relatórios e personaliza os dados e o tema do relatório. Você pode selecionar **Relatório matinal** para criar e editar mensagens diárias no relatório da manhã (*Personalizar seu relatório matinal, página 98*). É possível selecionar **Relatório noturno** para definir a programação do relatório noturno (*Personalizar seu relatório noturno, página 98*). Você pode selecionar **Escolher tema** para personalizar o tema de fundo dos seus relatórios.

**Alertas do sistema:** define hora (*Configurar alertas do relógio, página 99*), barômetro (*Definir um alerta de tempestade, página 99*) ou alertas de conexão do telefone (*Ligar os alertas de conexão do telefone, página 99*).

**Centro de notificações:** habilita o centro de notificações para a visualização de novas notificações (*Visualizar notificações, página 110*).

## Alertas de saúde e bem-estar

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar**.

**Resumo diário:** um resumo diário de Body Battery é exibido algumas horas antes do início da sua janela de sono. O resumo diário fornece insights de como o estresse diário e o histórico de atividades impactaram seu nível de Body Battery ([Body Battery, página 70](#)).

**Alertas de estresse:** notifica você quando os períodos de estresse drenaram seu nível de Body Battery.

**Alertas de descanso:** notifica você após um período de descanso e o impacto em seu nível de Body Battery.

**Alertas de frequência cardíaca anormal:** notifica você quando a sua frequência cardíaca excede ou fica abaixo do valor definido ([Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal, página 97](#)).

**Jet Lag Adviser:** oferece conselhos relacionados aos sintomas de jet lag de uma viagem, como recomendações de sono e exercícios ([Como usar o Jet Lag Adviser, página 89](#)).

**Alerta de movimento:** lembra você de se manter em movimento ([Personalizar alertas de movimento, página 98](#)).


**Alertas de objetivos:** exibe uma notificação quando você atinge seu objetivo diário de passos, objetivo diário de degraus e objetivo semanal de minutos de intensidade.

## Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

### CUIDADO

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme selecionado pelo usuário, após dez minutos de inatividade, pelo menos. Esse recurso não notifica você quando sua frequência cardíaca cai abaixo do limite selecionado durante a janela do sono escolhida configurada no app Garmin Connect. Esse recurso não notifica você sobre qualquer problema cardíaco potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer problema médico ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.


- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Alertas de frequência cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alerta FC alta** ou **Alerta FC baixa**.
- 4 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.

Sempre que sua frequência cardíaca exceder ou ficar abaixo do valor limite, uma mensagem será exibida e o relógio vibrará.

## Alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de inatividade, uma mensagem aparecerá. O relógio também emite um bipe ou vibra se os tons audíveis estiverem ativados ([Configurações do sistema, página 145](#)). Você pode personalizar seu alerta de movimento para ser ignorado ao caminhar ou fazer outros tipos de movimento.

## Personalizar alertas de movimento


- 1 Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Alerta de movimento > Ligado**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Tipo de alerta** para definir o alerta com base em passos ou outros tipos de movimento.
  - Selecione **Movimentos** para permitir que movimentos sentado ou movimentos em pé desliguem o alerta.
  - Selecione **Duração do movimento** para definir que o alerta seja desligado após 30, 45 ou 60 segundos.

## Relatório matinal

O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Role para visualizar o relatório que inclui clima, sono, status da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite e muito mais ([Personalizar seu relatório matinal, página 98](#)).

### Personalizar seu relatório matinal

**OBSERVAÇÃO:** você pode personalizar essas configurações no seu relógio ou em sua conta Garmin Connect.


- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Configurações de relatório > Relatório matinal**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para habilitar ou desabilitar o relatório matinal, selecione **Mostrar relatório**.
  - Para personalizar a ordem e o tipo de dados que aparecem no seu relatório matinal, selecione **Editar relatório**.
  - Para escrever e adicionar mensagens personalizadas ao seu relatório matinal, selecione **Personalizar mensagens diárias > Editar mensagens**.

## Relatório noturno

Seu relógio exibe um relatório noturno antes da sua hora de dormir. Percorra a tela para visualizar o relatório, que inclui detalhes da sua Body Battery, o treino e o clima do dia seguinte, as recomendações do treinador de sono e muito mais ([Personalizar seu relatório noturno, página 98](#)).


### Personalizar seu relatório noturno

**OBSERVAÇÃO:** você pode personalizar essas configurações no seu relógio ou em sua conta Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Configurações de relatório > Relatório noturno**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Mostrar relatório** para ativar ou desativar o relatório noturno.
  - Selecione **Editar relatório** para personalizar a ordem e o tipo de dados que aparecem no seu relatório noturno.
  - Selecione **Programar relatório** para definir o período de tempo entre o relatório e o início do sono ([Modos de foco, página 116](#)).




## Configurar alertas do relógio

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Alertas do sistema > Hora**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o pôr do sol real ocorra, selecione **Até pôr do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
  - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o nascer do sol real ocorra, selecione **Até nascer do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
  - Para definir um alerta para soar a cada hora, selecione **De hora em hora > Ligado**.

## Definir um alerta de tempestade


### ATENÇÃO

Este alerta é um recurso informativo e não se destina a ser a principal fonte de informações para o acompanhamento de alterações meteorológicas. É de sua responsabilidade analisar os boletins e as condições meteorológicas, estar ciente do seu entorno e usar o bom senso, especialmente em momentos de condições meteorológicas severas. O não cumprimento deste aviso poderá resultar em ferimentos graves ou morte.


- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Alertas do sistema > Barômetro > Alerta de tempestade**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Estado** para ligar ou desligar o alerta.
  - Selecione **Calibrar bússola** para atualizar a taxa de mudança da pressão barométrica que aciona um alerta de tempestade.

## Ligar os alertas de conexão do telefone

Você pode configurar o relógio para enviar um alerta quando o telefone emparelhado se conectar e se desconectar usando a tecnologia Bluetooth.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Alertas do sistema > Telefone**.

## Configurações de som e vibração

No visor do relógio, mantenha pressionado  e selecione **Configurações do relógio > Som e vibração**. Você também pode personalizar essas configurações para diferentes situações, como sono e atividades (*Modos de foco*, página 116).


**Volume:** silencia todos os sons ou ajusta o volume do alto-falante.

**Toques de alerta:** reproduz um tom para alertas.

**Tons de botão:** reproduz um tom quando você pressiona um botão.

**Vibração:** configura as vibrações do relógio para alertas e pressionamentos de botões.

## Configurações de exibição e brilho

No visor do relógio, mantenha pressionado  e selecione **Configurações do relógio > Visor & Brilho**. Você também pode personalizar essas configurações para diferentes situações, como sono e atividades (*Modos de foco*, página 116).

**Brilho:** configura o nível de brilho da tela.

**Sempre no visor:** configura os dados do visor do relógio para permanecerem visíveis e reduzir o brilho e o fundo. Essa opção afeta a duração da bateria e do visor (*Sobre o visor AMOLED*, página 150).

**Tam. texto:** ajusta o tamanho do texto exibido na tela.

**Red Shift:** altera a tela para tons de vermelho, verde ou laranja, para que você possa usar o relógio em condições de pouca luz e ajudar a preservar a sua visão noturna.

**Alerta de ativação:** ativa a tela quando você recebe uma notificação ou alerta.

**Gesto de ativação:** ativa a tela quando você levanta e gira o braço para olhar para o seu pulso.

**Tempo limite:** configure o período de tempo em que a luz da tela permanecerá acesa.

**Toque:** ativa a tela sensível ao toque. Você pode selecionar **Somente mapa** para ativar a tela sensível ao toque apenas na tela do mapa.

**Bloqueio de toque:** bloqueia a tela sensível ao toque quando ela é desligada. Quando esta definição está ativada, você pode deslizar o dedo para baixo para desbloquear a tela sensível ao toque.

## Connectivity

Os recursos de conectividade estão disponíveis para o relógio ao emparelhar com o telefone compatível (*Emparelhando o telefone*, página 108). Recursos adicionais estão disponíveis ao conectar o relógio a uma rede Wi-Fi (*Conectar a uma rede Wi-Fi*, página 111).

## Sensores e acessórios

O relógio Forerunner tem vários sensores internos e você pode emparelhar outros sensores sem fio para suas atividades.

## Sensores sem fio

O relógio pode ser emparelhado e usado com sensores sem fio por meio da tecnologia ANT+ ou Bluetooth (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 103). Após o emparelhamento de dispositivo, é possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados*, página 51). Caso seu relógio tenha sensores, eles já estão emparelhados.

Para obter informações sobre compatibilidade de um sensor Garmin específico, compras ou manual do proprietário, acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para esse sensor.

Tipo de sensor	Descrição
Sensores de taco	Você pode usar sensores para tacos de golfe Approach para monitorar automaticamente suas tacadas de golfe, incluindo localização, distância e tipo de taco.
DogTrack	Permite receber dados de um dispositivo portátil compatível de rastreamento de cães.
eBike	Você pode usar seu relógio com sua eBike e visualizar os dados da bicicleta, como informações sobre bateria e autonomia, durante suas pedaladas.
Monitor estendido	Você pode usar o modo Monitor estendido para exibir o visor de dados de seu relógio Forerunner em um computador para bicicletas Edge® compatível durante uma pedalada ou triatlo.
FC externa	Você pode usar um sensor externo, como o monitor de frequência cardíaca das séries HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro, para visualizar os dados de frequência cardíaca durante as atividades. Alguns monitores de frequência cardíaca também podem armazenar dados ou fornecer dados avançados de corrida ( <i>Dinâmica de corrida</i> , página 104) ( <i>Potência de corrida</i> , página 106).
Contador de passos	Você pode utilizar um contador de passos para registrar o ritmo e a distância em vez de usar o GPS ao treinar em um ambiente interno ou com sinal de GPS fraco.
Fones de ouvido	Você pode usar os fones de ouvido Bluetooth para ouvir músicas carregadas no seu relógio Forerunner ( <i>Conectar fones de ouvido Bluetooth</i> , página 139).
inReach	A função remotainReach permite controlar o comunicador via satélite inReach usando o relógio Forerunner ( <i>Usando o inReach remoto</i> , página 107).
Luzes	Você pode usar faróis inteligentes Varia para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional. Com uma câmera do farol Varia, você também pode tirar fotografias e gravar vídeos durante a pedalada ( <i>Usar os controles da câmera Varia</i> , página 107).
Potência	Você pode usar os pedais da bicicleta do medido de potência Rally™ ou Vector™ para visualizar os dados de potência em seu dispositivo. Você pode ajustar suas zonas de potência para que correspondam às suas metas e capacidades ( <i>Configurando zonas de potência</i> , página 142) ou usar alertas de alcance para ser notificado quando atingir uma zona de potência especificada ( <i>Configurar um alerta</i> , página 56).
Radar	Pode utilizar um radar retrovisor Varia para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional e enviar alertas sobre veículos que se aproximam. Com uma luz traseira da câmera de radar Varia, você também pode tirar fotografias e gravar vídeos ( <i>Usar os controles da câmera Varia</i> , página 107).
Sensor RD	Você pode usar um Running Dynamics Pod para registrar dados de dinâmica de corrida e visualizá-los no seu relógio ( <i>Dinâmica de corrida</i> , página 104).
Mudança	Você pode usar comutadores eletrônicos para exibir informações de mudança de marcha durante uma pedalada. O relógio Forerunner exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.
Shimano Di2	Você pode usar comutadores eletrônicos Shimano® Di2™ para exibir informações de mudança de marcha durante uma pedalada. O relógio Forerunner exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.
Rolo inteligente	Você pode usar seu relógio com um treinador inteligente de bicicleta para ambientes internos para simular a resistência enquanto segue um curso, uma corrida ou um treino ( <i>Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado</i> , página 27).

Tipo de sensor	Descrição
Velocidade/ Cadência	Você pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua bicicleta e visualizar os dados durante a sua pedalada. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda ( <i>Tamanho da roda e circunferência, página 181</i> ).
Tempe	Você pode fixar o sensor dados de temperatura tempe à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos.

## Emparelhar seus sensores sem fio


A primeira vez em que você conectar um sensor sem fio ao relógio usando a tecnologia ANT+ ou Bluetooth, será necessário emparelhar o relógio e o sensor. Após o emparelhamento, o relógio se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance. Para mais informações sobre tipos de conexão, acesse [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca, instale o sensor ou pressione o botão para ativar o sensor.

**OBSERVAÇÃO:** consulte o manual do proprietário do seu sensor sem fio para informações sobre o emparelhamento.

- 2 Coloque o relógio ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.

**OBSERVAÇÃO:** afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio durante o emparelhamento.

- 3 No visor do relógio, mantenha  pressionado.

- 4 Selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Sensores e acessórios > Adicionar novo**.

- 5 Selecione uma opção:

- Selecione **Buscar todos**.
- Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o relógio, o status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado. É possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados, página 51*).

## Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca

Os acessórios das séries HRM 600, HRM-Fit e HRM-Pro calculam o ritmo de corrida e a distância com base no perfil do usuário e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de frequência cardíaca apresenta o ritmo de corrida e a distância quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida na esteira. Você pode visualizar seu ritmo de corrida e a distância em seu relógio Forerunner compatível quando conectado usando a tecnologia ANT+ ou a tecnologia segura Bluetooth. Também é possível visualizar essas informações em aplicativos de treinamento de terceiros compatíveis.

A precisão do ritmo e da distância melhora com a calibração.

**Calibração automática:** a configuração padrão para o relógio é **Calibragem auto..** O acessório de frequência cardíaca é calibrado sempre que você corre em ambiente externo com ele conectado ao seu relógio Forerunner compatível.

**OBSERVAÇÃO:** a calibração automática não funciona para atividade em ambientes fechados, trilhas ou ultramaratonas (*Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância, página 104*).

**Calibração manual:** você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de frequência cardíaca (*Calibrando a distância na esteira, página 24*).

## Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio Forerunner ([Atualizações do produto, página 155](#)).
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório da série HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem auto.**
- Se você já conectou um contador de passos ANT+ compatível, defina o estado do contador de passos como **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual ([Calibrando a distância na esteira, página 24](#)).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode tentar desativar **Calibragem auto.** e, em seguida, calibrar manualmente ([Calibrando a distância na esteira, página 24](#)).

## Dinâmica de corrida

A dinâmica de corrida é um feedback em tempo real sobre sua forma de corrida. O seu relógio Forerunner tem um acelerômetro para calcular cinco métricas de formas de corrida. Para visualizar todas as métricas de formas de corrida, você precisa emparelhar seu relógio Forerunner com o acessório das séries HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro ou outro acessório de dinâmica de corrida que meça o movimento do torso. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Medida	Tipo de sensor	Descrição
<b>Cadência</b>	Relógio ou acessório compatível	Cadência é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).
<b>Comprimento de passo</b>	Relógio ou acessório compatível	O comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.
<b>Oscilação vertical</b>	Relógio ou acessório compatível	Oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros.
<b>Proporção vertical</b>	Relógio ou acessório compatível	A proporção vertical é a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo. Uma porcentagem é exibida. Um número mais baixo geralmente indica uma melhor forma de corrida.
<b>Tempo de contato com o solo</b>	Relógio ou acessório compatível	Tempo de contato com o solo é o tempo de cada passo no chão durante a corrida. Ele é medido em milissegundos. <b>OBSERVAÇÃO:</b> as métricas de tempo de contato com o solo não estão disponíveis durante caminhadas.
<b>Equilíbrio de tempo de contato com o solo</b>	Somente acessório compatível	O equilíbrio do tempo de contato com o solo exibe o equilíbrio para esquerda/direita do tempo de contato com solo durante a execução. Uma porcentagem é exibida. Por exemplo, 53,2 com uma seta apontando para a esquerda ou para a direita.
<b>Perda de velocidade dos passos</b>	Somente HRM 600	A perda de velocidade dos passos representa o quanto você desacelera quando seu pé toca o chão durante a corrida. Ela é medida em centímetros por segundo. Um número menor geralmente é melhor, pois indica que é necessário menos esforço propulsivo para acelerar novamente. <b>OBSERVAÇÃO:</b> as métricas de perda de velocidade do passo não estão disponíveis durante caminhadas.
<b>Porcentagem de perda de velocidade dos passos</b>	Somente HRM 600	O percentual de perda de velocidade dos passos representa o quanto você desacelera quando seu pé toca o chão como uma porcentagem da sua velocidade de corrida. Essa métrica considera que a perda de velocidade tende a aumentar com velocidades de corrida maiores.

## Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

Este tópico fornece dicas para usar um acessório compatível de dinâmica de corrida. Se o acessório não estiver conectado ao seu relógio, o relógio alternará automaticamente para a dinâmica de corrida com base no pulso.

- Certifique-se de ter um acessório de dinâmica de corrida, como o acessório das séries HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro.
- Emparelhe o acessório de dinâmica de corrida com seu relógio novamente, de acordo com as instruções.
- Se estiver usando um acessório HRM 600, emparelhe-o com o relógio usando a conexão Bluetooth segura, em vez da conexão aberta.  
Para mais informações sobre tipos de conexão, acesse [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).
- Se você estiver usando o acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro, emparelhe-o com seu relógio usando a tecnologia ANT+ em vez da tecnologia Bluetooth.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.

**OBSERVAÇÃO:** algumas métricas não aparecem durante caminhadas (*Dinâmica de corrida*, página 104).



## Potência de corrida

A potência da corrida Garmin é calculada usando as informações de dinâmica de corrida medidas, o peso do usuário, os dados ambientais e outros dados do sensor. A medida de potência estima a quantidade de potência que um corredor aplica à superfície da estrada e é exibida em watts. Usar a potência de corrida como um medidor de esforço pode ser melhor para alguns corredores do que usar ritmo ou frequência cardíaca. A potência de corrida pode ser mais responsiva do que a frequência cardíaca para indicar o nível de esforço, e é relevante para subidas, descidas e vento, o que uma medição de ritmo não é. Para obter mais informações, visite [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

A potência de funcionamento pode ser medida usando um acessório de dinâmica de funcionamento compatível ou os sensores do relógio. Você pode personalizar os campos de dados da potência de corrida para ver o seu gasto de energia e fazer ajustes no seu treino (*[Campos de dados, página 160](#)*). Defina alertas de potência para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada (*[Alertas de atividade, página 55](#)*).

As zonas de potência de corrida são semelhantes às zonas de potência de ciclismo. Os valores para as zonas são valores padrão com base no gênero, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect (*[Configurando zonas de potência, página 142](#)*).

### Configurações de potência de corrida

No visor do relógio, pressione , selecione **Atividades**, escolha uma atividade de corrida, pressione , selecione as configurações da atividade e selecione **Potência de corrida**.

**Estado:** ativa ou desativa a gravação Garmin dos dados de potência de corrida. Você pode usar essa configuração se preferir usar dados de potência de corrida de terceiros.

**Origem:** permite selecionar qual dispositivo usar para gravar dados de potência de corrida. A opção Modo inteligente detecta automaticamente e usa o acessório de dinâmica de corrida, quando disponível. O relógio usa dados de potência de corrida com base no pulso quando um acessório não está conectado.

**Considerar vento:** ativa ou desativa o uso de dados de vento ao calcular sua potência de corrida. Os dados do vento são uma combinação dos dados de velocidade, direção e barômetro do seu relógio e dos dados disponíveis do vento no seu telefone.

### Frequência cardíaca no tórax durante natação

Os acessórios de frequência cardíaca do HRM 600, séries HRM-Pro, HRM-Swim™ e HRM-Tri™ registram e armazenam seus dados de frequência cardíaca enquanto você está nadando. Para visualizar os dados da sua frequência cardíaca, você pode adicionar campos de dados de frequência cardíaca (*[Personalizando telas de dados, página 51](#)*).

**OBSERVAÇÃO:** os dados de frequência cardíaca no tórax não são visíveis em relógios compatíveis enquanto o monitor de frequência cardíaca está debaixo d'água.

Uma atividade temporizada deve ser iniciada no relógio emparelhado para que os dados de frequência cardíaca armazenados possam ser visualizados mais tarde. Durante os intervalos de repouso fora da água, o acessório de frequência cardíaca envia seus dados de frequência cardíaca para o dispositivo. O relógio baixa automaticamente os dados de frequência cardíaca armazenados quando suas atividades temporizadas de nado são salvas. O acessório de frequência cardíaca deve estar fora da água, ativo e dentro do alcance do relógio (3 m) enquanto os dados são baixados. Seus dados de frequência cardíaca podem ser analisados no histórico do relógio e da sua conta do Garmin Connect.

Se os dados da frequência cardíaca medida no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu relógio usa os dados da frequência cardíaca do tórax.



## Usar os controles da câmera Varia

### AVISO







Algumas jurisdições podem proibir ou regular a gravação de vídeo, de áudio ou de fotografias, ou podem exigir que todas as partes tenham conhecimento da gravação e forneçam consentimento. É de sua responsabilidade conhecer e cumprir todas as leis, regulamentações e outras restrições, nas jurisdições em que você pretende usar este dispositivo.

Antes de usar os controles da câmera Varia, você deve emparelhar o acessório com o relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 103*).

#### 1 Selecione uma opção:

- Adicionar o controle **Controles da câmera** ao relógio (*Personalizando o Menu de controles, página 63*).
- Adicionar o mini widget **Controles da câmera** ao relógio (*Personalização da lista de mini widgets, página 69*).

#### 2 No controle ou mini widget **Controles da câmera**, selecione uma opção:

- Selecione  >  para visualizar as configurações da câmera.
- Selecione  >  para registrar a pedalada.
- Selecione  para tirar uma foto.
- Selecione  para salvar um clipe.

## Controle remoto da inReach

A função inReach remoto permite que você controle o comunicador via satélite inReach usando o relógio Forerunner. Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para obter mais informações sobre os dispositivos compatíveis.

### Usando o inReach remoto

Para usar a função inReach Remote, você precisa adicionar o mini widget inReach à lista de mini widgets (*Personalização da lista de mini widgets, página 69*).

#### 1 Ligue o comunicador via satélite inReach.

#### 2 No seu relógio Forerunner, pressione no visor do relógio para visualizar o mini widget inReach.

#### 3 Pressione para procurar seu comunicador via satélite inReach.

#### 4 Pressione para emparelhar seu comunicador via satélite inReach.

#### 5 Pressione e selecione uma opção:

- Para enviar uma mensagem de SOS, selecione **Iniciar envio de SOS**.  
**OBSERVAÇÃO:** use somente a função SOS em uma verdadeira situação de emergência.
- Para enviar uma mensagem de texto, selecione **Mensagens > Nova mensagem**, e os contatos da mensagem. Insira o texto da mensagem ou selecione uma opção de texto rápido.
- Para enviar uma mensagem predefinida, selecione **Enviar predefinição** e uma mensagem na lista.
- Para ver o temporizador e a distância percorrida durante uma atividade, selecione **Rastreamento**.




## Recursos de conectividade do telefone

Os recursos de conectividade do telefone estão disponíveis para o relógio Forerunner quando você o emparelha usando o app Garmin Connect (*Emparelhando o telefone, página 108*).

- Recursos do app Garmin Connect, do app Connect IQ, e muitos outros (*Aplicativos de telefone e de computador, página 112*)
- Mini Widgets (*Informações rápidas, página 65*)
- Recursos do menu de controles (*Controles, página 60*)
- Recursos de segurança e monitoramento (*Recursos de monitoramento e segurança, página 134*)
- Interações do telefone, como notificações (*Como habilitar notificações do telefone, página 109*)





## Emparelhando o telefone





Para usar os recursos conectados do relógio, ele deve ser emparelhado diretamente pelo aplicativo Garmin Connect, ao invés das configurações do Bluetooth no seu smartphone.

- 1 Selecione uma opção:
  - Durante a configuração inicial do relógio, selecione  quando for solicitado a emparelhar com seu smartphone.
  - Se você ignorou o processo de emparelhamento anteriormente, no visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Emparelhar telefone**.
  - Se quiser emparelhar um novo telefone, no visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.
- 2 Digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

## Chamada pelo app Telefone

**OBSERVAÇÃO:** este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone compatível usando a tecnologia Bluetooth.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Telefone**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para discar um número de telefone usando o teclado de discagem, selecione , disque o número de telefone e selecione .
  - Para ligar para um número de telefone a partir de seus contatos, selecione , selecione um nome de contato e um número de telefone ([Adicionar contatos, página 134](#)).
  - Para visualizar chamadas recentes feitas ou recebidas no relógio, arraste para cima.



**OBSERVAÇÃO:** o relógio não sincroniza com a lista de chamadas recentes em seu telefone.
- 4 Aguarde enquanto a chamada é conectada.
- 5 Deslize para cima para ver as opções de chamada.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para silenciar o microfone do relógio, selecione .
  - Para ajustar o volume do alto-falante do relógio, selecione .
  - Para transferir a chamada do seu relógio para o seu telefone conectado, selecione .
- 7 Selecione  para encerrar a chamada.

## Usar o Assistente de telefone

Para usar o assistente de telefone, o relógio deve estar conectado a um telefone compatível com a tecnologia Bluetooth ([Emparelhando o telefone](#), página 108). Para obter mais informações sobre smartphones compatíveis, acesse [garmin.com/voicefunctionality](http://garmin.com/voicefunctionality).


Você pode se comunicar com o assistente de voz do seu telefone usando o alto-falante e o microfone integrados no relógio. Acesse [garmin.com/voicefunctionality/tips](http://garmin.com/voicefunctionality/tips) para ver dicas sobre como configurar seu assistente de telefone.

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha pressionado o .

**OBSERVAÇÃO:** você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 63).

2 Selecione **Assistente de telefone**.

Quando você estiver conectado ao assistente de voz do seu telefone,  será mostrado.


3 Diga um comando, como *Ligar para minha mãe* ou *Enviar mensagem de texto*.

**OBSERVAÇÃO:** a comunicação do assistente de telefone é apenas audível.

## Como habilitar notificações do telefone

Você pode personalizar o som das notificações do telefone emparelhado e como elas aparecem no relógio durante o uso normal.

**OBSERVAÇÃO:** você pode personalizar as notificações durante o sono ou as atividades nas configurações Modos de foco ([Modos de foco](#), página 116).

1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.

2 Selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Telefone > Notificações**.

3 Selecione uma opção:

- Para habilitar as notificações do telefone, selecione **Estado > Ligado**.
- Para habilitar as notificações de chamadas telefônicas, selecione **Chamadas** e selecione as opções de status e alertas.
- Para habilitar as notificações de mensagens de texto, selecione **Mensagens de texto** e selecione as opções de status e alertas.
- Para habilitar notificações para apps de telefone, selecione **Aplicativos** e selecione as opções de status e alertas.
- Para configurar notificações para cada app de telefone, selecione **Aplicativos > Aplicativos conectados**, selecione um app e depois uma opção.

**OBSERVAÇÃO:** você pode gerenciar as notificações de apps nas configurações do seu telefone. Quando o telefone e o relógio receberem uma notificação de um app, este aparecerá na lista de **Aplicativos conectados** no seu relógio.

Para telefones Android™, também é possível usar o app Garmin Connect para gerenciar quais notificações de apps aparecem no seu relógio. No app Garmin Connect, você pode selecionar **••• > Configurações > Notificações > Notificações do app**.



- Para ocultar os detalhes da notificação até que você execute uma ação, selecione **Privacidade** e selecione uma opção.
- Para alterar o tempo em que o relógio exibe as notificações, selecione **Tempo limite**.
- Para adicionar uma assinatura às respostas de suas mensagens de texto a partir do relógio, selecione **Assinatura**.

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível somente para smartphones Android compatíveis.


## Visualizar notificações

Você pode ver as notificações do seu telefone no relógio a partir de vários locais do menu.

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar a central de notificações.
- No visor do relógio, deslize para cima para exibir o mini widget de notificações.  
**DICA:** no mini widget, você pode deslizar para a esquerda para descartar uma notificação.
- No visor do relógio, pressione  e selecione **Notificações** para visualizar o app de notificações.
- Mantenha  pressionado e selecione **Notificações** para visualizar o controle de notificações.



2 Selecione uma notificação.

3 Pressione  para obter mais opções.

4 Role até a parte superior das notificações e selecione **Rejeitar tudo** para descartar todas as notificações.

## Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o relógio Forerunner exibe o nome ou o número do telefone de quem está chamando.

- Para aceitar a chamada, selecione .
- Para recusar a chamada, selecione .
- Para recusar a chamada e imediatamente enviar uma resposta com mensagem de texto, selecione **Responder** e escolha uma mensagem na lista.

**OBSERVAÇÃO:** para enviar uma resposta com mensagem de texto, você deve estar conectado a um telefone Android compatível usando a tecnologia Bluetooth.

## Responder a uma mensagem de texto


**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível somente para smartphones Android compatíveis.

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu relógio, você pode enviar uma resposta rápida selecionada em uma lista de mensagens. Você pode personalizar mensagens no aplicativo Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso envia mensagens de texto utilizando o seu telefone. A mensagem de texto comum é limitada e pode haver cobrança de sua operadora e de seu plano de telefone. Entre em contato com sua operadora para obter mais informações sobre limites e cobranças de mensagens de texto.

1 No visor do relógio, pressione  para visualizar a central de notificações.

2 Selecione uma notificação de mensagem de texto.

3 Pressione o .

4 Selecione **Responder**.


5 Selecione uma mensagem na lista.


Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto SMS.

## Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth


Você pode desativar a conexão com o smartphone Bluetooth no menu de controles.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 63).

1 Mantenha  pressionado para visualizar o menu de controles.



2 Selecione  para desativar a conexão com o telefone Bluetooth no seu relógio Forerunner.  
Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth.

## Ligar e desligar os alertas de Localizar meu telefone

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Telefone > Alertas de Localizar meu telefone**.

### Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS

Seu relógio Forerunner armazena automaticamente uma localização GPS quando seu telefone emparelhado é desconectado durante uma atividade de GPS. Você pode usar esse recurso para ajudar a localizar um telefone perdido durante uma atividade.

- 1 Começar uma atividade de GPS.
- 2 Quando solicitado a navegar até o último local conhecido do dispositivo, selecione .
- 3 Navegue até o local no mapa (*Salvando ou navegando para um local no mapa, página 124*).
- 4 Pressione  para visualizar uma bússola apontando para o local (opcional).
- 5 Quando o relógio estiver dentro do alcance do telefone Bluetooth, a intensidade do sinal Bluetooth será exibida na tela.

A intensidade do sinal aumenta conforme você se aproxima do telefone.

## Recursos de conectividade de Wi-Fi

A conectividade

**Atualizações de atividades para sua conta do Garmin Connect:** envia automaticamente sua atividade para sua conta do Garmin Connect assim que você concluir a gravação da atividade.

**Conteúdo de áudio:** permite a sincronização do conteúdo de áudio de um fornecedor externo.

**Atualizações de curso:** permite baixar e instalar atualizações do campo de golfe.


**Downloads de mapa:** permite baixar e instalar mapas.

**Atualizações de software:** você pode baixar e instalar o software mais recente.

**Treinos e planos de treinamento:** você pode procurar e selecionar exercícios e planos de treino na sua conta Garmin Connect. A próxima vez em que seu relógio tiver uma conexão Wi-Fi, os arquivos serão enviados para o seu relógio.

### Conectar a uma rede Wi-Fi

Você deve conectar seu relógio ao app Garmin Connect no seu smartphone ou ao aplicativo Garmin Express™ no seu computador antes de se conectar a uma rede Wi-Fi.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Wi-Fi > Minhas redes > Pesquisar por redes**.  
O relógio apresenta uma lista de redes Wi-Fi próximas.

- 3 Selecione uma rede.

- 4 Se necessário, insira a senha para a rede.

O relógio conecta-se à rede, e a rede é adicionada à lista de redes salvas. O relógio reconecta-se a essa rede automaticamente quando estiver dentro do alcance.

## Garmin Share

### AVISO



É sua responsabilidade usar de discrição ao compartilhar informações com outras pessoas. Certifique-se sempre de estar ciente e confortável com a pessoa com quem você compartilha informações.

O recurso Garmin Share permite usar a tecnologia Bluetooth para compartilhar seus dados sem fio com outros dispositivos compatíveis Garmin. Com dispositivos compatíveis e habilitados para o Garmin Share Garmin ao alcance um do outro, você pode selecionar locais salvos, cursos e exercícios para transferir para outro dispositivo por meio de uma conexão direta e segura de dispositivo para dispositivo, sem a necessidade de um telefone ou de um dispositivo de armazenamento com conectividade Wi-Fi.

## Compartilhamento de dados com o Garmin Share




Para poder usar esse recurso, você deve ter a tecnologia Bluetooth ativada em ambos os dispositivos compatíveis, e devem estar a uma distância de 3 m (10 pés) um do outro. Quando solicitado, você também deve consentir em compartilhar seus dados com outros dispositivos Garmin usando o Garmin Share.

Seu relógio Forerunner pode enviar e receber dados quando conectado a outro dispositivo Garmin compatível (*Receber dados com o Garmin Share, página 112*). Você também pode transferir seus dados entre diferentes dispositivos. Por exemplo, você pode compartilhar um percurso favorito do seu computador para bicicleta Edge para o seu relógio Garmin compatível.


- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Garmin Share > Compartilhar**.
- 3 Selecione uma categoria, depois, um item.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Compartilhar**.
  - Selecione **Adicionar mais > Compartilhar** para escolher mais de um item para compartilhar.
- 5 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os dispositivos compatíveis.
- 6 Selecione um dispositivo.
- 7 Confirme se o PIN de seis dígitos corresponde em ambos os dispositivos e selecione .
- 8 Aguarde enquanto os dispositivos transferem os dados.
- 9 Selecione **Recompartilhar** para compartilhar os mesmos itens com outro usuário (opcional).
- 10 Selecione **Concluído**.

## Receber dados com o Garmin Share

Para poder usar esse recurso, você deve ter a tecnologia Bluetooth ativada em ambos os dispositivos compatíveis, e devem estar a uma distância de 3 m (10 pés) um do outro. Quando solicitado, você também deve consentir em compartilhar seus dados com outros dispositivos Garmin usando o Garmin Share.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Garmin Share**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os dispositivos compatíveis dentro do alcance.
- 4 Selecione .
- 5 Confirme se o PIN de seis dígitos corresponde em ambos os dispositivos e selecione .
- 6 Aguarde enquanto os dispositivos transferem os dados.
- 7 Selecione **Concluído**.

## Configurações do Garmin Share

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Garmin Share**.

**Estado:** permite que o relógio envie e receba itens através do Garmin Share.

**Esquecer dispositivos:** remove todos os dispositivos com os quais o relógio compartilhou itens anteriormente.

## Aplicativos de telefone e de computador

Você pode conectar seu relógio a vários aplicativos de telefone e de computador Garmin usando a mesma conta Garmin.

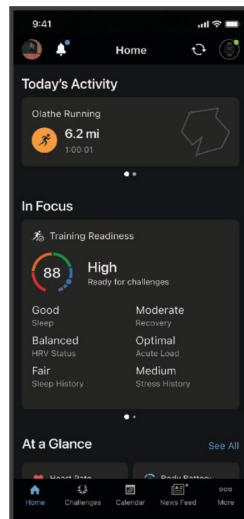
## Garmin Connect

Você pode se conectar com seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlo e muito mais. Para se inscrever em uma conta gratuita, você pode baixar o app da loja de aplicativos em seu telefone ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) ou acessar [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Armazene suas atividades:** após completar e salvar uma atividade em seu relógio, você pode carregar essa atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

**Análise suas informações:** você pode visualizar informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo tempo, distância, elevação, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, dinâmica de corrida, visualização elevada do mapa, gráficos de ritmo e de velocidade, além de relatórios personalizáveis.

**OBSERVAÇÃO:** algumas informações exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca.



**Planeje seu treinamento:** você pode escolher uma meta de condicionamento físico e carregar um dos planos de treinamento diário.

**Acompanhe seu progresso:** você pode acompanhar seus passos diários, entrar em uma competição amigável com suas conexões e atingir suas metas.

**Compartilhe suas atividades:** você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou compartilhar links para suas atividades.

**Gerencie suas configurações:** você pode personalizar seu relógio e suas configurações de usuário na conta do Garmin Connect.

### Assinatura Garmin Connect+

Você pode aprimorar os dados, as conexões e os treinos disponíveis em sua conta Garmin Connect com uma assinatura Garmin Connect+. Para se inscrever, você pode baixar o app Garmin Connect pela loja de apps em seu telefone ou acessar [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (IA):** receba insights de IA sobre os seus dados e atividades, incluindo nutrição.

**LiveTrack+:** envie mensagens de texto do LiveTrack, receba uma página personalizada de perfil e visualize sessões anteriores do LiveTrack.

**Siga Garmin Trails:** acesse trilhas e percursos ao ar livre recomendados por bancos de dados do Garmin e outros usuários do Garmin, com fotos, classificações, relatórios do trajeto e muito mais.

**Acompanhe atividades em ambientes internos:** visualize em tempo real os dados da atividade e do treino em ambiente interno para que você possa ajustar seu desempenho durante a atividade.

**Painel de desempenho:** visualize os dados do treino do seu jeito com tabelas e gráficos personalizados, incluindo métricas de nutrição.

**Recursos sociais:** tenha acesso a distintivos exclusivos, desafios de distintivos e pontos duplos para desafios. Você pode atualizar seu avatar de perfil com quadros personalizáveis.



## Usar o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o seu relógio com o smartphone ([Emparelhando o telefone, página 108](#)), é possível usar o aplicativo Garmin Connect para carregar todos os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect.

- 1 Verifique se o aplicativo Garmin Connect está funcionando no seu smartphone.
- 2 Coloque o relógio em um raio de até 10 metros (30 pés) do seu smartphone.  
O seu relógio sincroniza automaticamente os seus dados com o aplicativo Garmin Connect e sua conta Garmin Connect.

## Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Emparelhando o telefone, página 108](#)).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 114](#)).

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect envia automaticamente a atualização para o seu relógio.

## Status de treinamento unificado

Ao usar mais de um dispositivo Garmin com sua conta Garmin Connect, você pode escolher qual dispositivo é a principal fonte de dados para uso diário e para fins de treinamento.

No app Garmin Connect, selecione **••• > Configurações**.

**Dispositivo de treinamento principal:** define a principal fonte de dados para métricas de treinamento, como seu status de treinamento e foco em carga.

**Wearable principal:** define sua principal fonte de dados para métricas diárias de saúde, como passos e sono.  
Deve ser o relógio que você usa com mais frequência.

**DICA:** para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda que você faça a sincronização frequente com a conta Garmin Connect.

## Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar medições de atividades e de desempenho de outros dispositivos Garmin para o seu relógio Forerunner usando sua conta Garmin Connect. Isso permite que o relógio reflita com mais precisão seu treino e condicionamento físico. Por exemplo, você pode registrar uma pedalada com um computador para bicicletas Edge e visualizar os detalhes da sua atividade e tempo de recuperação em seu relógio Forerunner.

Sincronize seu relógio Forerunner e outros dispositivos Garmin com a conta Garmin Connect.

**DICA:** você pode definir um dispositivo de treinamento principal e um wearable principal no app Garmin Connect ([Status de treinamento unificado, página 114](#)).

Atividades recentes e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem no relógio Forerunner.

## Usar o Garmin Connect em seu computador

O app Garmin Express conecta o seu relógio à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o app Garmin Express para carregar os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect e enviar esses dados, tais como exercícios ou planos de treinamento, do site Garmin Connect para o seu relógio. Você também pode adicionar músicas a seu relógio ([Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 137](#)). Você também pode instalar atualizações de software e gerenciar seus apps Connect IQ.

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
- 2 Acesse [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Faça o download e instale o aplicativo Garmin Express.
- 4 Abra o aplicativo Garmin Express e selecione **Adicionar dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.



## Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e fazer o download do aplicativo Garmin Express.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.

Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.


- 2 Siga as instruções na tela.

- 3 Não desconecte o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

**OBSERVAÇÃO:** se você já tiver configurado seu dispositivo com conectividade Wi-Fi, Garmin Connect poderá fazer o download automaticamente das atualizações de software disponíveis para seu dispositivo quando ele se conectar usando Wi-Fi.

## Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles*, página 63).

- 1 Mantenha  pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione **Sincronizar**.

## Recursos Connect IQ

Você pode adicionar apps Connect IQ, mini Widgets, provedores de música e visores do relógio usando a loja Connect IQ no seu relógio ou telefone ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Interfaces do relógio:** personalize a aparência do relógio.

**Aplicativos de dispositivo:** adiciona recursos interativos ao seu relógio, como mini Widgets, novos tipos de atividades de condicionamento físico e atividades em ambientes externos.

**Campos de dados:** faça o download de novos campos de dados que mostrem informações de sensor, atividade e histórico de novas formas. Você pode adicionar campos de dados do Connect IQ a recursos e páginas integrados.

**Música:** adiciona provedores de música ao seu relógio.

## Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio Forerunner com seu smartphone (*Emparelhando o telefone*, página 108).

- 1 Na loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu relógio.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

- 1 Conecte o relógio ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) e efetue login.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Garmin Explore™

O site e o app Garmin Explore permitem criar percursos, pontos de parada e coleções, planejar viagens, sincronizar trilhas, carregar atividades e usar o armazenamento em nuvem. Eles oferecem planejamento avançado on-line e off-line, permitindo que você compartilhe e sincronize dados com o seu dispositivo Garmin compatível. Você pode usar o app para fazer o download de mapas para acesso off-line e navegar em qualquer lugar, sem usar o serviço de celular.

Faça download do app Garmin Explore na app store no seu telefone ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) ou acesse [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## App Garmin Messenger

### ⚠️ ATENÇÃO

Os recursos inReach do app Garmin Messenger no seu telefone, incluindo SOS, rastreamento e Meteorologia inReach™, não estão disponíveis sem um dispositivo inReach conectado e um plano de serviço inReach ativo. Sempre teste o app em um ambiente externo antes de usá-lo em uma viagem.

### ⚠️ CUIDADO

Os recursos de mensagens que não usam satélite no app Garmin Messenger do seu telefone não devem ser usados como único meio de solicitar assistência em emergências.

### AVISO

O app funciona tanto por meio da Internet (usando uma conexão sem fio ou dados móveis no seu telefone) como pela rede de satélites. Se você estiver usando dados celulares, o telefone emparelhado deverá ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estejam disponíveis. Se você estiver em uma área sem cobertura de rede, deverá ter um plano de serviço ativo inReach para que seu dispositivo use a rede via satélite.

Você pode usar o app para enviar mensagens a outros usuários do aplicativo Garmin Messenger, incluindo amigos e familiares sem dispositivos Garmin. Qualquer pessoa pode baixar o app e conectar seu telefone, permitindo a comunicação com outros usuários do app através da Internet (sem a necessidade de fazer login). Os usuários do aplicativo também podem criar mensagens de grupo com outros números de telefone SMS. Novos membros adicionados à mensagem de grupo podem baixar o app para ver o que os outros estão dizendo.

As mensagens enviadas usando uma conexão sem fio ou dados móveis no seu telefone não incorrem em cobranças de dados ou taxas adicionais no seu plano de serviço inReach. As mensagens recebidas podem incorrer em cobranças se houver tentativa de entrega de mensagens tanto pela rede de satélite quanto pela Internet. Aplicam-se taxas padrão de mensagens de texto para seu plano de dados de celular.

Você pode baixar o app Garmin Messenger pela loja de apps do seu smartphone ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## App Garmin Golf™


O app Garmin Golf permite que você carregue tabelas de classificação do seu dispositivo Forerunner compatível para visualizar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Os jogadores de golfe podem competir uns com os outros em diferentes campos usando o app Garmin Golf. Mais de 43.000 campos têm tabelas de pontuação nas quais qualquer pessoa pode participar. Você pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir. Com uma assinatura Garmin Golf você pode visualizar os dados de contorno de green no telefone e no dispositivo Forerunner.

O app Garmin Golf sincroniza seus dados com sua conta do Garmin Connect. Você pode baixar o app Garmin Golf pela loja de apps do seu smartphone ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

## Modos de foco

Os modos de foco ajustam as configurações e o comportamento do relógio para diferentes situações, por exemplo, durante o sono e durante atividades. Quando você altera as configurações com um modo de foco ativado, elas são atualizadas apenas para esse modo de foco.


## Personalizar um modo de foco padrão

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio** > **Modos de foco**.
- 3 Selecione um modo de foco.
- 4 Selecione uma opção:

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todos os modos de foco.

- Selecione **Estado** para ativar ou desativar o modo de foco.
- Selecione **Programação** para configurar a programação.
- Selecione **Visor do relógio** para alterar o visor do relógio.
- Selecione **Satélites** para definir os sistemas de satélite GNSS que serão usados em todas as atividades.  
**DICA:** você pode personalizar a configuração **Satélites** para cada atividade ([Configurações de atividade](#), página 52).
- Selecione **Alertas de voz** para ativar alertas de voz durante as atividades ([Reproduzindo alertas de voz durante uma atividade](#), página 56).
- Na seção **Notificações e alertas** selecione uma opção para configurar notificações do telefone, alertas de saúde e bem-estar ou alertas do sistema ([Configurações de notificações e alerta](#), página 96).
- Na seção **Som e vibração**, selecione uma opção para definir tons de alerta e configurações de vibração ([Configurações de som e vibração](#), página 99).
- Na seção **Visor & Brilho**, selecione uma opção para definir as configurações da tela ([Configurações de exibição e brilho](#), página 100).
- Para adicionar mais personalizações, selecione **Adicionar**.
- Para remover o modo de foco, selecione **Excluir foco**.
- Para restaurar as configurações padrão, selecione **Padrões**.


## Criar um modo de foco personalizado

1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.

2 Selecione **Configurações do relógio** > **Modos de foco** > **Adicionar**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Padrão** para criar um modo de foco personalizado a ser usado a qualquer momento.
- Selecione **Atividades** para configurar um modo de foco para uma atividade específica.

4 Insira um nome para o modo de foco e selecione .

5 Selecione um ícone e uma cor.

6 Selecione o novo modo de foco personalizado.

7 Selecione uma opção:

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis tanto para os modos de foco Padrão e Atividades .

- Selecione **Estado** para ativar ou desativar o modo de foco personalizado.
- Selecione **Programação** para configurar a programação.
- Selecione **Acionado automaticamente** para escolher qual atividade acionará o modo de foco de atividade personalizado.
- Selecione **Nome** para editar o nome do modo de foco personalizado.
- Selecione **Ícone** para editar o símbolo e a cor do ícone do modo de foco personalizado.
- Selecione **Adicionar** > **Notificações e alertas** para configurar as notificações e alertas do telefone e do relógio (*Configurações de notificações e alerta, página 96*).
- Selecione **Adicionar** > **Som e vibração** para definir as configurações de tons, volume e vibração (*Configurações de som e vibração, página 99*).
- Selecione **Adicionar** > **Visor & Brilho** para configurar as configurações de tela (*Configurações de exibição e brilho, página 100*).

8 Selecione **Concluído**.

## Configurações de saúde e bem-estar

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio** > **Saúde & bem-estar**.

**Freq. cardíaca de pulso:** personaliza as configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso (*Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 120*).

**Oxímetro de pulso:** define o modo de oxímetro de pulso (*Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 122*).

**Move IQ:** ativa eventos Move IQ®. Quando seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, o recurso Move IQ detecta automaticamente o evento e o exibe em sua linha do tempo. Os eventos Move IQ mostram o tipo de atividade e a duração, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades ou feed de notícias. Para obter mais detalhes e precisão, você poderá registrar uma atividade cronometrada em seu dispositivo.

### Freq. cardíaca de pulso

Seu relógio tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e você pode visualizar seus dados de frequência cardíaca no mini Widget de frequência cardíaca (*Visualizar informações rápidas, página 69*).

O relógio também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax. Se os dados da frequência cardíaca medida no pulso e da frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu relógio usará os dados da frequência cardíaca do tórax.

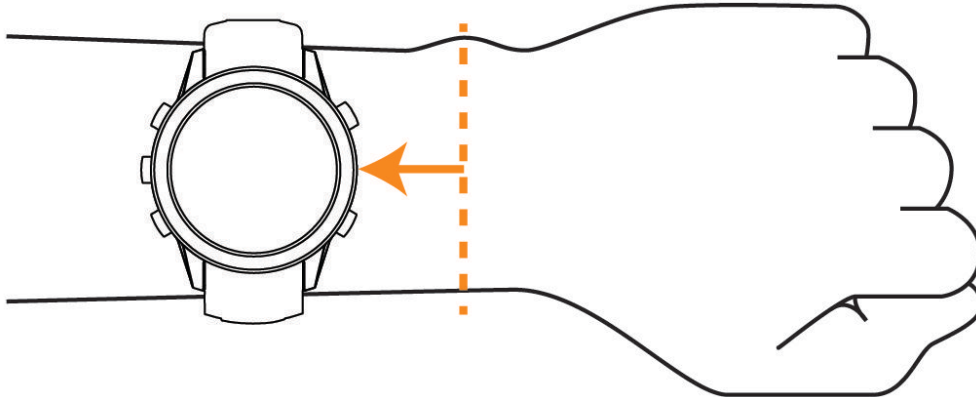
## Usar o relógio

### ⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Use o relógio acima do seu pulso.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio deve ficar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o relógio não deve se mover durante a corrida ou exercícios. Para leituras do oxímetro de pulso, você deve permanecer imóvel.



**OBSERVAÇÃO:** o sensor óptico encontra-se na parte de trás do relógio.

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados](#), página 119 para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso](#), página 122 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Dicas para dados de frequência cardíaca errados


Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone ♥ fique constante antes de iniciar a sua atividade.
- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.

**OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

## Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

No visor do relógio, mantenha pressionado o  e selecione o **Configurações do relógio > Saúde & bem-estar > Freq. cardíaca de pulso**.

**Estado:** ativa o monitor de frequência cardíaca de pulso. O valor padrão é Automático, que usa automaticamente o monitor de frequência cardíaca de pulso, a menos que você emparelhe um monitor de frequência cardíaca externo.

**OBSERVAÇÃO:** desativar o monitor de frequência cardíaca medida de pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso. Você pode fazer uma leitura manual no mini Widget de oxímetro de pulso.

**Alteração da fonte:** seleciona a melhor fonte de dados de frequência cardíaca quando você usa o relógio e um monitor externo. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).


**Transmissão de frequência cardíaca:** transmite os dados de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (*Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 120*).



### Transmissão de dados de frequência cardíaca

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu relógio e visualizá-los em dispositivos emparelhados. A transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.


**DICA:** pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de frequência cardíaca ao iniciar uma atividade (*Configurações de atividade, página 52*). Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge enquanto anda de bicicleta.

Selecione uma opção:

- 1 Mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Saúde & bem-estar > Freq. cardíaca de pulso > Transmissão de frequência cardíaca**.

- Mantenha  pressionado para abrir o menu de controles e selecione .


**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 63*).

- 2 Pressione .

O relógio começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

- 3 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

**OBSERVAÇÃO:** as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

- 4 Pressione  para interromper a transmissão dos seus dados de frequência cardíaca.

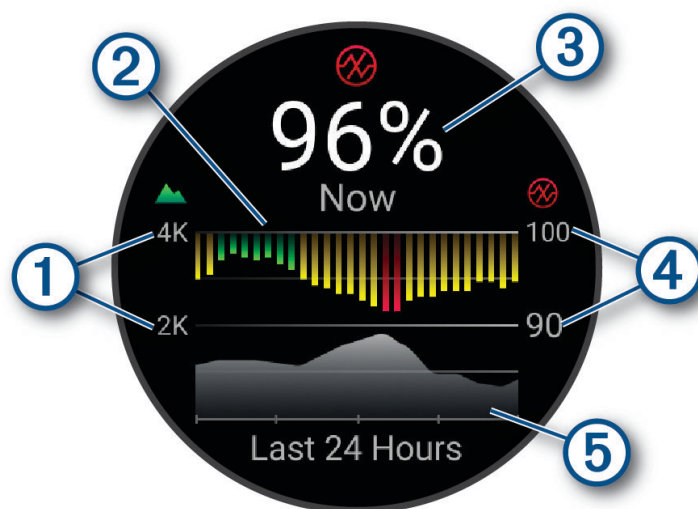
## Oxímetro de pulso

O relógio tem um oxímetro medido no pulso para aferir a saturação periférica do oxigênio no sangue (SpO2). Conforme a altitude aumenta, o nível de oxigênio no seu sangue pode diminuir. Conhecer sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a altitudes elevadas para esportes alpinos e de expedição.

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso visualizando o mini Widget do oxímetro de pulso (*Obter leituras do oxímetro de pulso, página 121*). Você também pode ativar as leituras durante todo o dia (*Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 122*). Ao visualizar o mini widget do oxímetro de pulso enquanto não estiver em movimento, seu relógio analisa a sua saturação de oxigênio e sua elevação. O perfil de elevação ajuda a indicar como as suas leituras do oxímetro de pulso estão mudando, em relação à sua elevação.

No relógio, a sua leitura do oxímetro de pulso aparece como uma porcentagem de saturação de oxigênio e cor no gráfico. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências sobre diversos dias.

Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



①	A escala de elevação.
②	Um gráfico de suas leituras de saturação de oxigênio médias nas últimas 24 horas.
③	Sua leitura de saturação de oxigênio mais recente.
④	A escala de porcentagem de saturação de oxigênio.
⑤	Um gráfico de suas leituras de elevação das últimas 24 horas.

## Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o mini Widget de oxímetro de pulso. O mini Widget exibe a sua porcentagem de saturação de oxigênio no sangue mais recente, um gráfico de leituras médias por hora das últimas 24 horas e um gráfico de sua elevação das últimas 24 horas.


**OBSERVAÇÃO:** a primeira vez que você abrir o mini Widget de oxímetro de pulso, o relógio deve adquirir sinais de satélite para determinar a sua elevação. Vá para uma área externa e aguarde enquanto o relógio localiza os satélites.

1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione  no visor do relógio para visualizar o mini Widget do oxímetro de pulso.

2 Pressione  para visualizar os detalhes do mini Widget e iniciar uma leitura do oxímetro de pulso.


3 Permaneça imóvel por até 30 segundos.

**OBSERVAÇÃO:** se você estiver muito ativo para que o relógio faça uma leitura de oxímetro, uma mensagem aparecerá em vez de uma porcentagem. Você pode fazer uma nova verificação após vários minutos de inatividade. Para melhores resultados, segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê sua saturação de oxigênio no sangue.

4 Pressione  para visualizar um gráfico de suas leituras do oxímetro de pulso dos últimos 7 dias.



## Configuração do modo do oxímetro de pulso

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Saúde & bem-estar > Oxímetro de pulso**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para ativar as medidas enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **O dia todo**.  
**OBSERVAÇÃO:** ligar o modo **O dia todo** diminui a duração da bateria.
  - Para ativar as medições contínuas enquanto você dorme, selecione **Durante o sono**.  
**OBSERVAÇÃO:** posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO2 durante o sono anormalmente baixas.
  - Para desligar as medições automáticas, selecione **Sob demanda**.

## Dicas para dados do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use uma pulseira de silicone ou nylon.
- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do relógio.
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

## Meta automática

Seu dispositivo cria automaticamente um objetivo diário de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra seu progresso em direção ao seu objetivo diário.

Se você optar por não usar o recurso de objetivo automático, poderá definir um objetivo de passos personalizado em sua conta Garmin Connect.

## Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

O relógio monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à alta (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade alta). O relógio adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada com os minutos de atividade intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

## Obter minutos de intensidade

Seu relógio Forerunner calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o relógio calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Utilize seu relógio dia e noite para frequência cardíaca em repouso mais precisas.



## Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas normais de sono no app Garmin Connect nas ou nas configurações do relógio (*Modos de foco, página 116*). As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono, movimento durante o sono e classificação de sono. Seu treinador do sono fornece recomendações de sono com base em seu histórico de sono e de atividades, estado da VFC e cochilos (*Informações rápidas, página 65*). Os cochilos são adicionados às suas estatísticas de sono e também podem afetar sua recuperação. Você pode visualizar estatísticas de sono detalhadas na sua conta do Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção dos alarmes (*Controles, página 60*).

### Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o relógio enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue os dados de monitoramento do sono para a sua conta Garmin Connect (*Usar o aplicativo Garmin Connect, página 114*).

Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

Você pode visualizar informações sobre o sono, incluindo cochilos, no seu relógio Forerunner (*Informações rápidas, página 65*).

### Variações de respiração

#### ATENÇÃO

O dispositivo Forerunner não é um dispositivo médico e não é destinado para uso no diagnóstico ou monitoramento de qualquer condição médica. Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

O sensor ótico de frequência cardíaca no dispositivo Forerunner tem um recurso de oxímetro de pulso que pode medir suas variações respiratórias durante a noite. As informações sobre a variação respiratória são fornecidas para aumentar a conscientização sobre o seu ambiente de sono e bem-estar geral. Variações respiratórias ocasionais ou frequentes podem ser devidas a fatores de estilo de vida individuais ou ao ambiente de sono. Entre em contato com um médico ou profissional de saúde se tiver preocupações com o seu nível de variações respiratórias.

**OBSERVAÇÃO:** você precisa ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso para detectar as variações de respiração (*Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 122*).

O mini widget Sleep Score apresenta os dados atuais das variações de respiração.


**OBSERVAÇÃO:** talvez seja preciso adicionar os mini widgets à lista de mini widgets (*Personalização da lista de mini widgets, página 69*).

Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências com base em diversos dias.










## Mapa

Seu relógio pode exibir diversos tipos de dados de mapas da Garmin, incluindo contornos topográficos, pontos de interesse próximos, mapas de resort de esqui e campos de golfe. Você pode usar o Gerenciador de mapas para baixar mapas adicionais e gerenciar o armazenamento de mapas.

Para adquirir dados de mapas adicionais e visualizar informações de compatibilidade, acesse [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).


 representa sua localização no mapa. Ao navegar até um destino, sua rota é marcada com uma linha no mapa.

## Visualizar o mapa

- 1 Selecione uma opção para abrir o mapa.
  - Pressione  e selecione **Mapa** para visualizar o mapa sem iniciar uma atividade.
  - Vá para uma área externa, inicie uma atividade de GPS (*Iniciar uma atividade*, página 20) e percorra a tela até o mapa.
- 2 Se necessário, aguarde enquanto o relógio localiza os satélites.
- 3 Selecione uma opção para aplicar zoom no mapa:
  - No app **Mapa**, selecione **+** ou **-**.
  - Em uma atividade, deslize para baixo para desbloquear a tela sensível ao toque (se necessário), toque no mapa e selecione **+** ou **-**.
  - Em uma atividade, mantenha pressionado , selecione **Controles de mapa** e selecione **+** ou **-**.
- 4 Selecione uma opção para aplicar panorâmica ao mapa:
  - Deslize para baixo para desbloquear a tela sensível ao toque (se necessário), toque no mapa e arraste para posicionar os retículos.
  - No app **Mapa**, selecione  > **Panorama/Zoom** e pressione  para alternar entre panorâmica para cima e para baixo, panorâmica para a esquerda e para a direita ou zoom. Você pode pressionar  para sair do modo panorâmico.
  - Em uma atividade, mantenha pressionado , selecione **Controles de mapa** >  > **Panorama/Zoom** e pressione  para alternar entre panorâmica para cima e para baixo, panorâmica para a esquerda e para a direita ou zoom. Você pode pressionar  para sair do modo panorâmico.

## Salvando ou navegando para um local no mapa

Você pode selecionar qualquer local no mapa. Você pode salvar o local ou iniciar a navegação até ele.

- 1 Aplique as opções de panorâmica e zoom no mapa para posicionar os retículos (*Visualizar o mapa*, página 124).
- 2 Selecione uma opção:
  - Toque na localização ou coordenadas na parte inferior da tela para selecionar o ponto indicado pelos retículos.
  - Mantenha  pressionado para selecionar o ponto indicado pelos retículos.
- 3 Se necessário, selecione um ponto de interesse próximo.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para começar a navegar para o local, selecione **Ir**.
  - Para salvar o local, selecione **Salvar local**.
  - Para exibir informações sobre um local, selecione **Rever**.

## Configurações de mapa

Você pode personalizar a exibição do mapa no app de mapa e nas telas de dados.

**OBSERVAÇÃO:** se necessário, você pode personalizar as configurações do mapa para atividades específicas em vez de usar as configurações do sistema ([Configurações de atividade, página 52](#)).

No visor do relógio, mantenha pressionado  e selecione **Configurações do relógio > Mapa e navegação**.

**Gerenciador de mapas:** mostra as versões de mapa baixadas e permite que você faça download de outros mapas ([Gerenciar mapas, página 125](#)).

**Modo escuro:** define as cores do mapa para um fundo branco ou preto para visibilidade diurna ou noturna. A opção Automático ajusta as cores do mapa com base na hora do dia.

**Modo de gráfico marinho:** ativa a carta náutica durante a exibição de dados marítimos. Essa opção apresenta vários recursos do mapa em diferentes cores para que os dados marítimos sejam mais legíveis e para que o mapa reflita o esquema de desenho de cartas náuticas impressas.

**Alto contraste:** define o mapa para exibir dados com maior contraste, para melhor visibilidade em ambientes desafiadores.

**Orientação:** define a orientação do mapa. A opção Norte no Topo mostra o norte no topo da tela. A opção Trajeto para cima mostra sua direção de viagem atual no topo da tela.


**Zoom automático:** seleciona automaticamente o nível de zoom para o melhor uso do seu mapa. Quando estiver desativado, aproxime ou distancie manualmente.

**Bloquear na estrada:** bloqueia o ícone de posição, que representa sua posição no mapa, na estrada mais próxima.

**Detalhe:** configura a quantidade de detalhes exibida no mapa. A exibição de mais detalhes pode fazer com que o mapa se apresente de forma mais lenta.

**Conjunto de símbolos:** define os símbolos da carta no modo marítimo. A opção NOAA exibe os símbolos da carta de NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration). A opção Internacional exibe os símbolos da carta de IALA (International Association of Lighthouse Authorities).

## Gerenciar mapas

1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.








2 Selecione **Configurações do relógio > Mapa e navegação > Gerenciador de mapas**.

3 Selecione uma opção:

- Para fazer download de mapas premium e ativar a sua assinatura do Outdoor Maps+ neste dispositivo, selecione **Outdoor Maps+** ([Como baixar mapas com Outdoor Maps+, página 126](#)).
- Para fazer download de mapas TopoActive, selecione **Mapas TopoActive** ([Como baixar TopoActive mapas, página 126](#)).



## Como baixar mapas com Outdoor Maps+

Antes de baixar mapas no seu dispositivo, você precisa se conectar a uma rede sem fio ([Conectar a uma rede Wi-Fi, página 111](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio** > **Mapa e navegação** > **Gerenciador de mapas** > **Outdoor Maps+**.
- 3 Se necessário, pressione  e selecione **Verifique a assinatura** para ativar sua assinatura do Outdoor Maps+ neste relógio.  
**OBSERVAÇÃO:** acesse [garmin.com/outdoormap](http://garmin.com/outdoormap) para obter informações sobre como adquirir uma assinatura.
- 4 Selecione **Adicionar mapa** e selecione um local.  
Uma pré-visualização da região do mapa é exibida.
- 5 No mapa, realize uma ou mais ações:
  - Arraste o mapa para visualizar áreas diferentes.
  - Aproxime ou afaste dois dedos na tela touchscreen para aumentar ou diminuir o zoom do mapa.
  - Selecione **+** e **-** para aumentar ou diminuir o zoom do mapa.
- 6 Pressione  e selecione .
- 7 Selecione .
- 8 Selecione uma opção:
  - Para editar o nome do mapa, selecione **Nome**.
  - Para alterar as camadas de mapa a serem baixadas, selecione **Camadas**.  
**DICA:** você pode selecionar  para visualizar os detalhes sobre as camadas do mapa.
  - Para modificar a região do mapa, selecione **Área selecionada**.
- 9 Selecione  para baixar o mapa.  
**OBSERVAÇÃO:** para evitar o desperdício de bateria, o download do mapa é colocado na fila para mais tarde e iniciado quando você conecta o relógio a uma fonte de alimentação externa.




## Como baixar TopoActive mapas

Antes de baixar mapas no seu dispositivo, você precisa se conectar a uma rede sem fio ([Conectar a uma rede Wi-Fi, página 111](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio** > **Mapa e navegação** > **Gerenciador de mapas** > **Mapas TopoActive** > **Adicionar mapa**.
- 3 Selecione um mapa.
- 4 Pressione  e selecione **Baixar**.  
**OBSERVAÇÃO:** para evitar o desperdício de bateria, o download do mapa é colocado na fila para mais tarde e iniciado quando você conecta o relógio a uma fonte de alimentação externa.



## Como excluir mapas

É possível remover mapas para aumentar o armazenamento disponível do dispositivo.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio** > **Mapa e navegação** > **Gerenciador de mapas**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Mapas TopoActive**, selecione um mapa, pressione  e selecione **Remover**.
  - Selecione **Outdoor Maps+**, selecione um mapa, pressione  e selecione **Excluir**.

## Exibição e ocultação dos dados do mapa




Você pode escolher os dados que serão exibidos no mapa e salvar temas de dados do mapa para várias atividades.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Mapa**.
- 3 Pressione o .
- 4 Selecione **Camadas do mapa**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para personalizar os dados do mapa para um tipo de atividade, selecione **Tema da atividade** e selecione uma atividade.  
As alterações feitas nas configurações de dados do mapa são salvas no tema de atividade selecionado.
  - Para selecionar o produto do mapa instalado que será exibido, selecione **Tipo de mapa** e selecione um produto do mapa.
  - Para ativar recursos específicos do mapa, como linhas de atividade ou locais salvos, selecione o recurso do mapa e selecione **Estado > Ligado**.  
**DICA:** você pode selecionar **Aplicar a todas as atividades** para aplicar a configuração a todos os temas de atividade.
  - Para visualizar suas versões de mapas baixadas ou baixar mapas adicionais, selecione **Obter mais mapas** ([Gerenciar mapas, página 125](#)).

## Navegação






### Navegar até um destino

Você pode utilizar seu dispositivo para navegar até um destino ou seguir um percurso.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Mapa**.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Navegar**.
- 5 Selecione uma categoria.
- 6 Responda às solicitações exibidas na tela para escolher um destino.
- 7 Selecione **Ir para**.
- 8 Selecione a atividade que você deseja usar ao seguir o percurso.  
As informações de navegação são exibidas.
- 9 Pressione  para iniciar a navegação.


## Navegar até um ponto de interesse próximo

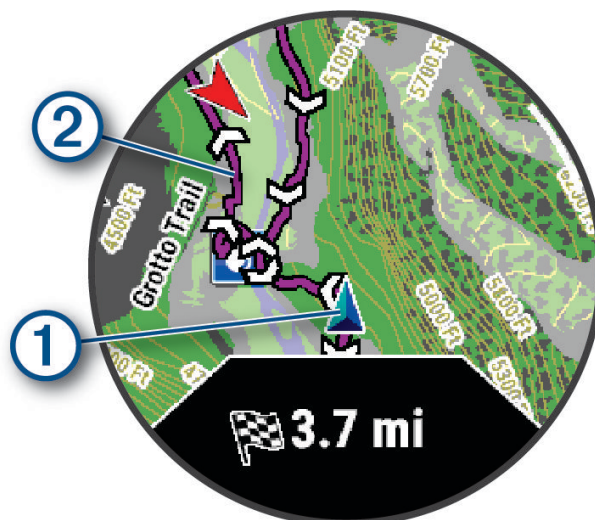
Se os dados de mapa instalados no seu relógio incluírem pontos de interesse, você pode navegar até eles.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Mapa**.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Navegar > Explorar proximidades**.  
Uma lista de pontos de interesse perto do seu local atual é exibida.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione uma categoria e, se necessário, siga as instruções na tela.
  - Pressione  para abrir o teclado e digitar um nome de local.
  - Selecione  para abrir o teclado e digitar um nome de local.
- 6 Selecione um ponto de interesse nos resultados da pesquisa.
- 7 Selecione **Ir para**.
- 8 Selecione a atividade que deseja utilizar ao seguir o percurso.  
As informações de navegação são exibidas.
- 9 Pressione  para iniciar a navegação.

## Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade

Você pode voltar ao ponto de partida da sua atividade atual em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- 1 Durante uma atividade, pressione .
- 2 Selecione **De volta ao início** e, em seguida, uma opção:
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
  - Se você não tiver suporte a um mapa ou se estiver usando a rota direta, selecione **Rota** para voltar ao ponto de partida da sua atividade em uma linha reta.
  - Se você não estiver usando a rota direta, selecione **Rota** para voltar ao ponto de partida da sua atividade usando a navegação detalhada.





Sua localização atual ① e a trilha a ser seguida ② são exibidas no mapa.



## Marcar e começar a navegar para um local de homem ao mar


Você pode salvar um local de homem ao mar (MOB) e automaticamente iniciar a navegação de volta a ele.

**DICA:** você pode personalizar a função de manter pressionado das teclas para acessar a função de MOB ([Personalizar os atalhos dos botões, página 145](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegar > Último MOB**.  
As informações de navegação são exibidas.

## Interromper a navegação

- 1 Durante a navegação, selecione uma opção:
  - Mantenha  pressionado.
  - Deslize para a direita.
- 2 Selecione o destino.  
Os detalhes do destino são exibidos.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Parar navegação**.



A navegação até o seu destino é interrompida, mas a sua atividade permanece ativa. Você pode pressionar  para retornar ao cronômetro da atividade.

## Salvando locais

### Salvar sua localização


Você pode salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente no app Salvo ([Usar o app Saved, página 13](#)).

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 63](#)).

- 1 Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione .
- 3 Siga as instruções na tela.

### Salvar um local de grade dupla

Você pode salvar sua localização atual usando coordenadas de grade duplas para navegar de volta para o mesmo local mais tarde.

- 1 Personalize um botão ou uma combinação de botões para o recurso **Grade dupla** ([Personalizar os atalhos dos botões, página 145](#)).
- 2 Mantenha pressionado o botão ou a combinação de botões que você personalizou para salvar uma local de grade dupla.
- 3 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.
- 4 Pressione  para salvar a localização.  
Você pode editar os detalhes da localização.

## Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect



### AVISO

É sua responsabilidade usar o discernimento ao compartilhar informações de local com outras pessoas. Certifique-se sempre de que você conhece e está familiarizado com a pessoa com quem você compartilha suas informações de localização.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso está disponível somente se o seu dispositivo Garmin compatível com o percurso estiver conectado a um dispositivo iPhone® usando a tecnologia Bluetooth.

Você pode compartilhar informações e dados de localização a partir do Apple® Maps para o seu dispositivo Garmin compatível.

1 No Apple Maps, selecione uma localização.

2 Selecione  > .

3 Se necessário, no aplicativo Garmin Connect, selecione o dispositivo Garmin.

Uma notificação é exibida no aplicativo Garmin Connect indicando que a localização está agora disponível no seu dispositivo (*Iniciar uma atividade de GPS a partir de uma localização compartilhada*, página 130).

### Iniciar uma atividade de GPS a partir de uma localização compartilhada

Você pode utilizar o aplicativo Garmin Connect para compartilhar uma localização a partir do Apple Maps para o seu relógio e navegar até ela (*Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect*, página 130).

1 Ao receber a notificação de local no seu relógio, selecione .

Seu relógio exibe as informações de localização.

**DICA:** o local é salvo no app Salvo (*Usar o app Saved*, página 13).

2 Selecione **Ir para** e escolha uma atividade.


3 Siga as instruções na tela para prosseguir até o seu destino.

### Navegar até uma localização compartilhada durante uma atividade

Esse recurso foi concebido para atividades utilizando o GPS. Se o GPS estiver desligado para a sua atividade, você pode visualizar a localização mais tarde.

**DICA:** o local é salvo no app Salvo (*Usar o app Saved*, página 13).

Você pode receber locais compartilhados no seu relógio durante uma atividade de GPS e navegar até esses locais (*Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect*, página 130).

1 Se uma notificação de local compartilhado aparecer durante uma atividade de GPS, selecione  para navegar até o local compartilhado.

2 Siga as instruções na tela para prosseguir até o seu destino.

## Percursos

### ATENÇÃO

Este recurso permite aos usuários baixar percursos criados por outros usuários. A Garmin não faz representações sobre a segurança, precisão, confiabilidade, integridade ou vigência dos percursos criados por terceiros. Qualquer uso ou dependência dos percursos criados por terceiros se dá por seu próprio risco.

Você pode enviar um percurso de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Você poderá navegar pelo percurso em seu dispositivo, após salvá-lo.

Você pode seguir um percurso salvo simplesmente porque é uma boa rota. Por exemplo, você pode salvar e seguir um percurso tranquilo de bicicleta para chegar ao seu trabalho.

Você também pode seguir um percurso salvo, tentando alcançar ou ultrapassar os objetivos de desempenho predefinidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, você poderá competir contra um Virtual Partner tentando concluir o percurso em menos de 30 minutos.



## Criar um percurso no Garmin Connect

Para poder criar um percurso no app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 113).

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej.** > **Percursos** > **Criar percurso**.
- 3 Selecione um tipo de percurso.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Selecione **Concluído**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode enviar este percurso para o seu dispositivo ([Enviando um percurso para o seu dispositivo](#), página 131).

## Enviando um percurso para o seu dispositivo

Você pode enviar um percurso que criou usando o app Garmin Connect para o seu dispositivo ([Criar um percurso no Garmin Connect](#), página 131).


- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej.** > **Percursos**.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione
- 5 Selecione o dispositivo compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

## Criar e seguir um percurso no relógio


- 1 No visor do relógio, pressione
- 2 Selecione **Mapa**.
- 3 Pressione
- 4 Selecione **Navegar** > **Criar um percurso**.
- 5 Digite um nome usando o teclado.
- 6 Siga as instruções na tela para adicionar locais.
- 7 Pressione e selecione para salvar o percurso.
- 8 Selecione **Realizar percurso**.
- 9 Selecione a atividade que deseja utilizar ao seguir o percurso.
- 10 Pressione para iniciar a navegação.

## Criando um percurso de ida e volta

O dispositivo pode criar um percurso de ida e volta com base em uma distância e direção de navegação especificadas.

1 No visor do relógio, pressione .

2 Selecione **Mapa**.

3 Pressione o .


4 Selecione **Navegar > Percurso de ida e volta**.

5 Selecione a atividade que deseja utilizar ao seguir o percurso.

6 Insira a distância total do percurso.

7 Escolha uma direção.

O dispositivo cria até três percursos. Você pode pressionar  para visualizar os percursos.

8 Pressione  para selecionar um percurso.

9 Selecione uma opção:


- Para começar a navegação, selecione **Ir**.
- Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
- Para ver uma lista das curvas no percurso, selecione **Curva a curva**.
- Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Elevação**.
- Para salvar o percurso, selecione **Salvar**.
- Para visualizar uma lista das subidas no percurso, selecione **Visualizar subidas**.

## Navegar com o Sight 'N Go

Você pode apontar o dispositivo para um objecto distante, como uma torre de água, bloquear na direção, e navegar até o objecto.

1 No visor do relógio, pressione .


2 Selecione **Mapa**.

3 Pressione o .

4 Selecione **Navegar > Sight 'N Go**.





5 Aponte a parte superior do relógio para um objeto e pressione .

As informações de navegação são exibidas.


6 Pressione  para iniciar a navegação.

## Configurar a direção da bússola

1 Selecione uma opção:

- No mini widget da bússola, pressione o .
- No mini widget ABC, role para visualizar a bússola e pressione o .
- No controle da bússola, pressione o .
- No controle ABC, role para visualizar a bússola e pressione o .

2 Selecione **Bloquear curso**.


3 Aponte a parte superior do relógio para a sua direção e pressione o .

Quando você se desvia da direção, a bússola exibe a direção a partir da direção e do grau de desvio.

## Definição de um ponto de referência

Você pode definir um ponto de referência para fornecer a direção e a distância para um local ou direção.

1 Selecione uma opção:

- Pressione .

**DICA:** você pode definir um ponto de referência enquanto estiver registrando uma atividade.

- No visor do relógio, pressione .

2 Selecione **Ponto de referência**.

3 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.

4 Pressione  e selecione **Adicionar ponto**.

5 Selecione um local ou direção para usar como ponto de referência para navegação.

A seta da bússola e a distância até o destino são exibidas.

6 Aponte a parte superior do relógio no sentido de sua direção.


Quando você se desvia da direção, a bússola exibe a direção a partir da direção e do grau de desvio.

7 Se necessário, pressione  e selecione **Ponto de mudança** para definir um ponto de referência diferente.

## Projetando um ponto de parada


Você pode criar um novo local ao projetar a distância e a direção do seu local atual para um novo local.


**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar o aplicativo Lançar ponto à lista de atividades e aplicativos.


1 No visor do relógio, pressione .

2 Selecione **Lançar ponto**.

3 Pressione  ou  para definir o destino.

4 Pressione .

5 Pressione  para selecionar uma unidade de medida.

6 Pressione  para inserir a distância.

7 Pressione  para salvar.

A parada projetada é salva com um nome padrão.

# Recursos de monitoramento e segurança

## ⚠ CUIDADO

Os recursos de monitoramento e segurança são complementares e não devem ser considerados como um método principal para obter assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

## AVISO

Para usar esses recursos de segurança e monitoramento, o relógio Forerunner deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento e segurança, acesse [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Assistência:** permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, sua localização GPS (se disponível) e o link LiveTrack para seus contatos de emergência.

**Deteção de incidente:** quando o relógio Forerunner detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível).

**LiveTrack:** permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores por e-mail ou redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.

**Live Event Sharing:** permite que você envie mensagens aos seus amigos e familiares durante um evento, fornecendo atualizações em tempo real.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android compatível.

**GroupTrack:** permite que você acompanhe suas conexões usando o LiveTrack diretamente na tela e em tempo real.

## Adicionar contatos de emergência

Os números de telefone de contato de emergência são usados para os recursos de monitoramento e segurança.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento > Recursos de segurança > Contatos de emergência > Adicionar contatos de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Seus contatos de emergência recebem uma notificação quando você os adiciona como um contato de emergência e eles podem aceitar ou recusar a solicitação. Se um contato recusar, escolha outro contato de emergência.

## Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos ao app Garmin Connect. E-mails de contato podem ser usados com o recurso LiveTrack. Três desses contatos podem ser usados como contatos de emergência ([Adicionar contatos de emergência, página 134](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Contatos**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois de adicionar contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao dispositivo Forerunner ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 114](#)).


## Ligar e desligar a detecção de incidente

### ⚠ CUIDADO

A detecção de incidentes é um recurso suplementar disponível apenas para determinadas atividades ao ar livre. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

### AVISO

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 134](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Segurança e monitoramento > Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade com GPS.

**OBSERVAÇÃO:** a detecção de incidentes está disponível somente para determinadas atividades ao ar livre.

Quando o seu relógio Forerunner detecta um incidente e seu telefone está conectado, o app Garmin Connect pode enviar automaticamente uma mensagem de texto e um e-mail com o seu nome e a sua localização GPS (se disponível) para os seus contatos de emergência. Uma mensagem é exibida no seu dispositivo e no telefone emparelhado, indicando que seus contatos serão informados depois de 15 segundos. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem de emergência automática.


## Solicitar assistência

### ⚠ CUIDADO

O Assistance é um recurso complementar, e não deve ser considerado o método principal de obtenção de assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

### AVISO

Antes de solicitar assistência, você deve definir os contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 134](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha  pressionado.
- 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.

A tela de contagem regressiva é exibida.

**DICA:** antes de concluir a contagem regressiva, você pode manter qualquer botão pressionado para cancelar a mensagem.


## Iniciar uma sessão do GroupTrack

### AVISO

Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis.

Para iniciar uma sessão do GroupTrack, você precisa emparelhar o relógio com um telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 108](#)).

Estas instruções descrevem como iniciar uma sessão do GroupTrack com um relógio Forerunner. Se suas conexões tiverem outros dispositivos compatíveis, será possível visualizá-las no mapa. Os outros dispositivos podem não conseguir exibir outras pessoas do GroupTrack no mapa.

- 1 No relógio Forerunner, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Segurança e monitoramento > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Visível para** para ativar as sessões do GroupTrack em todas as conexões do Garmin Connect ou somente em conexões convidadas.
  - Selecione **Mostrar no mapa** para permitir a visualização das conexões na tela do mapa
  - Selecione **Tipos de atividade** para escolher quais tipos de atividades serão exibidos na tela do mapa durante uma sessão do GroupTrack.
- 3 No relógio, inicie uma atividade ao ar livre.
- 4 Role o mapa para visualizar suas conexões.

### Dicas para sessões do GroupTrack

O recurso GroupTrack permite acompanhar outras conexões no seu grupo usando o LiveTrack diretamente na tela. Todos os membros do grupo devem ser conexões em sua conta Garmin Connect.

- Comece sua atividade ao ar livre usando GPS.
- Emparelhe o dispositivo Forerunner com seu telefone usando a tecnologia Bluetooth.
- No app Garmin Connect, selecione **••• > Conexões** para atualizar a lista de contatos em sua sessão do GroupTrack.
- Certifique-se de que todas as suas conexões estejam emparelhadas com os respectivos telefones e inicie uma sessão do LiveTrack no app Garmin Connect.
- Verifique se todas as suas conexões estão dentro do alcance (40 km ou 25 milhas).
- Durante uma sessão GroupTrack, percorra o mapa para visualizar suas conexões ([Adicionar Visor de dados do mapa, página 51](#)).

## Música

**OBSERVAÇÃO:** há três opções diferentes de reprodução de música para o seu relógio Forerunner.

- Músicas de um fornecedor externo
- Conteúdo de áudio pessoal
- Música armazenada no seu telefone

Você pode baixar conteúdo de áudio para seu relógio Forerunner a partir de seu computador ou de um provedor externo, para poder ouvi-las quando seu smartphone não está por perto. Para ouvir o conteúdo de áudio armazenado em seu relógio, você pode conectar fones de ouvido Bluetooth. Você também pode ouvir conteúdo de áudio pelo alto-falante do seu relógio.

## Estabelecer conexão com um provedor externo

Antes de baixar músicas ou outros arquivos de áudio para seu relógio usando um provedor externo compatível, você precisa conectar esse provedor a seu relógio.


Algumas opções de provedor de música de terceiros já estão instaladas no seu relógio.

Para obter mais opções, baixe o app Connect IQ em seu telefone ([Download de recursos do Connect IQ](#), página 115).


1 No visor do relógio, pressione .

2 Selecione **Loja Connect IQ™**.

3 Siga as instruções na tela para instalar um provedor de música de terceiros.


4 Mantenha  pressionado em qualquer tela para abrir os controles de música.

5 Selecione o provedor de música.

**OBSERVAÇÃO:** se quiser selecionar outro provedor, mantenha  pressionado, selecione **Configurações do relógio > Música > Provedores de música** e siga as instruções na tela.

## Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo

Antes de poder baixar conteúdo de áudio de um provedor externo, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi Wi-Fi ([Conectar a uma rede Wi-Fi](#), página 111).


1 Mantenha pressionado  a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.

2 Mantenha pressionado .

3 Selecione **Provedores de música**.

4 Selecione um provedor conectado.

5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o relógio.

6 Se necessário, selecione  até ser solicitado sincronizar com o serviço.

**OBSERVAÇÃO:** baixar o conteúdo de áudio pode descarregar a bateria. Pode ser necessário conectar o relógio a uma fonte de energia externa se a bateria estiver fraca.


## Como baixar conteúdo de áudio pessoal

Antes de enviar suas músicas pessoais para seu relógio, instale o aplicativo Garmin Express em seu computador ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

É possível carregar seus arquivos pessoais, como .mp3 e .m4a, em um relógio Forerunner a partir de seu computador. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

1 Conecte o relógio ao seu computador usando o cabo USB incluído.

2 Em seu computador, abra o aplicativo Garmin Express, selecione seu relógio e selecione **Música**.




**DICA:** para computadores Windows®, é possível selecionar  e navegar até a pasta com seus arquivos de áudio. Para computadores Apple, o app Garmin Express usa sua biblioteca iTunes®.

3 Na lista de **Minhas músicas** ou **Biblioteca do iTunes**, selecione uma categoria de arquivo de áudio, assim como músicas ou listas de reprodução.

4 Marque as caixas de seleção para arquivos de áudio e selecione **Enviar para dispositivo**.

5 Se necessário, na lista do Forerunner, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

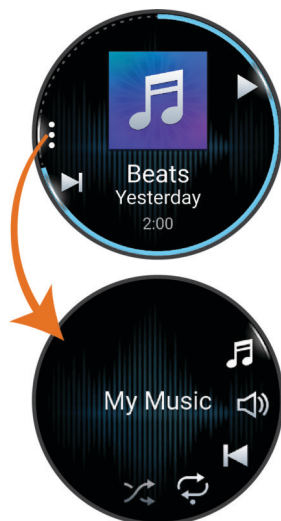
## Ouvindo música

- 1 Mantenha pressionado  a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Mantenha pressionado .
- 3 Selecione uma opção:
  - Se for a primeira vez que você escuta música, selecione **Configurações > Música > Provedores de música**.
  - Se não for a primeira vez que você escuta música, selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para ouvir músicas baixadas no relógio pelo computador, selecione **Minhas músicas** e selecione uma opção (*Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 137*).
  - Para ouvir música de um provedor externo, selecione o nome desse provedor e, em seguida, uma lista de reprodução.
  - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Controlar no telefone**.
- 5 Se necessário, conecte seus fones de ouvido Bluetooth (*Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 139*).
- 6 Selecione .




## Controles de reprodução de música

**OBSERVAÇÃO:** os controles de reprodução de música podem parecer diferentes, dependendo da fonte de música selecionada.




⋮	Selecione para visualizar mais controles de reprodução de música.
🎵	Selecione para pesquisar arquivos de música e listas de reprodução para a fonte selecionada.
🔊	Selecione para ajustar o volume.
▶	Selecione para reproduzir e pausar o arquivo de áudio atual.
▶	Selecione para pular para o próximo arquivo de áudio na lista de reprodução. Mantenha pressionado para avançar pelo arquivo de áudio atual.
◀	Selecione para reiniciar o arquivo de áudio atual. Selecione duas vezes para pular para o arquivo de áudio anterior na lista de reprodução. Mantenha pressionado para retroceder o arquivo de áudio atual.
↺	Selecione para alterar o modo de repetição.
↻	Selecione para alterar o modo aleatório.

## Conectar fones de ouvido Bluetooth

- 1 Coloque seus fones de ouvido em um raio de até 2 metros (6,6 pés) do seu relógio.
- 2 Ative o modo de emparelhamento dos fones de ouvido.
- 3 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 4 Selecione **Configurações do relógio** > **Música** > **Saída de áudio** > **Adicionar novo**.
- 5 Selecione seus fones de ouvido para concluir o processo de emparelhamento.

## Alterando o modo de áudio

Você pode alterar o modo de reprodução de música de estéreo para mono.


- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Música > Áudio**.
- 3 Selecione uma opção.

## Perfil de usuário

Você pode atualizar seu perfil de usuário no relógio ou no app Garmin Connect.

### Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar seu sexo, data de nascimento, altura, peso, pulso, zona de frequência cardíaca, zona de potência e configurações de Velocidade crítica de natação (VCN) ([Registrar um teste de velocidade crítica de nado, página 11](#)). O relógio utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

### Configurações de gênero

Ao configurar o relógio pela primeira vez, você precisa escolher um gênero. A maioria dos algoritmos de condicionamento físico e treinamento é binária. Para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda selecionar o gênero atribuído no seu nascimento. Após a configuração inicial, você pode personalizar as configurações de perfil na conta Garmin Connect.

**Perfil & Privacidade:** permite personalizar os dados em seu perfil público.

**Definições do usuário:** define seu gênero. Se você selecionar Não especificado, os algoritmos que exigem uma entrada binária usarão o gênero especificado quando você configurou o relógio pela primeira vez.

### Visualizar sua idade de condicionamento físico

Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo. Seu relógio usa informações como idade, índice de massa corporal (IMC), dados de frequência cardíaca em repouso e histórico de atividades vigorosas para chegar a uma idade de condicionamento físico. Se você tiver uma balança Index™, seu relógio usará a porcentagem de gordura corporal em vez do IMC para determinar sua idade de condicionamento físico. Exercícios e mudanças no estilo de vida podem ter um impacto positivo na sua idade de condicionamento físico.

**OBSERVAÇÃO:** para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 140](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Perfil de usuário > Idade cond. físico**.

### Sobre zonas de frequência cardíaca

Muitos atletas utilizam zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de treino. A zona de frequência cardíaca é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca são numeradas de 1 a 5 de acordo com o aumento da intensidade. Geralmente, as zonas de frequência cardíaca são calculadas com base na porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

## Objetivos de treino

Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a mensurar e melhorar seu treino entendendo e aplicando esses princípios.


- Sua frequência cardíaca é uma boa medida de intensidade do exercício.
- Treinar em certas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a melhorar sua capacidade cardiovascular e força.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 142](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

Se você não sabe sua frequência cardíaca máxima, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Algumas academias e clínicas podem fornecer um teste que mede a frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade.

## Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O relógio utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. Você pode definir zonas de frequência cardíaca separadas por perfis esportivos, como corrida, ciclismo e natação. Para dados de caloria mais precisos durante sua atividade, defina sua frequência cardíaca máxima. Você também pode definir cada zona de frequência cardíaca e inserir manualmente sua frequência cardíaca de descanso. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.  
Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente sua frequência cardíaca máxima durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 143](#)).
- 4 Selecione **LTHR** e insira sua frequência cardíaca no limiar de lactato ([Limiar de lactato, página 77](#)).  
Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente seu limiar de lactato durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 143](#)).
- 5 Selecione **Frequência cardíaca no descanso > Definir personalização** e insira sua frequência cardíaca em repouso.  
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu relógio ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 6 Selecione **Zonas > Com base em**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
  - Selecione **Frequência cardíaca %máxima** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
  - Selecione **% RFC** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
  - Selecione **%LTHR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca de limite de lactato.
- 8 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 9 Selecione **Frequência cardíaca por esporte** e escolha um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 10 Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

## Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca

As configurações padrão permitem que o relógio detecte sua frequência cardíaca máxima e defina suas zonas de frequência cardíaca como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.


- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas ([Configurando seu perfil de usuário, página 140](#)).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect conta.

## Cálculos da zona de frequência cardíaca

Zona	% da frequência cardíaca máxima	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

## Configurando zonas de potência


As zonas de potência usam valores padrão com base no gênero, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. Se você souber o valor de sua potência de limite funcional (FTP) ou potência limite (TP), insira-o e deixe que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Potência**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Com base em**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
  - Selecione **% de FTP** ou **% de TP** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua potência limite.
- 6 Selecione **FTP** ou **Potência limite** e digite seu valor.


Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente sua potência limite durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 143](#)).
- 7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 8 Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

## Como detectar automaticamente medições de desempenho

O recurso Detecção automática é ativado por padrão. O relógio pode detectar automaticamente sua frequência cardíaca máxima e o limiar de lactato durante uma atividade. Ao emparelhar com um medidor de potência compatível, o relógio poderá detectar automaticamente a sua potência de limite funcional (FTP) durante uma atividade.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Detecção automática**.
- 3 Selecione uma opção.

## Configurações do gerenciador de energia

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Gerenciador de energia**.

**Economia de bateria:** personaliza as configurações do sistema para prolongar a duração da bateria no modo de relógio ([Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 143](#)).

**Modos de energia de atividade:** personaliza as configurações do sistema para prolongar a duração da bateria durante uma atividade ([Personalizar modos de energia, página 144](#)).

**Porcent. da bateria:** exibe a vida útil restante da bateria como uma porcentagem.


**Est. da bateria:** exibe a vida útil restante da bateria como um número estimado de dias ou horas.

**Alerta de bateria fraca:** envia uma notificação para você quando o nível da bateria está baixo.

## Personalização do Recurso de Economia de Bateria



O recurso de economia de bateria permite que você ajuste rapidamente as configurações do sistema para estender a duração da bateria no modo de relógio.

Você pode ativar o recurso de economia de bateria no menu de controles ([Controles, página 60](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Gerenciador de energia > Economia de bateria**.  
O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.
- 3 Selecione **Estado** para ligar o recurso de economia de bateria.
- 4 Selecione **Editar** e selecione uma opção:
  - Selecione **Visor do relógio** para ativar um visor do relógio de baixo consumo de energia que é atualizado uma vez por minuto.
  - Selecione **Música** para desativar a audição de músicas do relógio.
  - Selecione **Telefone** para desconectar seu telefone emparelhado.
  - Selecione **Wi-Fi** para se desconectar de uma rede Wi-Fi.
  - Selecione **Freq. cardíaca de pulso** para desligar o monitor de frequência cardíaca de pulso.
  - Selecione **Oxímetro de pulso** para desligar o sensor do oxímetro medido no pulso.
  - Selecione **Sempre no visor** para desligar a tela quando não estiver em uso.
  - Selecione **Brilho** para reduzir o brilho da tela.O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.
- 5 Selecione **Alerta de bateria fraca** para receber um alerta quando a bateria estiver fraca.


## Personalizar o Modo de energia para uma atividade

Você pode personalizar as configurações do modo de energia para atividades individuais.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Pressione o .
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Modo de alimentação**.
- 6 Selecione uma opção.  
O relógio exibe as horas de duração da bateria disponíveis com o modo de energia selecionado.
- 7 Selecione uma opção:
  - Para alterar o modo de energia padrão da atividade, selecione **Modo padrão**.
  - Para alterar quando o alerta de bateria fraca é exibido para a atividade, selecione **Alerta de bateria fraca**.
  - Para alterar quando o modo de energia muda automaticamente quando a bateria está fraca, selecione **Hora da ativação automática**.
  - Para alterar automaticamente o modo de energia quando o alerta de bateria fraca for exibido, selecione **Modo de ativação automática**.

## Personalizar modos de energia

Seu dispositivo vem pré carregado com vários modos de energia, que permitem ajustar rapidamente as configurações do sistema, da atividade e do GPS para estender a vida útil da bateria durante uma atividade. Você pode personalizar os modos de energia existentes e criar novos modos de energia personalizados.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Gerenciador de energia > Modos de energia de atividade**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione um modo de energia para personalizar.
  - Selecione **Adicionar novo** para criar um modo de energia personalizado.
- 4 Se solicitado, insira um nome de personalização.
- 5 Selecione uma opção para personalizar as configurações de um modo de energia específico.  
Por exemplo, você pode alterar a configuração do GPS ou desconectar seu telefone emparelhado.  
O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.
- 6 Se necessário, selecione **Concluído** para salvar e usar o modo de energia personalizado.

# Configurações do sistema

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações do relógio > Sistema**.

**Atalhos:** atribui atalhos aos botões ([Personalizar os atalhos dos botões, página 145](#)).

**Código de acesso:** define uma senha de quatro dígitos para proteger suas informações pessoais quando o relógio não está no seu pulso ([Definir a senha do relógio, página 145](#)).

**Não perturbe:** ativa o modo Não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações.

**Bússola:** calibra a bússola interna e personaliza as configurações ([Bússola, página 146](#)).

**Altímetro e barômetro:** calibra o altímetro barométrico interno e personaliza as configurações ([Altímetro e barômetro, página 147](#)).

**Hora:** ajusta as definições de hora ([Configurações de hora, página 148](#)).

**Idioma:** define o idioma exibido no relógio.

**Voz:** define o dialeto de voz do relógio, o tipo de voz e o dialeto para controles por voz.

**Avançado:** abre as configurações avançadas do sistema para definir as unidades de medida, o modo de gravação de dados e o modo USB ([Configurações avançadas do sistema, página 148](#)).


**Restaurar e reiniciar:** configura os backups de dados de visualização e redefine os dados e as configurações do usuário ([Restaurar e redefinir configurações, página 149](#)).

**Atualização do software:** instala atualizações de software baixadas, ativa atualizações automáticas e permite que você verifique manualmente se há atualizações ([Atualizações do produto, página 155](#)).

**Sobre:** exibe informações sobre o dispositivo, o software, a licença e as regulamentações ([Visualizar informações do dispositivo, página 150](#)).

## Personalizar os atalhos dos botões

Você pode personalizar a função de manter pressionado de botões individuais e combinações de botões.


- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Atalhos**.
- 3 Selecione um botão ou combinação de botões para personalizar.
- 4 Selecione uma função.

## Definir a senha do relógio

### AVISO

Se você inserir sua senha incorretamente três vezes, o relógio será bloqueado temporariamente. Após cinco tentativas incorretas, o relógio ficará bloqueado até que você redefina a senha no app Garmin Connect. Se você não emparelhou o relógio com o telefone, após cinco tentativas incorretas, o relógio excluirá seus dados e redefinirá as configurações com os valores padrão de fábrica.

Você pode configurar uma senha para o relógio para proteger suas informações pessoais quando o relógio não estiver no seu pulso. Se estiver usando o recurso Garmin Pay, o relógio utilizará a mesma senha de quatro dígitos exigida para abrir a sua carteira ([Garmin Pay, página 16](#)).


- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Código de acesso > Definir código de acesso**.
- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

Na próxima vez que você remover o relógio do pulso, você deverá inserir a senha para poder visualizar qualquer informação.



## Alterar a senha do relógio

Você deve saber a senha atual do seu relógio para poder mudá-la. Se você esquecer a senha ou fizer muitas tentativas incorretas, deverá redefini-la no app Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Código de acesso > Alterar código de acesso**.
- 3 Insira sua senha de quatro dígitos atual.
- 4 Insira uma nova senha de quatro dígitos.

Na próxima vez que você remover o relógio do pulso, você deverá inserir a senha para poder visualizar qualquer informação.

## Bússola

O relógio tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino. Você pode alterar manualmente as configurações da bússola ([Configurações da bússola, página 146](#)). Você pode visualizar a bússola a partir do menu de controle ([Controles, página 60](#)), da lista de mini widgets ([Informações rápidas, página 65](#)) ou de uma tela de dados durante uma atividade ([Personalizando telas de dados, página 51](#)).

### Configurações da bússola

No visor do relógio, mantenha pressionado o  e selecione **Configurações do relógio > Sistema > Bússola**.

**Calibrar:** calibra manualmente o sensor da bússola ([Calibrando a bússola manualmente, página 146](#)).

**Visor:** define a direção da bússola para letras, graus ou miliradianos.

**Referência ao Norte:** define a referência para norte na bússola ([Definindo referência como Norte, página 147](#)).

**Variação magnética:** define a variação do magnetômetro para a referência norte se a opção **Referência ao Norte** estiver definida como **Usuário**.

**Modo:** define a bússola para usar uma combinação de dados de GPS e sensor eletrônico (Automático), somente dados de GPS ou o magnetômetro, quando você estiver se movimentando.

### Calibrando a bússola manualmente

#### AVISO

Calibre a bússola eletrônica ao ar livre. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.


Seu relógio já foi calibrado na fábrica e usa calibração automática como padrão. Se houver comportamento irregular da bússola, por exemplo, depois de mover longas distâncias ou depois de mudanças extremas de temperatura, você poderá calibrá-la manualmente.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Bússola > Calibrar**.
- 3 Mova o pulso formando um pequeno oito até uma mensagem ser exibida.



## Definindo referência como Norte


Você pode definir a referência de direção usada no cálculo das informações de direção.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Bússola > Referência ao Norte**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir o norte geográfico como referência de direção, selecione **Verdadeiro**.
  - Para definir o norte magnético como referência de direção sem desvio, selecione **Magnético**.
  - Para definir grade do norte (000°) como referência de direção, selecione **Grade**.
  - Para definir o valor de variação magnética, selecione **Usuário > Variação magnética**, digite a variação magnética e selecione **Concluído**.

## Altímetro e barômetro

O relógio contém um altímetro e um barômetro internos. O relógio coleta continuamente os dados do altímetro e do barômetro, mesmo no modo de baixa potência. O altímetro exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão. O barômetro exibe os dados de pressão do ambiente com base na elevação fixada, onde o altímetro foi mais recentemente calibrado ([Configurações do altímetro e do barômetro, página 147](#)). Você pode visualizar o altímetro e o barômetro no menu de controles ([Controles, página 60](#)), lista de mini widgets ([Informações rápidas, página 65](#)) ou lista de apps ([Apps, página 6](#)).

## Configurações do altímetro e do barômetro

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Sistema > Altímetro e barômetro**.

**Calibrar:** calibra manualmente o sensor do altímetro e do barômetro.

**Calib. auto:** calibra automaticamente o sensor toda vez que você usa sistemas de satélite.

**Modo do sensor:** define o modo do sensor. A opção Automático usa tanto o altímetro quanto o barômetro, de acordo com o seu movimento. Você pode usar a opção Apenas altímetro quando sua atividade envolver alterações na altitude, ou a opção Apenas barômetro quando sua atividade não envolver alterações na altitude.


**Elevação:** define as unidades de medida usadas para elevação.

**Pressão:** define as unidades de medida de pressão.

**Gráfico do barômetro:** define a extensão do tempo que será mostrado no gráfico para o Mini Widget do barômetro.

## Calibrando o altímetro barométrico

Seu relógio já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber qual a elevação correta.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema**.
- 3 Selecione **Altímetro e barômetro**.
- 4 Selecione **Calibrar**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Inserir manualmente**.
  - Para calibrar automaticamente do modelo de elevação digital, selecione **Usar DEM**.
  - Para calibrar automaticamente usando a localização do seu GPS, selecione **Usar GPS**.

## Configurações de hora

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Sistema > Hora**.

**Formato de hora:** configura o relógio para mostrar a hora no formato de 12 horas, 24 horas ou militar.

**Formato da data:** define a ordem de exibição do dia, mês e ano das datas.


**Definir hora:** define o fuso horário do relógio. A opção Automático define automaticamente o fuso horário com base em sua posição de GPS.


**Hora:** permite ajustar a hora se a opção Definir hora estiver definida como Manual.

**Sincronização de hora:** sincroniza manualmente a hora ao mudar de fuso horário e faz a atualização para o horário de verão ([Sincronizando a hora, página 148](#)).

### Sincronizando a hora

Sempre que você ativar o relógio e obtiver sinais de satélite, ou abrir o app Garmin Connect em seu telefone emparelhado, o relógio detectará automaticamente seu fuso horário e a hora atual do dia. Você também pode sincronizar manualmente sua hora atual ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Hora > Sincronização de hora**.
- 3 Aguarde o relógio se conectar ao telefone emparelhado ou localizar os satélites ([Obtendo sinais de satélite, página 158](#)).

**DICA:** você pode pressionar  para alterar a fonte.

## Configurações avançadas do sistema

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Sistema > Avançado**.


**Formato:** define as preferências gerais de formato, como unidades de medida, ritmo e velocidade, exibidas durante as atividades e no início da semana ([Alterar as unidades de medida, página 148](#)). Você também pode definir o formato da posição geográfica e as opções de dados.

**Registro de dados:** configura como o relógio registra dados de atividades ([Configurações do registro de dados, página 149](#)).


**Modo USB:** configura o relógio para usar o MTP (protocolo de transferência de mídia) ou modo Garmin quando conectado a um computador.

### Alterar as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo, velocidade, elevação e muito mais.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Avançado > Formato > Unidad**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

## Configurações do registro de dados

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Sistema > Avançado > Registro de dados**.


**Frequência:** define a frequência com que o relógio registra dados de atividade. A opção de registro de frequência **Inteligente** (padrão) permite registros de atividade mais longos. A opção de registro **A cada segundo** disponibiliza informações mais detalhadas sobre o registro das atividades, mas pode não registrar atividades inteiras que duram longos períodos. Essa opção registra os pontos principais em que você muda de direção, ritmo ou frequência cardíaca. O registro de atividade é menor, permitindo que você armazene mais atividades na memória do dispositivo.

**Gravar HRV:** permite que o relógio registre a variabilidade de frequência cardíaca durante uma atividade ([Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 74](#)).

**Melhoria de posição:** permite que o relógio registre mais detalhes da posição para determinadas atividades, como corrida ou trilha.

## Restaurar e redefinir configurações

É possível fazer backup das configurações de um relógio Garmin existente e restaurá-las para um relógio Garmin compatível diferente usando o app Garmin Connect ([Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect, página 149](#)). As configurações incluem perfis esportivos, Mini Widgets, configurações do usuário, treinos e muito mais.

No visor do relógio, mantenha pressionado  e selecione **Configurações do relógio > Sistema > Restaurar e reiniciar**.

**Backups automáticos:** faz backup periódico de suas configurações para a conta Garmin Connect.

**Fazer backup agora:** faz backup manual de suas configurações para a conta Garmin Connect.



**Exibir relatório:** apresenta quaisquer problemas a partir da última vez em que o relógio restaurou as definições.

**OBSERVAÇÃO:** essa configuração só aparecerá se algumas definições do relógio não tiverem sido restauradas corretamente.

**Conteúdo de backup:** exibe os tipos de dados que são salvos.

**Redefinir:** redefine as configurações selecionadas para os valores padrão de fábrica ([Restaurar todas as configurações padrão, página 150](#)).


## Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect

- 1 No app Garmin Connect, selecione **...**.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin**, e selecione seu relógio.
- 3 Selecione **Sistema > Restaurar e reiniciar > Backups de dispositivos**.
- 4 Selecione um backup da lista.
- 5 Selecione **Restaurar a partir do backup > Restaurar**.
- 6 Siga as instruções na tela.
- 7 Aguarde até que o relógio sincronize com o app.
- 8 No relógio, pressione  e selecione .
- O relógio reinicia e restaura suas configurações e dados.
- 9 Siga as instruções na tela.

## Restaurar todas as configurações padrão

Antes de restaurar todas as configurações padrão, você deve sincronizar o relógio com o app Garmin Connect para carregar seus dados de atividade.

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio.


- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Restaurar e reiniciar > Redefinir**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e salvar as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Restaurar configurações padrão**.
  - Para excluir todas as atividades do histórico, selecione **Excluir todas as atividades**.
  - Para redefinir todos os totais de distância e tempo, selecione **Redefinir totais**.
  - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar configurações**.

**OBSERVAÇÃO:** se você configurar uma carteira Garmin Pay, essa opção excluirá a carteira do seu relógio. Se você tiver músicas armazenadas no seu relógio, essa opção as excluirá.

  - Para excluir todos os arquivos temporários do relógio, selecione **Excluir arquivos temporários**.


## Visualizar informações do dispositivo

Você pode visualizar as informações do dispositivo, como ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e contrato da licença.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Sobre**.

## Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

O rótulo deste dispositivo é fornecido eletronicamente. O rótulo eletrônico pode fornecer informações de regulamentação, como os números de identificação da FCC ou marcas de conformidade regionais, bem como informações aplicáveis de produto e licenciamento.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 No menu de configurações, selecione **Sistema**.
- 3 Selecione **Sobre**.

# Informações sobre o dispositivo

## Sobre o visor AMOLED

Por padrão, as configurações do relógio são otimizadas para duração da bateria e desempenho ([Dicas para prolongar a vida útil da bateria, página 156](#)).

A persistência da imagem, ou "tela fantasma" dos pixels, é um comportamento normal em dispositivos AMOLED. Para prolongar a vida útil do visor, evite exibir imagens estáticas em altos níveis de brilho por longos períodos. Para minimizar o efeito de tela fantasma, o visor do Forerunner é desativado após o tempo limite selecionado ([Configurações de exibição e brilho, página 100](#)). Você pode virar o pulso na direção de seu corpo, tocar na tela sensível ao toque ou pressionar um botão para ativar o relógio.

## Carregar o relógio

### ⚠ ATENÇÃO

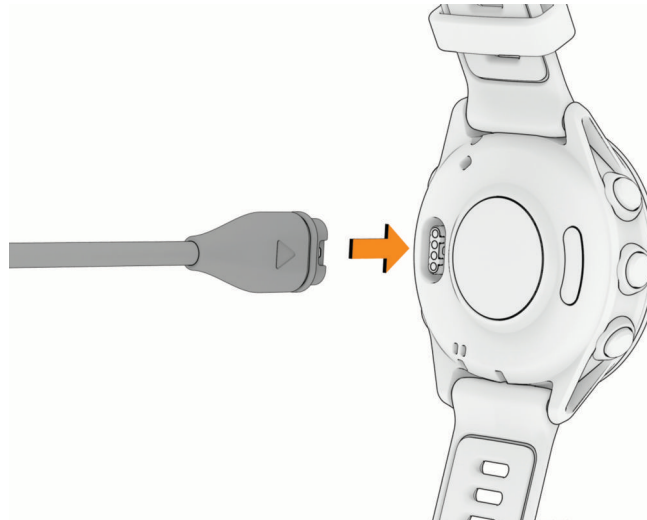
Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

### AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Refer to the cleaning instructions (*Cuidados com o dispositivo*, página 151).

Seu relógio vem com um cabo de carregamento exclusivo. Para acessórios opcionais e peças de reposição, acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin.

- 1 Conecte o cabo (extremidade ▲) à porta de carregamento do relógio.



- 2 Conecte a outra extremidade do cabo a uma porta USB-C® do computador ou a um adaptador CA (Classificação de potência mínima de 5 W).  
O relógio exibe o nível atual de carga da bateria.
- 3 Desconecte o relógio assim que o nível de carga da bateria atingir 100%.

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

Nunca use um objeto duro ou pontiagudo para operar a tela sensível ao toque. Isso pode causar danos.

Não exponha as aberturas do microfone e do alto-falante a protetor solar ou a outros produtos químicos. Isso pode entupir ou afetar negativamente o microfone e o alto-falante, degradando seu desempenho.

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

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

Evite pressionar os botões debaixo d'água.

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

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

## Limpeza do relógio

### CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso.

### AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

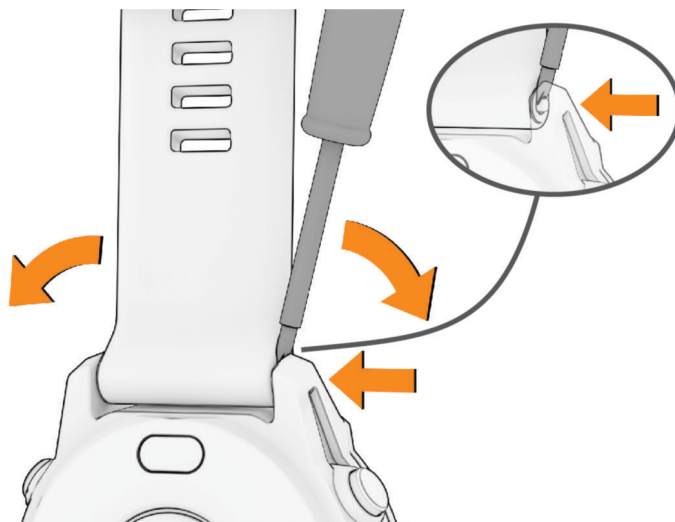
**DICA:** para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Enxágue com água ou use um pano úmido que não solte fiapos.
- 2 Deixe o relógio secar completamente.

## Trocar as pulseiras

Você pode substituir as pulseiras com novas pulseiras Forerunner ou pulseiras 22 QuickFit® compatíveis.

- 1 Use a ferramenta de pino para empurrar o pino do relógio.



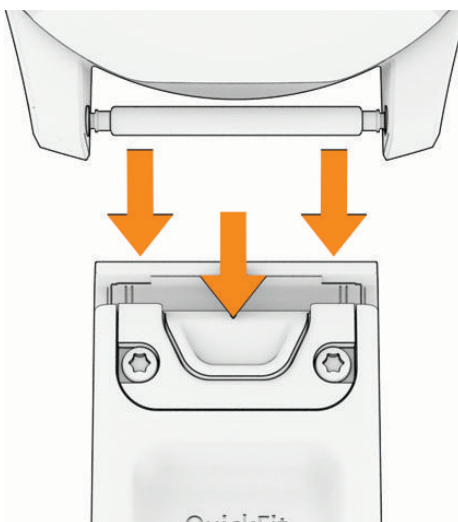
- 2 Remova a pulseira do relógio.

- 3 Selecione uma opção:

- Para instalar as pulseiras Forerunner, alinhe um dos lados da nova pulseira com os orifícios no dispositivo, empurre o pino exposto do relógio e pressione a pulseira no lugar.

**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de que a pulseira está presa. O pino do relógio deve estar alinhado com os orifícios no dispositivo.

- Para instalar as pulseiras 22 QuickFit, remova o pino do relógio da pulseira do Forerunner, substitua o pino no dispositivo e pressione a nova pulseira no lugar.



**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de que a pulseira está presa. A trava deve se fechar por cima do pino do relógio.

- 4 Repita as etapas para substituir a outra pulseira.

## Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM <sup>1</sup>
Armazenamento de mídia	Até 32 GB
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências sem fio (alimentação) da União Europeia (UE)	2,4 GHz a 17 dBm, no máximo 13,56 MHz a 65 dBuA/m, no máximo
Valores SAR da UE	Membro de 0,11 W/kg

## Informações sobre duração da bateria

A vida útil da bateria depende dos recursos ativados em seu relógio, como rastreamento de atividades, frequência cardíaca medida no pulso, notificações do smartphone, GPS e sensores conectados.

Modo	Duração da bateria
Modo GNSS Somente GPS	Até 26 horas.
Modo GNSS Seleção automática	Até 23 horas.
Modo GNSS Todos + Multiband	Até 21 horas.
Modo GNSS Somente GPS com reprodução de música	Até 14 horas
Modo GNSS Seleção automática com reprodução de música	Até 13 horas.
Modo GNSS Todos + Multiband com reprodução de música	Até 12 horas.
Modo Smartwatch com monitorização de atividades, notificações no smartphone e frequência cardíaca medida no pulso	Até 15 dias.

## Informações de Radiocomunicação

Este produto está homologado pela ANATEL de acordo com os procedimentos regulamentados para avaliação da conformidade de produtos para telecomunicações e atende aos requisitos técnicos aplicados, incluindo os limites de exposição da Taxa de Absorção Específica referente a campos elétricos, magnéticos e eletromagnéticos de radiofrequência. O máximo valor medido da Taxa de Absorção Específica referente à exposição localizada da mão foi de . Para maiores informações, consulte o site da ANATEL: [www.gov.br/anatel](http://www.gov.br/anatel).

<sup>1</sup> O dispositivo é resistente a pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



# Solução de problemas

## Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando emparelhado com um telefone usando a tecnologia Bluetooth ou quando conectado ao Wi-Fi. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema (*Configurações do sistema, página 145*). No seu smartphone, instale o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Atualizações de software
- Atualizações de mapa
- **OBSERVAÇÃO:** as atualizações de mapa estão disponíveis somente pelo Garmin Express.
- Atualizações de curso
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto





## Como obter mais informações

Você pode encontrar mais informações sobre este produto no site da Garmin.

- Acesse [support.garmin.com](https://support.garmin.com) para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
  - Acesse [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.
  - Acesse [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) para obter informações sobre a precisão do recurso.
- Este não é um dispositivo médico.

## Meu dispositivo está com o idioma errado

Você pode alterar a seleção de idioma do relógio se tiver selecionado o idioma incorreto por engano.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione .
- 4 Desça até o sétimo item na lista e pressione .
- 5 Selecione seu idioma.



## Dicas para prolongar a vida útil da bateria

Para prolongar a vida útil da bateria, tente estas dicas.

- Altere o modo de energia durante uma atividade ([Personalizar modos de energia](#), página 144).
  - Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles ([Controles](#), página 60).
  - Reduza o tempo limite da tela ([Configurações de exibição e brilho](#), página 100).
  - Diminua o brilho da lanterna e edite as configurações do estroboscópio ([Editar o estroboscópio da lanterna personalizado](#), página 64).
  - Interrompa o uso da opção de tempo limite da tela **Sempre no visor** e selecione um tempo limite menor ([Configurações de exibição e brilho](#), página 100).
  - Reduza o brilho da tela ([Configurações de exibição e brilho](#), página 100).
  - Utilize o modo satélite UltraTrac para a sua atividade ([Configurações do satélite](#), página 58).
  - Desative a tecnologia Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados ([Controles](#), página 60).
  - Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção **Continuar mais tarde** ([Parar uma atividade](#), página 21).
  - Use uma interface de relógio que não seja atualizada a cada segundo.  
Por exemplo, use um visor do relógio sem o ponteiro de segundos ([Personalizar o visor do relógio](#), página 5).
  - Limite as notificações do smartphone exibidas pelo relógio ([Como habilitar notificações do telefone](#), página 109).
  - Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos emparelhados ([Transmissão de dados de frequência cardíaca](#), página 120).
  - Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso](#), página 120).
- OBSERVAÇÃO:** a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.
- Desligue as leituras automáticas do oxímetro de pulso ([Configuração do modo do oxímetro de pulso](#), página 122).

## Reiniciar o relógio

Se o relógio parar de responder, tente seguir esses passos para reiniciá-lo.

- Mantenha pressionado  até que o relógio desligue, e mantenha pressionado  para ligar o relógio.
- Conecte o relógio a uma porta de carregamento USB-C durante, pelo menos, 30 segundos, desconecte o cabo e volte a conectá-lo.

## Meu telefone é compatível com meu relógio?


O relógio Forerunner é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth .

Acesse [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) para Bluetooth informações sobre compatibilidade.

Acesse [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) para obter informações sobre a funcionalidade de compatibilidade de voz.


## Meu telefone não se conecta ao relógio

Se o seu telefone não estiver se conectando ao relógio, tente estas dicas.

- Desligue o smartphone e o relógio e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o app Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu relógio do app Garmin Connect e das configurações Bluetooth do seu smartphone para tentar novamente realizar o processo de emparelhamento.
- Caso tenha comprado um novo smartphone, remova seu relógio do app Garmin Connect presente no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do relógio.
- No seu smartphone, abra o app Garmin Connect e selecione **••• > Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.

## Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?

O relógio é compatível com alguns sensores Bluetooth. A primeira vez em que você conectar um sensor ao seu relógio Garmin, será necessário emparelhar os dois dispositivos. Após o emparelhamento, o relógio se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Sensores e acessórios > Adicionar novo**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Buscar todos**.
  - Selecione o tipo de sensor.

É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 51](#)).

## Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio

Se os fones de ouvido Bluetooth tiverem sido conectados ao seu smartphone anteriormente, eles podem ser conectados automaticamente a ele, em vez do seu relógio. Tente essas dicas.

- Desative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.  
Consulte o manual do proprietário de seu smartphone para obter mais informações.
- Fique a 10 m (33 pés) de distância do seu smartphone ao conectar os fones de ouvido ao relógio.
- Emparelhe seus fones com o relógio ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 139](#)).

## Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados


Ao usar um relógio Forerunner conectado a fones de ouvido Bluetooth, o sinal fica mais forte quando há uma linha direta entre o relógio e a antena dos fones.

- Caso o sinal passe através de seu corpo, você poderá observar perda de sinal ou desconexão dos fones de ouvido.
- Se você usa seu relógio Forerunner no pulso esquerdo, certifique-se de que a antena Bluetooth do fone de ouvido esteja na orelha esquerda.
- Como os fones de ouvido variam de acordo com o modelo, você pode tentar mover o relógio para o outro pulso.
- Caso esteja usando pulseiras de metal ou couro, você pode alternar para pulseiras de silicone para melhorar a intensidade do sinal.

## O alto-falante ou o microfone está mais baixo após a exposição à água

Depois de nadar, tomar banho ou expor o relógio à água, a água residual nas portas do alto-falante e do microfone pode fazer com que o relógio fique temporariamente mais baixo do que o normal. A água não causa danos ao relógio, mas pode levar até 24 horas para que a água evapore. Siga as instruções de cuidados com o dispositivo ao limpar o relógio após a exposição à água ([Cuidados com o dispositivo, página 151](#)). Você pode usar o recurso de ejeção de água para ajudar a remover a água das portas ([Controles, página 60](#)).

## Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?

Durante uma atividade, você pode pressionar acidentalmente o botão de voltas. Na maioria dos casos,  aparece na tela ao lado de algum botão. Você terá alguns segundos para pressionar esse botão e descartar a volta mais recente ou a mudança de esporte. O recurso de desfazer a volta está disponível para atividades que suportam voltas manuais, alterações esportivas manuais e alterações esportivas automáticas. O recurso de desfazer voltas não está disponível para atividades que acionam voltas, corridas, descansos ou pausas automáticas, como atividades em academias, natação em piscina e exercícios.

## Obtendo sinais de satélite

O dispositivo deve ter uma visão limpa do céu para captar os sinais de satélite. A hora e a data são definidas automaticamente de acordo com a posição do GPS.

**DICA:** para obter mais informações sobre o GPS, acesse [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Dirija-se a uma área aberta.  
A parte da frente do dispositivo deve estar voltada para cima.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.  
Poderá levar de 30 a 60 segundos para localizar os sinais do satélite.

## Melhorar a recepção do satélite de GPS

- Sincronize frequentemente o relógio à sua conta Garmin:
  - Conecte seu relógio a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
  - Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect usando seu smartphone com Bluetooth ativado.
  - Conecte seu relógio à sua conta Garmin usando uma rede Wi-Fi sem fio.Enquanto você estiver conectado à sua conta Garmin, o relógio baixará vários dias de dados do satélite, permitindo a rápida localização dos sinais do satélite.
- Leve o seu relógio a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

## A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa

Para obter mais informações sobre o sensor de frequência cardíaca, acesse [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate).



## A leitura da temperatura da atividade não é exata

A temperatura do corpo afeta a leitura da temperatura no sensor de temperatura interna. Para obter leituras de temperatura mais precisas, você deve remover o relógio do seu pulso e aguardar de 20 a 30 minutos.

Você também pode utilizar um sensor de temperatura externa tempe opcional para visualizar as leituras de temperatura no ambiente enquanto usa o relógio.

## Sair do modo de demonstração

O modo de demonstração mostra uma pré-visualização das funcionalidades do seu relógio.

- 1 Pressione rapidamente  oito vezes.
- 2 Selecione .

## Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### A contagem de passos não está precisa.

Se a sua contagem de passos não está precisa, você pode tentar as dicas a seguir.

- Use o relógio no seu pulso não dominante.
- Carregue o relógio no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o relógio no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

### A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o relógio.

#### 1 Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 114](#)).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 114](#)).

#### 2 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** quando você atualiza o app Garmin Connect ou o aplicativo Garmin Express, seus dados não são sincronizados e sua contagem de passos não é atualizada.

### A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

O relógio utiliza um barômetro interno para medir as alterações de elevação enquanto você sobe os andares. Um andar subido é igual a 3 m (10 pés).

- Evite segurar os corrimãos ou pular degraus enquanto sobe as escadas.
- Em ambiente com muito vento, cubra o relógio com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

## Campos de dados

**OBSERVAÇÃO:** nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade. Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+ ou Bluetooth para exibir os dados. Alguns campos de dados aparecem em mais de uma categoria no relógio.

**DICA:** você também pode personalizar os campos de dados nas configurações do relógio no app Garmin Connect.

### Campos de cadência

Nome	Descrição
Cadência média	Ciclismo. A cadência média para a atividade atual.
Cadência média	Corrida. A cadência média para a atividade atual.
Cadência	Ciclismo. O número de rotações da pedivela. O dispositivo deve estar conectado a um acessório de cadência para que esses dados sejam exibidos.
Cadência	Corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).
Cadência da volta	Ciclismo. A cadência média para a volta atual.
Cadência da volta	Corrida. A cadência média para a volta atual.
Cadência da última volta	Ciclismo. A cadência média para a última volta concluída.
Cadência da última volta	Corrida. A cadência média para a última volta concluída.

### Gráficos

Nome	Descrição
Gráfico de barômetro	Um gráfico que mostra a pressão barométrica ao longo do tempo.
Gráfico de elevação	Um gráfico que mostra a elevação ao longo do tempo.
Gráfico de frequência cardíaca	Um gráfico que mostra sua frequência cardíaca durante toda a atividade.
Gráfico de ritmo	Um gráfico que mostra seu ritmo durante a atividade.
Gráfico de potência	Um gráfico que mostra sua potência durante a atividade.
Gráfico de velocidade	Um gráfico que mostra sua velocidade durante toda a atividade.

### Campos da bússola

Nome	Descrição
Direção da Bússola	A direção para onde se desloca com base na bússola.
Direção do GPS	A direção para onde se desloca com base no GPS.
Direção	A direção para onde se desloca.

### Campos de distância

Nome	Descrição
Distância	A distância percorrida do trajeto ou da atividade atual.
Distância de intervalo	A distância percorrida para o intervalo atual.
Distância da volta	A distância percorrida para a volta atual.
Distância da última volta	A distância percorrida para a última volta concluída.
Distância último exer.	A distância percorrida para o último exercício concluído.
Distância do exercício	A distância percorrida para o exercício atual.
Distância náutica	A distância percorrida em metros náuticos ou pés náuticos.

### Campos de distância

Nome	Descrição
Subida média	A distância vertical média de subida desde a última zerada.
Descida média	A distância vertical média de descida desde a última zerada.
Elevação	A altitude da sua localização atual acima ou abaixo do nível do mar.
Proporção de deslize	A proporção de distância horizontal percorrida até a mudança na distância vertical.
Elevação do GPS	A altitude da sua localização atual usando GPS.
Grau	O cálculo de aumento (elevação) sobre a corrida (distância). Por exemplo, se para cada 3 metros (10 pés) você escalar 60 metros (200 pés), o grau será de 5%.
Subida da volta	A distância vertical de subida para a volta atual.
Descida da volta	A distância vertical de descida para a volta atual.
Subida da última volta	A distância vertical de subida para a última volta concluída.
Descida da última volta	A distância vertical de descida para a última volta concluída.
Subida do último exercício	A distância vertical de subida para o último exercício concluído.
Descida do último exercício	A distância vertical de descida para o último exercício concluído.
Subida máxima	A taxa máxima de subida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.
Descida máxima	A taxa máxima de descida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.
Elevação máxima	A maior distância de elevação atingida desde a última zerada.
Elevação mínima	A menor distância de elevação atingida desde a última zerada.
Subida do exercício	A distância vertical de subida para o exercício atual.
Descida do exercício	A distância vertical de descida para o exercício atual.
Subida total	A distância de elevação total de subida desde a última zerada.

Nome	Descrição
Descida total	A distância de elevação total de descida desde a última zerada.

#### Campos para andares

Nome	Descrição
Andares subidos	O número total de andares subidos no dia.
Andares descidos	O número total de andares descidos no dia.
Andares por minuto	O número de andares subidos por minuto.

#### Campos de força

Nome	Descrição
3 s de força	A média móvel de 3 segundos da força aplicada às plataformas do pedal, em Newtons.
10 s de força	A média móvel de 10 segundos da força aplicada às plataformas do pedal, em Newtons.
30 s de força	A média móvel de 30 segundos da força aplicada às plataformas do pedal, em Newtons.
Força média	A força média aplicada às plataformas do pedal durante a atividade, em Newtons.
Força	A força aplicada às plataformas do pedal, em Newtons.
Força na volta	A força média aplicada às plataformas do pedal durante a volta atual, em Newtons.
Força norm. volta	A força normalizada aplicada às plataformas do pedal durante a volta atual, em Newtons.
Força na última volta	A força média aplicada às plataformas do pedal durante a volta anterior, em Newtons.
Força normaliz. na última volta	A força normalizada aplicada às plataformas do pedal durante a volta anterior, em Newtons.
Força máxima	A força máxima aplicada às plataformas do pedal durante a atividade, em Newtons.
Força máxima na volta	A força máxima aplicada às plataformas do pedal durante a volta atual, em Newtons.
Força normalizada	A força normalizada aplicada às plataformas do pedal, em Newtons.



## Mecanismos

Nome	Descrição
Bateria Di2	A energia restante da bateria de um sensor Di2.
Frente	A engrenagem frontal da bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.
Bateria da engrenagem	O status da bateria de um sensor de posição de engrenagem.
Combinação de marcha	A combinação da engrenagem atual de um sensor de posição de engrenagem.
Mecanismos	As engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.
Relação de engrenagens	O número de dentes nas engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta, detectado por um sensor de posição de engrenagem.
Traseiro	A engrenagem traseira de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

## Visual

Nome	Descrição
Mini Widgets	Corrida. Um indicador de cor que mostra seu intervalo de cadência atual.
MEDIDOR DA BÚSSOLA	A direção para onde se desloca com base na bússola.
Medidor de equilíbrio de TCS	Um indicador de cor que mostra o saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.
Medidor tempo contato c/ solo	Um indicador de cor que mostra a quantidade de tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medida em milissegundos.
Medidor de frequência cardíaca	Um indicador de cor que mostra sua zona de frequência cardíaca atual.
Tempo zonas de freq. card	Um indicador de cor que mostra a proporção de tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.
Medidor do PacePro	Corrida. Seu ritmo fracionado atual e seu ritmo fracionado desejado.
MEDIDOR DE POTÊNCIA	Um indicador de cor que mostra sua zona de potência atual.
Medidor de stamina (distância)	Um indicador que mostra a distância de resistência atual restante.
Medidor de stamina (tempo)	Um indicador que mostra o tempo restante da sua resistência atual.
Medidor de perda de velocidade dos passos	Um indicador de cor que mostra a perda de velocidade do passo atual durante a corrida.
% do medidor de perda de velocidade dos passos	Um indicador de cor que mostra a sua porcentagem média de perda de velocidade do passo.
Medidor de sub/descidas	As distâncias de subidas e descidas totais durante a atividade ou desde a última redefinição.
Medidor de efeito de treino	O impacto da atividade atual no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.
Medidor de oscilação vertical	Um indicador de cor que mostra a quantidade de saltos durante a corrida.
Medidor de proporção vertical	Um indicador de cor que mostra a proporção da oscilação vertical entre o comprimento do passo.

## Campos de frequência cardíaca

Nome	Descrição
% de FC de reserva	A porcentagem da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).
Training Effect aeróbico	O impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.
Training Effect anaeróbico	O impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.
%FCR média	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade atual.
Frequência cardíaca média	A frequência cardíaca média para a atividade atual.
%Máx. FC média	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.
Frequência cardíaca	Sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). Seu dispositivo deve ter frequência cardíaca medida no pulso ou estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível.
Frequência cardíaca %máxima	A porcentagem máxima de frequência cardíaca.
Zona de frequência cardíaca	A faixa atual de sua frequência cardíaca (1 a 5). As zonas padrão baseiam-se no seu perfil de usuário e na frequência cardíaca máxima (220 menos a sua idade).
%HRR média no intervalo	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.
Média %Max. no intervalo	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.
Freq. card. média int.	A frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.
%HRR máxima no intervalo	A porcentagem máxima da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.
Máximo %Max. no intervalo	A porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.
Freq. cardíaca máx. int.	A frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.
%FCR na volta	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a volta atual.
Frequência cardíaca na volta	A frequência cardíaca média para a volta atual.
Freq. card. %máx. na volta	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.
%FCR na última volta	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a última volta concluída.
Freq. cardíaca na última volta	A frequência cardíaca média para a última volta concluída.
Freq. card. %máx. na volta	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.

Nome	Descrição
%FCR do último exercício	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o último exercício concluído.
FC do último exercício	A frequência cardíaca média para o último exercício concluído.
%Máx. FC últ. exercício	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o último exercício concluído.
%FCR do exercício	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o exercício atual.
FC do exercício	A frequência cardíaca média para o exercício atual.
%Máx da FC do exercício	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o exercício atual.
Tempo na zona	O tempo transcorrido em cada zona de frequência cardíaca.

#### Campos de extensões

Nome	Descrição
Extensões no intervalo	O número de extensões concluídas para o intervalo atual.
Extensões	O número de extensões concluídas para a atividade atual.

#### Campos de navegação

Nome	Descrição
Direção	A direção da sua posição atual até um destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Percurso	A direção da sua posição de partida até um destino. O percurso pode ser visto como uma rota planejada ou definida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Local de destino	O posicionamento do seu destino final.
Ponto de parada de destino	O último ponto na rota até o destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Distância restante	A distância que falta até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Distância até próximo	A distância restante até o próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Distância total estimada	A distância estimada desde o início até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
HPC	O horário previsto do dia que você chegará ao destino final (ajustado para a hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Horário previsto de chegada no próximo	O horário previsto do dia que você chegará ao próximo ponto de parada na rota (ajustado para a hora local do ponto de parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
TEMPO ATÉ CHEGADA	O tempo previsto para chegar ao destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Nome	Descrição
Proporção de deslize até o destino	A proporção de deslize necessária para decrescer de sua posição atual até a elevação de destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Latitude/Longitude	A posição atual de latitude e longitude, independentemente da definição de formato da posição selecionada.
Localização	A posição atual usando a definição de formato da posição selecionada.
Próxima bifurcação	A distância até a próxima bifurcação em uma trilha com base no guia de mapa NextFork™.
Próximo ponto de parada	O próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Fora do percurso	A distância para a esquerda ou para a direita pela qual você se desviou do percurso original. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Tempo até o próximo	A estimativa de tempo restante até chegar ao próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Velocidade com progresso	A velocidade que se encontra ao aproximar-se de um destino ao longo da rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Distância vertical até destino	A distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Velocidade vertical até o destino	A taxa de subida ou descida a uma altitude predefinida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

## Outros campos

Nome	Descrição
Calorias ativas	As calorias queimadas durante a atividade.
Pressão ambiente	Pressão não calibrada do ambiente.
Pressão barométrica	A pressão do ambiente calibrada atualmente.
Horas da bateria	O número de horas restantes antes da energia da bateria se esgotar.
Nível da bateria	Bateria restante.
COG	A direção real da viagem, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Distância até linha de partida	A distância restante até a linha de partida de uma corrida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Bateria da eBike	A potência restante da bateria de uma eBike.
Alcance da eBIKE	A distância restante estimada que a eBike pode fornecer assistência.
GPS	A intensidade do sinal de satélite GPS.
Intervalos	O número de intervalos concluídos para a atividade atual.
Voltas	O número de voltas concluídas para a atividade atual.
Repetições da última rodada	O número de repetições na última rodada da atividade.
Elevador	A quantidade de tempo de elevação durante uma atividade de navegação.
Carga	A carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC), que indica a intensidade do seu treino.
Movimentos	O número total de movimentos concluídos durante a atividade atual.
Condição de desempenho	A pontuação da condição de desempenho é uma avaliação em tempo real do seu desempenho.
Rep.	Durante uma atividade na academia, o número de repetições em um conjunto de exercícios.
Frequência respiratória	Sua frequência respiratória em respirações por minuto (rpm).
Repetições	O número de grupos de exercícios realizados em uma atividade, como pular corda.
Passos	O número total de passos realizados durante a atividade atual.
Estresse	O nível atual de estresse.
Nascer sol	A hora do nascer do sol com base na posição do GPS.
Pôr do sol	A hora do pôr do sol com base na posição do GPS.
Assistência de rumo	Um indicador para ajudar você a determinar se o barco está sendo levantado ou conduzido.
Hora do dia	A hora do dia com base na sua localização atual e definições de hora (formato, fuso horário, o horário de verão).

Nome	Descrição
Total de calorias	O valor total de calorias queimadas no dia.

#### Campos de ritmo

Nome	Descrição
Ritmo de 500 m	O ritmo de remada atual a cada 500 metros.
Ritmo médio de 500 m	O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a atividade atual.
Ritmo médio	O ritmo médio para a atividade atual.
Ritmo ajustado por inclinação	O ritmo médio ajustado pela inclinação do terreno.
Ritmo no intervalo	O ritmo médio para o intervalo atual.
Ritmo de volta de 500 m	O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a volta atual.
Ritmo da volta	O ritmo médio para a volta atual.
Ritmo da última volta de 500 m	O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a última volta.
Ritmo da última volta	O ritmo médio para a última volta concluída.
Ritmo no último tiro	O ritmo médio para a última extensão concluída.
Ritmo do último exercício	O ritmo médio para o último exercício concluído.
Ritmo do exercício	O ritmo médio para o último exercício.
Ritmo	O ritmo atual.

#### Campos do PacePro

Nome	Descrição
Distância da próxima parcial	Corrida. A distância total da próxima fração.
Meta ritmo próx parcial	Corrida. O ritmo desejado para a próxima fração.
Distância fracionada	Corrida. A distância total da fração atual.
Distância restante na parcial	Corrida. A distância restante da fração atual.
Ritmo fracionado	Corrida. O ritmo para a fração atual.
Meta de ritmo na parcial	Corrida. O ritmo desejado para a fração atual.

## Campos de potência

Nome	Descrição
% FTP	A saída de potência atual como porcentagem do limiar de potência funcional.
Equilíbrio médio durante 3 s	A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 3 segundos.
Potência em 3s	A média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.
3 s de relação peso/potência	A média de 3 segundos de potência medida em watts por quilograma para a atividade atual.
Saldo médio de 10 segundos	A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 10 segundos.
Potência em 10 s	A média de movimentação de 10 segundos da saída de potência.
10 s de relação peso/potência	A média de 10 segundos de potência medida em watts por quilograma para a atividade atual.
Saldo médio de 30 segundos	A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 30 segundos.
Potência em 30 s	A média de movimentação de 30 segundos da saída de potência.
30 s de relação peso/potência	A média de 30 segundos de potência medida em watts por quilograma para a atividade atual.
Saldo médio	O saldo médio de potência à esquerda/direita para a atividade atual.
PP esquerda média	O ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.
Energia média	A saída média de potência para a atividade atual.
PPP direito médio	O ângulo médio da fase de energia para a perna direita na atividade atual.
PPP esquerdo médio	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.
PCO médio	O ponto médio de aplicação de força na atividade atual.
Média da relação peso/potência	A potência média medida em watts por quilograma para a atividade atual.
PPP direito médio	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na atividade atual.
Equilíbrio	O atual saldo de potência à esquerda/direita.
Intensity Factor	O Intensity Factor™ para a atividade atual.
Saldo da volta	O saldo médio de potência à esquerda/direita para a volta atual.
PPP esquerdo de volta	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.
PP esquerda da volta	O ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.
Potência máxima da volta	A saída máxima de potência para a volta atual.
NP da volta	A Normalized Power™ média para a volta atual.
PCO de volta	O ponto de aplicação de força na volta atual.

Nome	Descrição
Potência da volta	A saída média de potência para a volta atual.
Relação peso/potência da volta	A potência média medida em watts por quilograma para a volta atual.
PPP de volta direito	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na volta atual.
PPP direito da volta	O ângulo médio da fase de energia para a perna direita na volta atual.
Energia máxima na última volta	A maior saída de potência para a última volta concluída.
NP da última volta	A Normalized Power média para a última volta concluída.
Potência da última volta	A saída média de potência para a última volta concluída.
PPP esquerdo	O ângulo atual de pico da fase de energia para a perna esquerda. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.
PP esquerda	O ângulo atual da fase de energia para a perna esquerda. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.
Energia máxima	A saída máxima de potência para a atividade atual.
NP	O Normalized Power para a atividade atual.
Suavidade do pedal	A medida de uniformemente onde o ciclista aplica força nos pedais em cada movimento do pedal.
PCO	Ponto de aplicação de força. O ponto de aplicação de força é o local na plataforma do pedal em que você aplica a força.
Potência	A saída de potência atual em watts. Para atividades de esqui, o dispositivo deve estar conectado a um monitor de frequência cardíaco compatível.
Relação peso/potência	A potência atual medida em watts por quilograma.
Zona de potência	O intervalo atual da saída de potência com base nas definições de FTP ou personalizadas.
PPP direito	O ângulo atual de pico da fase de energia para a perna direita. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.
Fase de potência do lado direito	O ângulo atual da fase de energia para a perna direita. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.
Tempo na zona	O tempo transcorrido em cada zona de potência.
Tempo sentado	O tempo gasto pedalando sentado durante a atividade atual.
Volta de tempo sentado	O tempo gasto pedalando sentado na volta atual.
Tempo em pé	O tempo gasto em pé pedalando, durante a atividade atual.
Volta de tempo em pé	O tempo gasto pedalando em pé durante a volta atual.
TSS	O Training Stress Score™ para a atividade atual.
Eficácia do torque	A medida do grau de eficiência de pedaladas.



Nome	Descrição
Potência (kj)	O acumulado trabalho desempenhado (saída da potência) em quilojoules.

#### Campos de descanso

Nome	Descrição
Repetir em	O temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).
Timer de descanso	O temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

#### Dinâmica de corrida

Nome	Descrição
% méd. tempo contato com solo	O saldo médio do tempo de contato com o solo da sessão atual.
Tempo méd. contato c/ solo	O tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.
Perda de velocidade média dos passos	A medida média da perda de velocidade do passo da atividade atual.
Porcentagem da perda de velocidade média dos passos	A razão média da perda de velocidade do passo em relação à velocidade da atividade atual.
Compr. médio passadas	O comprimento da passada média da sessão atual.
Oscilação vertical média	A quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.
Proporção vertical média	A razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da sessão atual.
Equilíbrio no TCS	O saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.
Tempo de contato com o solo	Tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medido em milissegundos. O tempo de contato com o solo não é calculado durante caminhadas.
Saldo GCT da volta	O saldo médio do tempo de contato com o solo da volta atual.
Tempo cont. c/ solo da volta	O tempo médio de contato com o solo para a volta atual.
Perda de velocidade dos passos na volta	A perda de velocidade média do passo para a volta atual.
Porcentagem da perda de velocidade dos passos na volta	A razão média entre perda de velocidade do passo e a velocidade da volta atual.
Comp. passada volta	O comprimento da passada média da volta atual.
Oscilação vertical da volta	A quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.
Proporção vertical na volta	A razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.
Perda de velocidade dos passos	A medida da perda de velocidade do passo em centímetros por segundo durante a corrida.
Porcentagem de perda de velocidade dos passos	A razão da perda de velocidade do passo em relação à velocidade durante a corrida.

Nome	Descrição
Comprimento da passada	O comprimento da passada de um passo para o próximo, medido em metros.
Oscilação vertical	A quantidade de saltos durante a corrida. O movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.
Proporção vertical	A razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo.

#### Campos de velocidade

Nome	Descrição
Veloc. de movim. média	A velocidade média durante o movimento para a atividade atual.
Velocidade média geral	A velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.
Velocidade média	A velocidade média para a atividade atual.
Velocidade no solo Média	A velocidade média da viagem para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade no solo (volta)	A velocidade média da viagem para a volta atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade da volta	A velocidade média para a volta atual.
Vel. no solo (última volta)	A velocidade média da viagem para a última volta completada, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade da última volta	A velocidade média para a última volta concluída.
Velocidade do último exercício	A velocidade média para o último exercício concluído.
Velocidade no solo máxima	A velocidade máxima da viagem para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade máxima	A velocidade máxima para a atividade atual.
Velocidade do exercício	A velocidade média para o exercício atual.
Velocidade	A taxa atual do percurso.
VELOCIDADE NO SOLO	A velocidade real da viagem, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade vertical	A taxa de subida ou descida ao longo do tempo.

#### Campos de stamina

Nome	Descrição
Stamina	A resistência atual restante.
Distância restante	A distância de resistência atual restante no esforço atual.
Potencial de resistência	A possível resistência restante.
Tempo restante	O tempo de resistência atual restante no esforço atual.

## Campos de braçadas

Nome	Descrição
Distância média por braçada	Natação. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.
Distância média por remada	Remo. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.
Frequência média de braçadas	Remo. O número médio de braçadas por minuto (spm) durante a atividade atual.
Méd. braçadas por extensão	O número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.
Distância por remada	Remo. A distância percorrida por braçada.
Braçadas extensão do intervalo	O número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.
Tipo de braçada no intervalo	O tipo atual de braçada para o intervalo.
Distância por braçada na volta	Natação. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.
Distância por remada na volta	Remo. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.
Fq média braç. na volta	Natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.
Freq. méd. braç na volta	Remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.
Braçadas na volta	Natação. O número total de remadas para a volta atual.
Braçadas na volta	Remo. O número total de remadas para a volta atual.
Distância braçada última volta	Natação. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.
Dist. remada última volta	Remo. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.
Freq. braçadas na última volta	Natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.
Taxa braçadas última volta	Remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.
Braçadas na última volta	Natação. O número total de remadas para a última volta concluída.
Braçadas na última volta	Remo. O número total de remadas para a última volta concluída.
Braçadas no último tiro	O número total de braçadas para a última extensão concluída.
Tipo braçada última ext.	O tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.
Índice de braçadas	Natação. O número de braçadas por minuto (rpm).
Índice de remadas	Remo. O número de braçadas por minuto (rpm).
Braçadas	Natação. O número total de braçadas para a atividade atual.
Remadas	Remo. O número total de braçadas para a atividade atual.

### Campos Swolf

Nome	Descrição
Média Swolf	A pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão ( <i>Terminologia da natação, página 29</i> ). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf.
Swolf do intervalo	A pontuação swolf média para o intervalo atual.
Swolf na volta	A pontuação swolf para a volta atual.
Swolf da última volta	A pontuação swolf para a última volta concluída.
Swolf da última extensão	A pontuação swolf para a última extensão concluída.

### Campos de temperatura

Nome	Descrição
Máxima 24 horas	A temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.
Mínima 24 horas	A temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.
Temperatura	A temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. Você pode emparelhar um sensor tempe com o seu dispositivo para fornecer uma consistente fonte de dados precisos de temperatura.

### Campos do timer

Nome	Descrição
Tempo ativo	O tempo total de movimento ativo para a atividade atual.
Tempo médio da volta	O tempo médio da volta para a atividade atual.
Tempo médio do exercício	O tempo médio do exercício para a atividade atual.
Tempo médio da postura	O tempo médio da postura para a atividade atual.
Duração	Tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador da atividade e correr por 10 minutos, depois pará-lo por 5 minutos e, em seguida, iniciá-lo e correr por mais 20 minutos, seu tempo transcorrido será de 35 minutos.
Hora de conclusão estimada	O tempo estimado de término da atividade atual.
Tempo do intervalo	O tempo do cronômetro para o intervalo atual.
Tempo da volta	O tempo do cronômetro para a volta atual.
Tempo da última volta	O tempo do cronômetro para a última volta concluída.
Tempo do último exercício	O tempo do cronômetro para o último exercício concluído.
Tempo da última postura	O tempo do cronômetro para a última postura concluída.
Hora do movimento	O tempo do cronômetro para o exercício atual.
Tempo de movimento	O tempo total do movimento para a atividade atual.
Adiantado/atrasado no geral	O tempo total à frente ou atrás do ritmo ou velocidade desejados.
Tempo da posição	O tempo do cronômetro para a postura atual.
Temporizador de corrida	O tempo decorrido na atual corrida de vela.
Temporizador da série	Durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.
Tempo de parada	O tempo total de parada para a atividade atual.
Tempo de nado	O tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.
Temporizador	A hora atual do temporizador de atividade.

### Campos de exercício

Nome	Descrição
Repetições restantes	Durante um exercício, as repetições restantes.
Duração da etapa	O tempo ou distância restante na etapa de treino.
Ritmo do passo	O ritmo atual durante a etapa do treino.
Velocidade do passo	A velocidade atual durante a etapa de treino.
Tempo da etapa	O tempo decorrido na etapa de treino.






## Apêndice

## Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

A tela da dinâmica de corrida exibe um indicador colorido para a métrica primária. Você pode personalizar a métrica primária. O indicador colorido mostra a comparação de seus dados da dinâmica de corrida com os dados de outros corredores. As zonas coloridas baseiam-se em percentuais.






A Garmin fez uma pesquisa com muitos corredores de todos os níveis. Os valores dos dados nas zonas vermelha ou laranja são típicos de corredores mais lentos ou com menos experiência. Os valores dos dados nas zonas verde, azul ou roxa são típicos de corredores mais rápidos ou com mais experiência. Os corredores mais experientes tendem a apresentar tempos de contato com o solo mais curtos, menor oscilação vertical, menor perda de velocidade do passo e maior cadência do que corredores menos experientes. No entanto, corredores mais altos geralmente possuem cadências um pouco mais lentas, passos mais longos e uma oscilação vertical um pouco maior. A proporção vertical é a oscilação vertical dividida pelo comprimento de passo. Ela não está correlacionada com a altura.

Acesse [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) para obter mais informações sobre dinâmica de corrida. Para obter mais informações sobre teorias e interpretações de dados de dinâmica de corrida, você pode pesquisar em publicações e sites confiáveis.

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Intervalo de cadência	Intervalo de tempo de contato com o solo	Faixa da perda de velocidade dos passos
 Roxo	>95	>185 spm	>218 ms	<8,2 cm/s
 Azul	70 - 95	174 - 185 spm	218-248 ms	8,2-12,1 cm/s
 Verde	30 - 69	163 - 173 spm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/s
 Laranja	5 - 29	151 - 162 spm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/s
 Vermelho	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

## Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo

O equilíbrio de tempo de contato com o solo mede a simetria de sua corrida e aparece como uma porcentagem de seu tempo total de contato com o solo. Por exemplo, 51,3% com uma seta apontando para a esquerda indica que o corredor está gastando mais tempo no solo quando está apoiado no pé esquerdo. Se sua tela de dados apresentar dois números, por exemplo, 48 - 52, 48% é o pé esquerdo e 52% é o pé direito.






Zonas coloridas	 Vermelho	 Laranja	 Verde	 Laranja	 Vermelho
Simetria	Fraco	Razoável	Bom	Razoável	Fraco
Porcentagem de outros corredores	5%	25%	40%	25%	5%
Equilíbrio de tempo de contato com o solo	>52,2% E	50,8 a 52,2% E	50,7% E - 50,7% D	50,8 a 52,2% D	>52,2% D

Ao desenvolver e testar dinâmicas de corrida, a equipe Garmin encontrara correlações entre lesões e maiores desequilíbrios em determinados corredores. Para muitos corredores, o equilíbrio do tempo de contato com o solo tende a desviar mais de 50 - 50 ao subir ou descer ladeiras. A maioria dos treinadores concorda que uma forma de corrida simétrica é boa. Os corredores de elite tendem a apresentar passos rápidos e equilibrados.

Você pode observar o medidor ou o campo de dados durante sua corrida ou visualizar o resumo em sua conta Garmin Connect após a corrida. Como nos outros dados de dinâmica de corrida, o equilíbrio do tempo de contato com o solo é uma medida quantitativa para ajudar você a compreender sua forma de corrida.

## Oscilação vertical e os dados de proporção vertical

Os intervalos de dados para oscilação vertical e proporção vertical variam ligeiramente dependendo do sensor e da sua posição, usado no tórax (acessórios do HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro series) ou na cintura (acessório Running Dynamics Pod).

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Alcance de oscilação vertical no tórax	Alcance de oscilação vertical na cintura	Proporção vertical no tórax	Proporção vertical na cintura
 Roxo	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Azul	70 - 95	6,4 - 8,1 cm	6,8 - 8,9 cm	6,1-7,4%	6,5 - 8,3%
 Verde	30 - 69	8,2 - 9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Laranja	5 - 29	9,8 - 11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Vermelho	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

## Classificações padrão do VO2 máximo


Essas tabelas incluem as classificações padrão do VO2 máximo estimado por idade e gênero.

Homens	Percentual	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
Razoável	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	Percentual	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
Razoável	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

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Classificações de economia de corrida

Zonas coloridas	Pontuação	Homens	Mulheres
 Rosa	Elite	<185	<190
 Roxo	Superior	185 a 189	190 a 194
 Azul	Especialista	190 a 194	195 a 199
 Verde	Bem treinado	195 a 204	200 a 209
 Amarelo	Treinado	205 a 214	210 a 219
 Laranja	Intermediário	215 a 224	220 a 229
 Vermelho	Recreacional	> 224	> 229



## Classificações FTP

Essas tabelas incluem classificações para potência de limite funcional (FTP) estimada por gênero.

Homens	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	5,05 e maior
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bom	De 2,79 a 3,92
Razoável	De 2,23 a 2,78
Sem treino	Menos que 2,23

Mulheres	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	4,30 e maior
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bom	De 2,36 a 3,32
Razoável	De 1,90 a 2,35
Sem treino	Menos que 1,90

As classificações de FTP são baseadas na pesquisa realizada por Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Classificações para pontuação de resistência

Essas tabelas incluem classificações para estimativas de pontuação de resistência por idade e gênero.

Homens	Recreacional	Intermedi- ário	Treinado	Bem treinado	Especia- lista	Superior	Elite
18–20	Menos de 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000– 7599	7600–8299	8300 e superior
21–39	Menos de 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300– 8099	8100–8799	8800 e superior
40–44	Menos de 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200– 7899	7900–8599	8600 e superior
45–49	Menos de 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000– 7699	7700–8399	8400 e superior
50–54	Menos de 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800– 7399	7400–7999	8000 e superior
55–59	Menos de 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200– 6799	6800–7299	7300 e superior
60–64	Menos de 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700– 6199	6200–6699	6700 e superior
65–69	Menos de 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400– 5799	5800–6199	6200 e superior
70–74	Menos de 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900– 5299	5300–5699	5700 e superior
75–80	Menos de 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600– 4999	5000–5299	5300 e superior
com 80 anos de idade ou mais	Menos de 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300– 4699	4700–4999	5000 e superior

Mulheres	Recreacional	Intermedi- ário	Treinado	Bem treinado	Especia- lista	Superior	Elite
18-20	Menos de 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000- 6399	6400-6899	6900 e superior
21-39	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300- 6799	6800-7299	7300 e superior
40-44	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200- 6699	6700-7199	7200 e superior
45-49	Menos de 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100- 6599	6600-7099	7100 e superior
50-54	Menos de 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900- 6299	6300-6799	6800 e superior
55-59	Menos de 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600- 5099	6000-6399	6400 e superior
60-64	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300- 5699	5700-6099	6100 e superior
65-69	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900- 5299	5300-5699	5700 e superior
70-74	Menos de 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800- 5099	5100-5499	5500 e superior
75-80	Menos de 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500- 4899	4900-5199	5200 e superior
com 80 anos de idade ou mais	Menos de 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100- 4399	4400-4699	4700 e superior

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics.

## Tamanho da roda e circunferência

Quando usado para ciclismo, seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

O tamanho do pneu para ciclismo está indicado nos dois lados do pneu. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na Internet.

