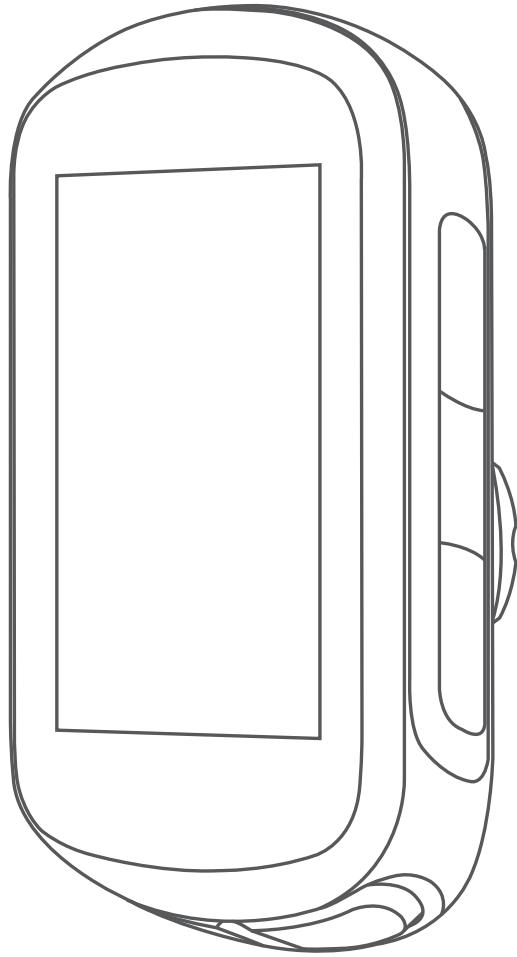


GARMIN[®]



EDGE[®] 130 PLUS

Manual do proprietário

© 2020 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 para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos EUA e em outros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, 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.

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. Apple® e Mac® são marcas comerciais da Apple Inc., registradas nos Estados Unidos da América e em outros países. STRAVA e Strava™ são marcas comerciais da Strava, Inc. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

Este produto possui certificação da ANT+. Acesse www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicativos compatíveis.

M/N: A03970

Sumário

Introdução	1	Como solicitar assistência	8
Visão geral do dispositivo	1	Ligando e desligando a detecção de incidente	8
Ícones de status	1	Cancelando uma mensagem automática	8
Visualizando widgets	1	Enviando uma atualização de status após um incidente	8
Utilizar o menu de atalhos	1	Ativar o LiveTrack	8
Emparelhando o smartphone	1	Recursos para download do Connect IQ	9
Carregando o dispositivo	1	Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador	9
Sobre a bateria	2		
Instalando o suporte de montagem padrão	2		
Liberando o Edge	2		
Instalar o suporte em bicicleta de montanha	2		
Obtendo sinais de satélite	3		
Treino	3	Sensores sem fio	9
Começando uma etapa de ciclismo	3	Colocar o monitor de frequência cardíaca	9
Seguindo um percurso salvo	3	Dicas para dados de frequência cardíaca errados	9
Segmentos	3	Objetivos de treino	9
Segmentos do Strava™	3	Instalando o sensor de velocidade	9
Following a Segment From Garmin Connect	4	Instalando o sensor de cadência	10
Correndo contra um segmento	4	Sobre os sensores de velocidade e cadência	10
Como configurar um segmento para ajustar automaticamente	4	Emparelhamento de seus sensores sem fio	10
Exibindo detalhes do segmento	4	Treinando com medidores de potência	10
Excluindo um segmento	4	Calibrando seu medidor de potência	10
Treinos	4	Potência com base no pedal	10
Following a Workout From Garmin Connect	4	Percepção situacional	10
Iniciando um treino	4		
Interrompendo um treino	4	Histórico	10
Excluir treinos	5	Exibindo detalhes do percurso	11
Sobre o calendário de treinamento	5	Excluindo um percurso	11
Using Garmin Connect Training Plans	5	Visualizando totais de dados	11
Treinando em ambientes internos	5	Redefinir os totais da bicicleta	11
Minhas estatísticas	5	Garmin Connect	11
Configurando seu perfil de usuário	5	Enviando seu trajeto para Garmin Connect	11
Sobre estimativas de VO2 máximo	5	Gerenciamento de dados	11
Obtendo seu VO2 máximo estimado	5	Conectando o dispositivo ao computador	11
Dicas para estimativas de VO2 máximo para ciclismo	5	Transferindo arquivos para seu dispositivo	11
Aviso de recuperação	5	Excluindo arquivos	11
Exibir seu tempo de recuperação	6	Desconectando o cabo USB	12
Recordes pessoais	6		
Visualizando seus recordes pessoais	6	Personalizar seu dispositivo	12
Revertendo um registro pessoal	6	Configurações do percurso	12
Excluindo um registro pessoal	6	Alertas	12
Navegação	6	Alterando a configuração do satélite	12
Locais	6	Configurações de treinamento	12
Marcando seu local	6	Marcando voltas	12
Navegar até um local salvo	6	Usar o Auto Pause®	13
Navegando de volta ao início	6	Usar rolagem automática	13
Visualizando locais salvos	6	Alterando campos de dados	13
Visualizando os locais do usuário no mapa	6	Configurações do telefone	13
Personalizando os ícones do mapa	6	Configurações do sistema	13
Como reposicionar seu local	6	Alterando o idioma do dispositivo	13
Excluindo um local salvo	6	Utilizando a luz de fundo	13
Percursos	7	Ligando e desligando os toques do dispositivo	13
Como seguir um percurso do Garmin Connect	7	Definindo as unidades de medida	13
Dicas para treino em percursos	7	Usar o recurso Desligamento automático	13
Exibindo detalhes do percurso	7	Como configurar o modo Monitor estendido	13
Usar o ClimbPro	7	Saída do modo de monitor estendido	13
Excluindo um percurso	7		
Recursos conectados ao Bluetooth	7	Informações sobre o dispositivo	14
Detecção de incidentes e recursos de assistência	8	Especificações	14
Detecção de incidente	8	Edge 130 PlusEspecificações do Edge 130 Plus	14
Assistência	8	Especificações do monitor de frequência cardíaca	14
Adicionar contatos	8	Especificações do Speed Sensor e Cadence Sensor	14
		Cuidados com o dispositivo	14
		Limpando o dispositivo	14
		Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca	14
		Baterias substituíveis pelo usuário	14
		Substituindo a bateria do monitor de frequência cardíaca	14
		Substituir a pilha do sensor de cadência	14
		Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico	15
		Solução de problemas	15

Reiniciar o dispositivo	15
Restaurando todas as configurações padrão	15
Maximizando a vida útil da bateria	15
Aprimorando a receptação de satélite do GPS	15
Meu dispositivo está com o Idioma errado	15
Anéis O-ring de substituição	15
Atualizar o software usando o app Garmin Connect	15
Atualização de software usando o Garmin Express	15
Atualizações do produto	16
Como obter mais informações	16
Apêndice	16
Campos de dados	16
Classificações padrão do VO2 máximo	17
Cálculos da zona de frequência cardíaca	17
Tamanho da roda e circunferência	17
Índice	19

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.

Visão geral do dispositivo



①	Selecione para ativar o dispositivo. Segure para ligar e desligar o dispositivo.
②	Selecione para percorrer telas de dados, opções e configurações. Na tela inicial, mantenha pressionado para visualizar o menu do dispositivo.
③	Selecione para percorrer telas de dados, opções e configurações. Na tela inicial, selecione para visualizar os widgets.
④	Selecione para iniciar e parar o temporizador. Selecione para escolher uma opção ou confirmar uma mensagem.
⑤	Selecione para marcar uma nova volta. Selecione para retornar a tela anterior.

Ícones de status

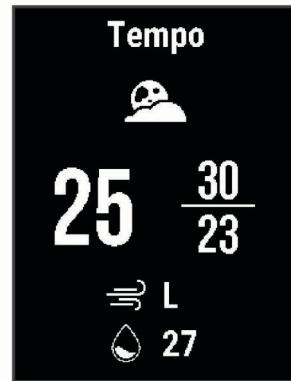
Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado.

	Status do GPS
	Status do Bluetooth®
	Status da frequência cardíaca
	Status da alimentação
	Status do LiveTrack
	Status de cadência e velocidade
	Sincronização em progresso

Visualizando widgets

Seu dispositivo vem pré-carregado com vários widgets. Para aproveitar o máximo de seu Edge dispositivo, emparelhe-o com um smartphone.

- Na tela inicial, selecione ▲ ou ▼.



O dispositivo passa pelo loop do widget.

- Em um widget ativo, selecione ► para visualizar opções adicionais para ele.

Utilizar o menu de atalhos

As opções do menu de atalho estão disponíveis para acessar rapidamente os recursos ou executar funções.

- Quando ≡ for exibido na tela, mantenha ≡ pressionado para exibir as opções do menu de atalho.

Emparelhando o smartphone

Para usar os recursos conectados do dispositivo Edge, ele deve ser emparelhado diretamente pelo aplicativo Garmin Connect™, ao invés das configurações do Bluetooth no seu smartphone.

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect.
- 2 Mantenha ≡ para ativar o dispositivo.
Na primeira vez que você ligar o dispositivo, será necessário selecionar o idioma. A próxima tela solicita que você emparelhe com seu smartphone.
DICA: você pode manter ≡ pressionado e selecionar **Telefone > Emparelhar com o telefone** para entrar manualmente no modo de emparelhamento.
- 3 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
 - Se este for o primeiro dispositivo a ser emparelhado usando o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
 - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, no menu ≡ ou no ..., selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

Depois de emparelhar com êxito, uma mensagem será exibida e o dispositivo sincronizará automaticamente com o seu smartphone.

Carregando o dispositivo

AVISO

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a mini-porta USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

O dispositivo é alimentado por uma bateria íons e lítio integrada que pode ser carregada usando uma tomada padrão ou uma porta USB em seu computador.

OBSERVAÇÃO: o dispositivo não carregará enquanto estiver fora do intervalo de temperatura aprovado ([Edge 130 Plus](#) [Especificações do Edge 130 Plus](#), página 14).

- 1 Levante a cobertura de proteção ① da porta USB ②.



Liberando o Edge

- 1 Gire o Edge no sentido horário para destravar o dispositivo.
- 2 Levante o Edge do suporte.

Instalar o suporte em bicicleta de montanha

OBSERVAÇÃO: se você não tiver esse suporte, ignore este passo.

- 1 Selecione um local seguro para posicionar o dispositivo Edge de modo que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.
- 2 Use a chave sextavada de 3 mm para remover o parafuso ① do conector do guidão ②.

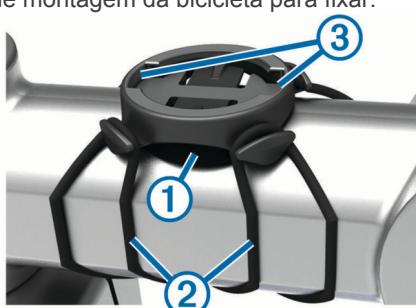


- 3 Selecione uma opção:

- Se o diâmetro do guidão for de 25,4 mm, coloque a pastilha mais espessa ao redor do guidão.
- Se o diâmetro do guidão for de 31,8 mm, coloque a pastilha mais fina ao redor do guidão.
- Se o diâmetro do guidão for de 35 mm, não use pastilha.

- 4 Coloque o conector do guidão ao redor do guidão, de modo que o braço do suporte fique acima da haste da bicicleta.
- 5 Use a chave sextavada de 3 mm para afrouxar o parafuso ③ no braço do suporte, posicione o braço do suporte e aperte o parafuso.

OBSERVAÇÃO: a Garmin® recomenda apertar o parafuso de modo que o braço do suporte fique preso com uma especificação de torque máximo de 2,26 N·m (20 lbf-pol). É necessário verificar o aperto do parafuso periodicamente.



- 3 Coloque o suporte de montagem da bicicleta na haste.
- 4 Fixe o suporte de montagem da bicicleta de maneira segura usando as duas faixas ②.
- 5 Alinhe as pastilhas na parte posterior do dispositivo com os entalhes do suporte de montagem da bicicleta ③.
- 6 Pressione levemente para baixo e gire o dispositivo no sentido horário até que ele se encaixe.



- 6 Se necessário, use a chave sextavada de 2 mm para remover os dois parafusos na parte posterior do suporte **④**, remova e gire o conector e substitua os parafusos para alterar a direção do suporte.
- 7 Substitua e aperte o parafuso no conector do guidão.
- OBSERVAÇÃO:** a Garmin recomenda apertar o parafuso de modo que o suporte fique preso com uma especificação de torque máximo de 0,8 N·m (7 lbf-pol). É necessário verificar o aperto do parafuso periodicamente.
- 8 Alinhe as abas na parte posterior do dispositivo Edge com os entalhes do suporte para bicicleta **⑤**.



- 9 Pressione levemente para baixo e gire o dispositivo Edge no sentido horário até que ele se encaixe.

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 www.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.

Treino

Começando uma etapa de ciclismo

Caso seu dispositivo tenha um sensor ANT+®, eles já estão emparelhados e podem ser ativados durante a configuração inicial.

- 1 Mantenha  pressionado para ligar o dispositivo.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
-  é exibido estável quando o dispositivo está carregado.
- 3 Na tela inicial, selecione .
- 4 Selecione o tipo de percurso.
- DICA:** a precisão dos dados de tipo de percurso é importante para criar percursos de fácil acesso para o ciclismo em sua conta da Garmin Connect.
- 5 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

Distância	25.00
Tempo	56:27
Velocidade	29.0
Veloc.méd	26.2
Subida total	Grau 182
Grau	4

OBSERVAÇÃO: o histórico será gravado apenas enquanto o temporizador de atividade estiver funcionando.

- 6 Selecione  para parar o temporizador de atividade.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Retomar** para retomar seu percurso.
 - Selecione **Salvar passeio** para interromper seu percurso e salvá-lo.
 - Selecione **Descartar passeio** para interromper seu percurso e excluí-lo de seu dispositivo.
 - Selecione **De volta ao início** para voltar ao seu local de partida.
 - Selecione **Marcar local** para marcar seu local e salvá-lo.
 - Selecione **Menu principal** para retornar para o menu principal.

Seguindo um percurso salvo

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Navegação > Refazer atividade**.
- 3 Selecione um percurso.
- DICA:** você pode selecionar  para exibir informações mais detalhadas sobre sua atividade, como resumo, local do mapa, detalhes da volta, ou pode excluir este percurso.
- 4 Selecione **De bicicleta**.
- 5 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

Segmentos

Percorrendo um segmento: você pode enviar segmentos de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Depois que um segmento é salvo em seu dispositivo, você poderá percorrer esse segmento.

OBSERVAÇÃO: ao fazer download de um percurso de sua conta Garmin Connect, todos os segmentos no percurso serão baixados automaticamente.

Correndo um segmento: você pode correr um segmento, tentando alcançar ou ultrapassar seu registro pessoal ou outros ciclistas que percorreram o segmento.

Segmentos do Strava™

É possível fazer download dos segmentos do Strava para seu dispositivo Edge 130 Plus. 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 widget de segmentos em sua conta Garmin Connect. Para obter mais informações, acesse www.strava.com.

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

Following a Segment From Garmin Connect

Before you can download and follow a segment from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect, page 11](#)).

NOTE: If you are using Strava segments, your favorite segments are transferred automatically to your device when it is connected to the Garmin Connect app or your computer.

1 Select an option:

- Open the Garmin Connect app.
- Go to [connect.garmin.com](#).

2 Create a new segment, or select an existing segment.

3 Select or **Enviar para dispositivo**.

4 Follow the on-screen instructions.

5 On the Edge device, select to start the activity timer, and go for a ride.

When your path crosses an enabled segment, you can race the segment.

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. 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 Selecione para iniciar o cronômetro e comece sua atividade.

Quando seu caminho cruza um segmento habilitado, você pode correr contra o segmento.

2 Inicie a corrida contra o segmento.

A tela de dados do segmento é exibida automaticamente.



3 Se necessário, pressione e selecione **Menu principal > Navegação > Segmentos** para alterar seu objetivo durante a corrida.

Você pode correr contra o líder do segmento, seu desempenho com atividades passadas ou outras pessoas (se aplicável). O objetivo se ajusta automaticamente com base em seu desempenho atual.

Uma mensagem aparecerá quando o segmento estiver concluído.

Como configurar um segmento para ajustar automaticamente

Você pode configurar o seu dispositivo para ajustar automaticamente a meta de tempo de corrida de um segmento com base no seu desempenho durante o segmento.

OBSERVAÇÃO: essa configuração é ativada por padrão para todos os segmentos.

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Segmentos > Esforço automático**.

Exibindo detalhes do segmento

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Segmentos**.

3 Selecione um segmento.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Tempo de corrida** para ver o tempo de percurso do líder do segmento.
- Selecione **Mapa** para exibir o segmento no mapa.
- Selecione **Elevação** para exibir um plano de elevação do segmento.

Excluindo um segmento

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Segmentos**.

3 Selecione um segmento.

4 Selecione **Excluir > Sim**.

Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluem metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Você pode criar treinos e descobrir mais utilizando o Garmin Connect ou selecionar um plano de treinamento com treinos predefinidos e transferi-los para o seu dispositivo.

Você pode programar treinos utilizando o Garmin Connect. Você pode planejar treinos com antecedência e salvá-los em seu dispositivo.

Following a Workout From Garmin Connect

Before you can download a workout from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect, page 11](#)).

1 Select an option:

- Open the Garmin Connect app.
- Go to [connect.garmin.com](#).

2 Select **Treino > Exercícios**.

3 Find a workout, or create and save a new workout.

4 Select or **Enviar para dispositivo**.

5 Follow the on-screen instructions.

Iniciando um treino

Antes de iniciar um exercício, você deve baixá-lo usando sua conta Garmin Connect.

1 Selecione > **Treino > Treinos**.

2 Selecione um treino.

3 Selecione **Realizar treino**.

4 Selecione para iniciar o temporizador.

Após iniciar um treino, o dispositivo exibe cada uma de suas etapas, o objetivo (se houver) e os dados atuais do treino.

Interrompendo um treino

- A qualquer momento, selecione para encerrar uma etapa do treino e iniciar a próxima.
- A qualquer momento, selecione para interromper o temporizador de atividade.
- A qualquer momento, selecione ou para visualizar os visores de dados.
- A qualquer momento, selecione > **Salvar passeio** para interromper o temporizador e encerrar o treino.

DICA: quando você salva o percurso, seu treino é encerrado automaticamente.

Excluir treinos

- 1 Selecione  > Treino > Treinos.
- 2 Selecione um treino.
- 3 Selecione Excluir > Sim.

Sobre o calendário de treinamento

O calendário de treinamento em seu dispositivo é uma extensão do calendário de treinamento ou da agenda que você configurou em 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 na lista do calendário de treinamento, organizados por data. Ao selecionar um dia no calendário de treinamento, você pode visualizar ou fazer o treino. O treino programado permanece no dispositivo independentemente de você concluir-lo ou ignorá-lo. Quando você envia treinos programados do Garmin Connect, eles substituem o calendário de treinamento existente.

Using Garmin Connect Training Plans

Before you can download and use a training plan from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect, page 11](#)).

You can browse Garmin Connect to find a training plan, and schedule workouts and courses.

- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to [connect.garmin.com](#).
- 3 Select and schedule a training plan.
- 4 Review the training plan in your calendar.
- 5 Select an option:
 - Sync your device with the Garmin Express™ application on your computer.
 - Sync your device with the Garmin Connect app on your smartphone.

Treinando em ambientes internos

O dispositivo inclui um perfil de atividade em ambiente interno, onde o GPS está desligado. Quando o GPS estiver desativado, a velocidade e a distância só estarão disponíveis se você tiver um sensor compatível ou o treinador para ambientes internos que envie dados de velocidade e distância para o dispositivo.

Minhas estatísticas

O dispositivo Edge 130 Plus pode monitorar suas estatísticas pessoais e calcular medições de desempenho. As medições de desempenho exigem um monitor de frequência cardíaca ou medidor de potência compatível.

Configurando seu perfil de usuário

É possível atualizar as suas configurações de sexo, idade, peso, altura e frequência cardíaca máxima. O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de percurso.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione Minhas estatíst. > Perfil de usuário.
- 3 Selecione uma opção.

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. As estimativas de VO2 máximo são fornecidas e compatíveis com Firstbeat. Você pode utilizar seu dispositivo Garmin emparelhado com o monitor de frequência cardíaca compatível e o medidor de potência para visualizar seu VO2 máximo de ciclismo estimado.

Obtendo seu VO2 máximo estimado

Para visualizar seu VO2 máximo estimado, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca, instalar o medidor de potência e emparelhá-los com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 10](#)). Se o seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, o dispositivo e o sensor já estarão emparelhados. Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando seu perfil de usuário, página 5](#)).

OBSERVAÇÃO: a estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.

- 1 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos no exterior.

- 2 Depois do percurso, selecione Salvar passeio.

- 3 Pressione .

- 4 Selecione Minhas estatíst. > VO2 Máx..

O VO2 máximo estimado aparece como número e posição no medidor.



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 17](#)), e acesse www.CooperInstitute.org.

Dicas para estimativas de VO2 máximo para ciclismo

O sucesso e a precisão dos cálculos de VO2 máximo melhoram quando o atleta pedala com esforço constante e moderado, e a frequência cardíaca e a energia não variam muito.

- Antes de começar a pedalar, verifique se o dispositivo, o monitor de frequência cardíaca e o medidor de energia estão funcionando corretamente, emparelhados e com as baterias carregadas.
- Durante o trajeto de 20 minutos, mantenha sua frequência cardíaca acima de 70% de sua frequência cardíaca máxima.
- Durante o trajeto de 20 minutos, mantenha uma liberação de energia razoavelmente constante.
- Evite terrenos escorregadios.
- Evite pedalar em grupos com muitos ciclistas.

Aviso de recuperação

Você pode utilizar o dispositivo Garmin com um monitor de frequência cardíaca para exibir o tempo restante antes que esteja totalmente recuperado e pronto para o próximo treino pesado.

Tempo de recuperação: 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.

Exibir seu tempo de recuperação

Para usar o recurso de tempo de recuperação, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 10](#)). Se o seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, o dispositivo e o sensor já estarão emparelhados. Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando seu perfil de usuário, página 5](#)).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Minhas estatíst.** > **Aviso de recuperação**.
- 3 Dê uma volta.
- 4 Depois do percurso, selecione **Salvar passeio**.

O tempo de recuperação é exibido. O tempo máximo é de 4 dias, e o tempo mínimo é de 6 horas.

Recordes pessoais

Ao concluir um percurso, o dispositivo exibirá todos os novos registros pessoais atingidos por você durante esse percurso. Os registros pessoais incluem seu tempo mais rápido com relação a uma distância padrão, o maior percurso e a maior elevação alcançada durante um percurso. Quando emparelhado com um medidor de potência compatível, o dispositivo exibe uma leitura de potência máxima registrada durante um período de 20 minutos.

Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Minhas estatíst.** > **Recordes pessoais**.

Revertendo um registro pessoal

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Minhas estatíst.** > **Recordes pessoais**.
- 3 Selecione um registro para reverter.
- 4 Selecione **Opções** > **Usar anterior** > **Sim**.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluindo um registro pessoal

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Minhas estatíst.** > **Recordes pessoais**.
- 3 Selecione um registro pessoal.
- 4 Selecione **Opções** > **Limpar registro** > **Sim**.

Navegação

As configurações e os recursos de navegação também são aplicáveis à navegação de percurso ([Percursos, página 7](#)) e segmentos ([Segmentos, página 3](#)).

- Locais ([Locais, página 6](#))
- Configurações de mapa ([Visualizando os locais do usuário no mapa, página 6](#))

Locais

Você pode gravar e armazenar locais no dispositivo.

Marcando seu local

Antes de marcar um local, você deve localizar satélites.

Uma localização é um ponto que você grava e armazena no dispositivo. Se você quiser se lembrar de pontos de referência ou voltar para algum lugar, pode marcar uma localização.

- 1 Inicie um percurso ([Começando uma etapa de ciclismo, página 3](#)).
- 2 Pressione .
- 3 Selecione **Marcar local**.
Uma mensagem é exibida. O ícone padrão para cada local é uma bandeira ([Personalizando os ícones do mapa, página 6](#)).

Navegar até um local salvo

Antes de navegar para um local salvo, você deve localizar satélites.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Navegação** > **Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local.
- 4 Selecione **Ir para**.
- 5 Selecione  para iniciar o percurso.

Navegando de volta ao início

A qualquer momento durante seu percurso, você poderá voltar ao ponto inicial.

- 1 Inicie um percurso ([Começando uma etapa de ciclismo, página 3](#)).
- 2 Selecione  para pausar o percurso.
- 3 Selecione **De volta ao início**.
- 4 Selecione **Ao longo da mesma rota ou Linha reta**.
- 5 Selecione  para retomar seu percurso.
O dispositivo navega até o ponto de partida do seu percurso.

Visualizando locais salvos

Você pode exibir detalhes sobre locais salvos, tais como a elevação e as coordenadas do mapa.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Navegação** > **Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local salvo.
- 4 Selecione **Detalhes**.

Visualizando os locais do usuário no mapa

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Mapa** > **Locais do usuário**.
- 3 Selecione **Mostrar**.

Personalizando os ícones do mapa

Você pode personalizar os ícones do mapa para identificar diferentes tipos de locais salvos. Por exemplo, a sua casa ou locais onde você pode comer ou beber.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Navegação** > **Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local salvo.
- 4 Selecione **Alterar ícone**.
- 5 Selecione uma opção.

Como reposicionar seu local

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Navegação** > **Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local salvo.
- 4 Selecione **Reposicionar aqui** > **Sim**.
O local é alterado para a sua posição atual.

Excluindo um local salvo

- 1 Pressione .

2 Selecione Navegação > Localizações salvas.

3 Selecione um local.

4 Selecione Excluir > Sim.

Percursos

Seguindo uma atividade gravada anteriormente: 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.

Correr contra uma atividade gravada anteriormente: 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.

Seguindo um percurso existente do Garmin Connect: você pode enviar um percurso do Garmin Connect para seu dispositivo. Após salvar no seu dispositivo, você pode seguir ou correr contra o percurso.

Como seguir um percurso do Garmin Connect

Para fazer o download de um percurso do Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 11](#)).

1 Selecione uma opção:

- Abra o app Garmin Connect.
- Acesse [connect.garmin.com](#).

2 Crie um novo percurso ou selecione um percurso existente.

3 Selecione ou Enviar para dispositivo.

4 Siga as instruções na tela.

5 No dispositivo Edge, mantenha pressionado.

6 Selecione Navegação > Percursos.

7 Selecione o percurso.

8 Selecione De bicicleta.

Dicas para treino em percursos

- Se você incluir um aquecimento, selecione para iniciar o percurso e faça seu aquecimento normal.
- Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento. Quando estiver pronto para começar, dirija-se ao seu percurso. Quando estiver em qualquer parte do percurso, é apresentada uma mensagem.

OBSERVAÇÃO: assim que você seleciona , o Virtual Partner inicia o percurso e não aguarda pelo fim do aquecimento.

- Role o mapa para ver o mapa do percurso.

Se você sair do percurso, o dispositivo exibe uma mensagem.

Exibindo detalhes do percurso

1 Pressione .

2 Selecione Navegação > Percursos.

3 Selecione um percurso.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **De bicicleta** para seguir esse percurso.
- Selecione **Resumo** para exibir detalhes sobre o percurso.
- Selecione **Mapa** para exibir o percurso no mapa.
- Selecione **Elevação** para exibir um plano de elevação do percurso.

Usar o ClimbPro

O recurso ClimbPro ajuda você a gerenciar seu esforço para as próximas escaladas em um percurso. Antes do passeio, você pode visualizar os detalhes sobre as escaladas, incluindo

quando elas ocorrem, a inclinação média e subida total. As categorias de escalada, com base na extensão e na inclinação, são indicadas por padrões.

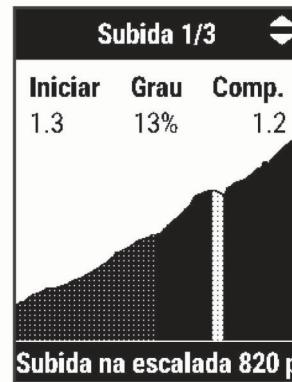
1 Selecione > Navegação > Percursos.

2 Selecione um percurso.

3 Revise as escaladas e os detalhes do percurso ([Exibindo detalhes do percurso, página 7](#)).

4 Comece a seguir um percurso salvo ([Como seguir um percurso do Garmin Connect, página 7](#)).

No início de uma escalada, a tela ClimbPro aparece automaticamente.



Excluindo um percurso

1 Pressione .

2 Selecione Navegação > Percursos.

3 Selecione um percurso.

4 Selecione Excluir > Sim.

Recursos conectados ao Bluetooth

O dispositivo Edge tem diversos recursos Bluetooth conectados para o seu smartphone compatível usando os aplicativos Garmin Connect e Connect IQ™. Acesse [www.garmin.com/apps](#) para obter mais informações.

Enviar atividades para o Garmin Connect: envia automaticamente sua atividade para o Garmin Connect assim que você concluir a gravação da atividade.

Assistência: permite que você envie uma mensagem de texto automático com seu nome e a localização do GPS para os seus contatos de emergência usando o aplicativo Garmin Connect.

Recursos para download do Connect IQ: permite fazer download de recursos do Connect IQ a partir do aplicativo Connect IQ.

Downloads de percursos, segmentos e treinos no Garmin Connect: permite que você pesquise por atividades no Garmin Connect usando seu smartphone e envie-as para o seu dispositivo.

Detectação de incidente: permite que o aplicativo Garmin Connect envie uma mensagem aos seus contatos de emergência quando o dispositivo Edge detectar um incidente.

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 mídia social, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página de monitoramento do Garmin Connect.

Notificações: exibe as notificações e mensagens do telefone em seu dispositivo.

Interações de rede social: permite que você publique atualizações em seu site de mídia social favorito ao carregar uma atividade no Garmin Connect.

Atualizações meteorológicas: envia condições meteorológicas e alertas em tempo real para o seu dispositivo.

Deteção de incidentes e recursos de assistência

Deteção de incidente

⚠ CUIDADO

A detecção de incidente é um recurso complementar projetado basicamente para o uso em estradas. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência. O aplicativo Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

Quando um incidente é detectado por seu dispositivo Edge com o GPS ativado, o aplicativo Garmin Connect pode enviar uma mensagem de texto e um e-mail automáticos com seu nome e a localização do GPS para os seus contatos de emergência.

Uma mensagem é exibida no seu dispositivo e no smartphone emparelhado, indicando que seus contatos serão informações depois de 30 segundos. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem de emergência automática.

Antes de habilitar a detecção de incidente em seu dispositivo, é necessário configurar as informações de contatos de emergência no app Garmin Connect. Seu smartphone emparelhado deve estar equipado com um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede em que os dados estejam disponíveis. Seus contatos de emergência devem conseguir receber mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

Assistência

⚠ CUIDADO

A Assistência é um recurso complementar, e não deve ser considerado o método principal de obtenção de assistência de emergência. O aplicativo Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

Quando seu dispositivo Edge com o GPS ativado está conectado ao aplicativo Garmin Connect, é possível enviar uma mensagem de texto automático com seu nome e a localização do GPS para os seus contatos de emergência.

Antes de ativar o recurso de assistência em seu dispositivo, é necessário configurar as informações de contatos de emergência no aplicativo Garmin Connect. Seu smartphone emparelhado Bluetooth deve estar equipado com um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede em que os dados estejam disponíveis. Seus contatos de emergência devem conseguir receber mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

Uma mensagem é exibida no seu dispositivo, indicando que seus contatos serão informações depois de uma contagem regressiva. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem.

Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos ao aplicativo 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 8](#)).

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione ou ...
- 2 Selecione Contatos.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois de adicionar contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao dispositivo Edge 130 Plus.

Adicionar contatos de emergência

Os números de telefone dos contatos de emergência são usados para os recursos de detecção de incidente e assistência.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ou ...
- 2 Selecione Segurança e monitoramento > Deteção de incidentes e assistência > Adicionar contato de emergência.
- 3 Siga as instruções na tela.

Visualizando seus contatos de emergência

Antes de conseguir visualizar os contatos de emergência no dispositivo, você deve configurar suas informações e contatos de emergência no app Garmin Connect.

Selecione > Seg. e monit. > Contatos de emergência.

Os nomes e telefones dos contatos de emergência aparecem.

Como solicitar assistência

Antes de poder solicitar assistência, você deve ativar o GPS de seu dispositivo Edge.

- 1 Pressione e segure por cinco segundos para ativar o recurso de assistência.
O dispositivo emite um sinal sonoro e envia a mensagem depois de concluir a contagem decrescente de cinco segundos.
DICA: você pode selecionar antes da conclusão da contagem decrescente para cancelar a mensagem.
- 2 Se necessário, selecione para enviar a mensagem imediatamente.

Ligando e desligando a detecção de incidente

Selecione > Seg. e monit. > Deteção de incidente.

Cancelando uma mensagem automática

Quando um incidente é detectado pelo seu dispositivo, você pode cancelar a mensagem de emergência automática no dispositivo ou smartphone emparelhado antes de ela ser enviada para os seus contatos de emergência.

Selecione Cancelar > Sim antes do final da contagem decrescente de trinta segundos.

Enviando uma atualização de status após um incidente

Antes de poder enviar uma atualização de status para seus contatos de emergência, o dispositivo deve detectar um incidente e enviar uma mensagem de emergência automática para os contatos de emergência.

Você pode enviar uma atualização de status para os contatos de emergência informando você não precisa de ajuda.

Na página de status, selecione Incidente detectado > Concluir e enviar "Estou bem".

Uma mensagem foi enviada para todos os seus contatos de emergência.

Ativar o LiveTrack

Antes de iniciar sua primeira sessão no LiveTrack, você deve configurar os contatos no app Garmin Connect ([Adicionar contatos, página 8](#)).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione Seg. e monit. > LiveTrack.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione Início automático para iniciar uma sessão LiveTrack cada vez que você iniciar esse tipo de atividade.

- Selecione **Compart. percurso** para permitir que os destinatários visualizem o seu percurso.
 - Selecione **Iniciar LiveTrack** para iniciar uma sessão no LiveTrack.
- 4** Na tela inicial, selecione ► e vá dar uma volta.
Os destinatários podem visualizar seus dados ao vivo em uma página de rastreamento Garmin Connect.

Recursos para download do Connect IQ

Você pode adicionar recursos do Connect IQ ao seu dispositivo da Garmin e de outros fornecedores usando o app Connect IQ.

Campos de dados: permite que você faça o download de novos campos de dados que mostrem dados de sensor, atividade e histórico de novas formas. Você pode adicionar campos de dados do Connect IQ a recursos e páginas integrados.

Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse apps.garmin.com e efetue login.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 4 Siga as instruções na tela.

Sensores sem fio

Seu dispositivo pode ser usado com sensores sem fio ANT+ ou Bluetooth. Para mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores opcionais, acesse buy.garmin.com.

Colocar o monitor de frequência cardíaca

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno. Ajuste-o de modo que deslize durante a atividade.

- 1 Encaixe o módulo do monitor de frequência cardíaca ① na faixa.

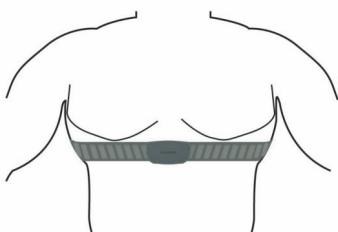


Os logotipos Garmin (no módulo e na faixa) devem estar voltados para cima.

- 2 Umedeça os elétrodos ② e os adesivos de contato ③ na parte traseira da faixa para conectar bem o peito e o transmissor.



- 3 Use o monitor de frequência cardíaca com os logotipos Garmin voltados para cima.



A conexão do gancho ④ com a presilha ⑤ deve estar do seu lado direito.

- 4 Passe a faixa em torno do peito e conecte o seu gancho à presilha.

OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a etiqueta de cuidado não seja dobrada.

Depois de colocá-lo, o monitor de frequência cardíaca ficará ativo e começará a enviar dados.

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.

- Aplique água novamente nos elétrodos e nos adesivos de contato (se aplicável).
- Aperte a correia ao peito.
- Aqueça por 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de cuidado (*Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca*, página 14).
- Vista uma camisa de algodão ou umedeça completamente os dois lados da correia.

Tecidos sintéticos que causam atritos com o monitor de frequência cardíaca podem criar eletricidade estática que interfere com os sinais cardíacos.

- Afaste-se de fontes que possam interferir com o monitor de frequência cardíaca.

As fontes de interferência podem incluir campos electromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, cabos eléctricos de alta tensão, motores eléctricos, fornos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fio.

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 17) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

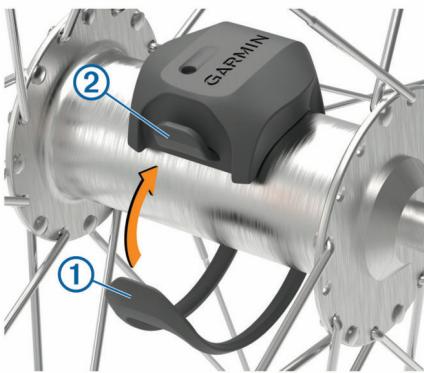
Se você não sabe sua frequência cardíaca máxima, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Algumas academias e clínicas podem fornecer um teste que mede a frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade.

Instalando o sensor de velocidade

OBSERVAÇÃO: se você não tiver esse sensor, ignore este passo.

DICA: a Garmin recomenda que você fixe sua bicicleta em um suporte enquanto instala o sensor.

- 1 Coloque e segure o sensor de velocidade na parte superior do centro da roda.
- 2 Coloque a faixa ① em volta do centro da roda e fixe-o no gancho ② no sensor.



O sensor pode ser inclinado quando instalado em um centro assimétrico. Isso não afeta o funcionamento.

3 Gire a roda para verificar folgas.

O sensor não deve entrar em contato com outras partes de sua bicicleta.

OBSERVAÇÃO: o LED pisca na cor verde por cinco segundos para indicar atividade depois de duas rotações.

Instalando o sensor de cadência

OBSERVAÇÃO: se você não tiver esse sensor, ignore este passo.

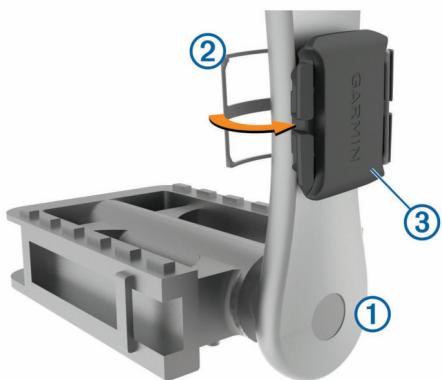
DICA: a Garmin recomenda que você fixe sua bicicleta em um suporte enquanto instala o sensor.

1 Selecione o tamanho de faixa que corresponda seguramente ao tamanho da pedivela ①.

A faixa selecionada deve ser a menor que se estenda por toda a pedivela.

2 Do lado contrário, coloque e segure o lado liso do sensor de cadência no interior da pedivela.

3 Coloque as faixas ② em volta da pedivela e fixe-as nos ganchos ③ no sensor.



4 Gire a pedivela para verificar folgas.

O sensor e as faixas não devem entrar em contato com nenhuma parte da bicicleta ou de seu sapato.

OBSERVAÇÃO: o LED pisca na cor verde por cinco segundos para indicar atividade depois de duas rotações.

5 Faça um teste de uma volta de 15 minutos e verifique o sensor e as faixas para garantir que não haja nenhum dano.

Sobre os sensores de velocidade e cadência

Os dados de cadência do sensor de cadência são sempre gravados. Se não houver sensores de velocidade e cadência emparelhados com o dispositivo, os dados do GPS são utilizados para calcular a velocidade e a distância.

A cadência é a taxa de pedalada ou "rotação" medida pelo número de rotações da pedivela por minuto (bpm).

Emparelhamento de seus sensores sem fio

Antes de emparelhar, vista o monitor de frequência cardíaca ou instale o sensor.

O emparelhamento é a conexão de sensores sem fio ANT+ ou Bluetooth. Por exemplo, a conexão de um monitor de frequência cardíaca com o seu dispositivo Garmin.

1 Coloque o dispositivo ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.

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

2 Mantenha pressionado .

3 Selecione **Sensores > Adicionar sensor**.

É exibida uma lista de sensores disponíveis.

4 Selecione um ou mais sensores para emparelhar com o seu dispositivo.

Após emparelhar o sensor com o seu dispositivo, o status do sensor muda para Conectado. Você pode personalizar um campo de dados para exibir os dados do sensor.

Treinando com medidores de potência

- Acesse www.garmin.com/intosports para ver uma lista de sensores ANT+ que são compatíveis com seu dispositivo (como o Vector™).

- Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu medidor de potência.

Calibrando seu medidor de potência

Antes de calibrar o medidor de potência, será necessário instalá-lo, emparelhá-lo com seu dispositivo e começar a registrar dados com ele.

Para obter instruções de calibração específicas para seu medidor de potência, consulte as instruções do fabricante.

1 Pressione .

2 Selecione **Sensores**.

3 Selecione seu medidor de potência.

4 Selecione **Opções > Calibrar**.

5 Continue pedalando para manter seu medidor de potência ativo até que seja exibida uma mensagem.

6 Siga as instruções na tela.

Potência com base no pedal

O Vector mede a potência com base no pedal.

O Vector mede a força que você aplica centenas de vezes a cada segundo. O Vector também mede a cadência ou velocidade de rotação das pedaladas. Medindo a força, a direção da força, a rotação da pedivela e o tempo, o Vector pode determinar a potência (watts).

Percepção situacional

Seu dispositivo Edge pode ser usado com faróis inteligentes para bicicleta Varia™ e radar retrovisor para melhorar a visão do local. Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo Varia para obter mais informações.

OBSERVAÇÃO: talvez você precise atualizar o software Edge antes de emparelhar Varia dispositivos ([Atualização de software usando o Garmin Express](#), página 15).

Histórico

O histórico inclui tempo, distância, calorias, velocidade, dados das voltas, elevação, além de informações opcionais do sensor ANT+.

OBSERVAÇÃO: o histórico não é gravado quando o cronômetro está parado ou em pausa.

Quando a memória do dispositivo estiver cheia, uma mensagem será exibida. O dispositivo não exclui ou substitui o seu histórico automaticamente. Carregue seu histórico no Garmin Connect periodicamente a fim de controlar todos os seus dados de percurso.

Exibindo detalhes do percurso

- 1 Pressione .
- 2 Selecione Histórico > Passeios.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione uma opção.

Excluindo um percurso

- 1 Pressione .
- 2 Selecione Histórico > Passeios.
- 3 Selecione um percurso a excluir.
- 4 Selecione Excluir > Sim.

Visualizando totais de dados

É possível exibir os dados acumulados salvos no dispositivo, incluindo o número de percursos, o tempo, a distância e as calorias.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione Histórico > Totais.

Redefinir os totais da bicicleta

Selecione  > Histórico > Totais > Redefinir totais > Sim.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

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.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o dispositivo com seu celular usando o app Garmin Connect ou acessando connect.garmin.com.

Armazene suas atividades: após completar e salvar uma atividade em seu dispositivo, você pode carregar esta atividade no Garmin Connect e mantê-la salva por quanto tempo quiser.

Analise suas informações: você pode exibir informações mais detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, elevação, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, 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.

Compartilhe suas atividades: você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou publicar suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Enviando seu trajeto para Garmin Connect

- Sincronize seu dispositivo Edge com o app Garmin Connect em seu smartphone.
- Utilize o cabo USB fornecido com seu dispositivo Edge para enviar dados de percurso para sua conta Garmin Connect no seu computador.

Gerenciamento de dados

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

Conectando o dispositivo ao computador

AVISO

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a mini-porta USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

- 1 Levante a cobertura de proteção da porta USB.
- 2 Conecte a extremidade menor do cabo USB à porta USB.
- 3 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta USB do computador.

O dispositivo é exibido como uma unidade removível em Meu Computador em computadores Windows e como um volume montado em computadores Mac.

Transferindo arquivos para seu dispositivo

- 1 Conecte o dispositivo ao computador.
- Em computadores Windows, o dispositivo é exibido como uma unidade removível ou um dispositivo portátil. Em computadores Mac, o dispositivo é exibido como um volume montado.

OBSERVAÇÃO: alguns computadores com diversas unidades de rede não podem exibir unidades de dispositivo corretamente. Consulte a documentação do sistema operacional para saber como mapear a unidade.

- 2 No computador, abra o navegador de arquivos.
 - 3 Selecione um arquivo.
 - 4 Selecione Editar > Copiar.
 - 5 Abra o dispositivo portátil, a unidade ou o volume do dispositivo.
 - 6 Navegue até uma pasta.
 - 7 Selecione Editar > Colar.
- O arquivo aparecerá na lista de arquivos na memória do dispositivo.

Excluindo arquivos

AVISO

Se você não souber a finalidade de um arquivo, não o exclua. A memória do dispositivo contém arquivos do sistema importantes que não devem ser excluídos.

- 1 Abra a unidade **Garmin** ou o volume.
- 2 Se necessário, uma pasta ou o volume.
- 3 Selecione um arquivo.
- 4 Pressione a tecla **Excluir** no teclado.

OBSERVAÇÃO: se você está usando um computador Apple®, é necessário esvaziar a pasta Lixo para remover os arquivos completamente.

Desconectando o cabo USB

Se seu dispositivo estiver conectado a um computador como uma unidade removível ou volume, você deverá desconectá-lo com segurança do computador para evitar perda de dados. Se o dispositivo estiver conectado ao computador Windows como um dispositivo portátil, não será necessário desconectá-lo com segurança.

1 Execute uma ação:

- Em computadores Windows selecione o ícone **Remover hardware com segurança** na bandeja do sistema e selecione seu dispositivo.
- Para computadores Apple, selecione o dispositivo e selecione **Arquivo > Ejetar**.

2 Desconecte o cabo do computador.

Personalizar seu dispositivo

Configurações do percurso

Pressione  e selecione Configurações do percurso de bicicleta.

Páginas de dados: permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para o seu percurso ([Alterando campos de dados, página 13](#)).

Alertas: define os alertas de treinamento do seu percurso ([Alertas, página 12](#)).

Voltas: define as opções para o recurso Auto Lap® ([Marcando voltas, página 12](#)).

Auto Pause: configura o dispositivo para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ([Usar o Auto Pause®, página 13](#)).

Rolagem automática: permite mover automaticamente por todas as telas de dados enquanto o temporizador está em funcionamento ([Usar rolagem automática, página 13](#)).

Alertas do segm.: ativa comandos que alertam você sobre a aproximação de segmentos ([Segmentos, página 3](#)).

Avisos naveg.: ativa e desativa avisos de navegação trecho a trecho e avisos de fora de percurso.

GPS: permite desativar o GPS ([Treinando em ambientes internos, página 5](#)), ou alterar a configuração do satélite ([Alterando a configuração do satélite, página 12](#)).

Alertas

Você pode usar alertas para treinar com metas específicas de tempo, distância, calorias e frequência cardíaca.

Configurando um alerta recorrente

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

1 Pressione .

2 Selecione Configurações do percurso de bicicleta > Alertas.

3 Selecione um tipo de alerta.

4 Ligue o alerta.

5 Insira um valor.

6 Selecione .

Sempre que atingir o valor do alerta, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 13](#)).

Configurar alertas de frequência cardíaca

Se você tiver um monitor de frequência cardíaca opcional, é possível configurar o dispositivo para alertá-lo quando sua

frequência cardíaca estiver acima ou abaixo de um objetivo ou intervalo personalizado. Por exemplo, você pode configurar o dispositivo para alertar você sempre que sua frequência cardíaca estiver abaixo de 150 batidas por minuto (bpm).

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione Configurações do percurso de bicicleta > Alertas > Alerta de frequência cardíaca.

3 Selecione uma opção:

- Para utilizar a faixa de uma zona de frequência cardíaca existente, selecione-a.
- Para personalizar o valor máximo, selecione **Personalizado > Alta** e insira um valor.
- Para personalizar o valor mínimo, selecione **Personalizado > Baixa** e insira um valor.

Cada vez que você ultrapassar o limite superior ou inferior da faixa especificada ou do valor personalizado, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 13](#)).

Configurar alertas de alimentação e hidratação

Você pode definir um alerta para comer ou beber em intervalos programados.

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione Configurações do percurso de bicicleta > Alertas.

3 Selecione Comida ou Bebida.

4 Ligue o alerta.

5 Selecione Alerta em e digite um valor.

Sempre que você atingir o valor do alerta programado, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 13](#)).

Alterando a configuração do satélite

Para melhorar o desempenho em ambientes desafiadores e localizar mais rapidamente a posição do GPS, você pode ativar GPS + GLONASS ou GPS + GALILEO. Utilizar o GPS e outro satélite em conjunto reduz a vida útil da bateria mais rapidamente do que utilizar apenas o GPS.

1 Pressione .

2 Selecione Configurações do percurso de bicicleta > GPS.

3 Selecione uma opção.

Configurações de treinamento

As opções e configurações a seguir permitem personalizar o dispositivo com base nas necessidades de treinamento.

Marcando voltas

Você pode usar o recurso Auto Lap para marcar automaticamente uma volta de uma distância específica ou também pode marcar as voltas manualmente. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

1 Pressione .

2 Selecione Configurações do percurso de bicicleta > Voltas.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Auto Lap** para ativar o recurso Auto Lap. O dispositivo marca automaticamente uma volta a cada 5 milhas ou 5 quilômetros, dependendo das configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 13](#)).
- Selecione a **Tecla de voltas** para usar  para marcar uma volta durante uma atividade.

Usar o Auto Pause®

Você pode usar o recurso Auto Pause para pausar automaticamente o temporizador quando não estiver se movimentando. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você precisa parar.

OBSERVAÇÃO: o tempo de pausa não é salvo com seus dados de histórico.

1 Pressione .

2 Selecione **Configurações do percurso de bicicleta > Auto Pause.**

Usar rolagem automática

Você pode usar o recurso Rolagem automática para percorrer automaticamente todas as telas de dados de treinamento enquanto o temporizador está em funcionamento.

1 Pressione .

2 Selecione **Configurações do percurso de bicicleta > Rolagem automática.**

3 Selecione uma velocidade a ser exibida.

Alterando campos de dados

Você pode alterar as combinações dos campos de dados de páginas exibidas enquanto o temporizador está em funcionamento ([Campos de dados](#), página 16).

1 Pressione .

2 Selecione **Configurações do percurso de bicicleta > Páginas de dados.**

3 Selecione  > Layout.

4 Selecione  ou  para mudar o layout.

5 Selecione  para ativar o layout.

6 Selecione  ou  para editar os campos de dados.

Configurações do telefone

Mantenha  pressionado e selecione Telefone.

Estado: ativa a tecnologia sem fio Bluetooth.

OBSERVAÇÃO: outras configurações Bluetooth são exibidas somente quando a tecnologia sem fio Bluetooth estiver ativada.

Notificações: permite que você ative as notificações do telefone pelo seu smartphone compatível.

Emparelhar com o telefone: conecta seu dispositivo com um smartphone habilitado para Bluetooth compatível. Esta configuração permite que você utilize os recursos Bluetooth conectados, incluindo LiveTrack e carregamentos de atividades para o Garmin Connect.

Configurações do sistema

Mantenha  pressionado e selecione Sistema.

Idioma: defina o idioma exibido no dispositivo ([Alterando o idioma do dispositivo](#), página 13).

Luz de fundo: define o tempo limite, o brilho e o comportamento da luz de fundo ([Utilizando a luz de fundo](#), página 13).

Sons: ative ou desative os tons audíveis para as teclas e as mensagens de alerta ([Ligando e desligando os toques do dispositivo](#), página 13).

Unidades: configura as unidades de medida usadas no dispositivo.

Hora: configura o dispositivo para mostrar a hora no formato de 12 horas ou 24 horas.

Formato de posição: permite definir o formato para visualizar detalhes da posição de coordenadas geográficas.

Desativ. autom.: permite que você configure o dispositivo para desligar automaticamente após 10 minutos de inatividade.

Restaurar: permite redefinir as configurações do sistema ou excluir todos os dados do usuário ([Restaurando todas as configurações padrão](#), página 15).

Sobre: exibe a versão do software version e o ID da unidade, e permite verificar as atualizações do software ([Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico](#), página 15).

Alterando o idioma do dispositivo

1 Pressione .

2 Selecione **Sistema > Idioma.**

Utilizando a luz de fundo

Você pode selecionar qualquer tecla para ativar a luz de fundo.

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione **Sistema > Luz de fundo.**

3 Selecione uma opção:

- Para ajustar o tempo limite, selecione **Tempo limite**.
- Para ajustar o brilho, selecione **Brilho**.
- Para definir que a luz de fundo se acenda ao pressionar teclas e receber alertas, selecione **Teclas e alertas**.

4 Use  e  para selecionar uma opção.

5 Selecione .

Ligando e desligando os toques do dispositivo

1 Pressione .

2 Selecione **Sistema > Sons.**

Definindo as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância e velocidade.

1 Pressione .

2 Selecione **Sistema > Unidades.**

Usar o recurso Desligamento automático

Este recurso desliga automaticamente o dispositivo após 10 minutos de inatividade.

1 Pressione .

2 Selecione **Sistema > Desativ. autom..**

Como configurar o modo Monitor estendido

Você pode usar seu dispositivo Edge 130 Plus como um monitor estendido para visualizar telas de dados de um relógio multiesportivo Garmin compatível. Por exemplo, você pode emparelhar um dispositivo Forerunner® compatível para exibir suas telas de dados em seu dispositivo Edge durante um triatlo.

1 Em seu dispositivo Edge , pressione .

2 Selecione **Monitor estendido > .**

3 Em seu relógio Garmin compatível, selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Adicionar novo > Monitor estendido.**

4 Siga as instruções na tela de seu dispositivo Edge e do relógio Garmin para concluir o processo de emparelhamento. As telas de dados do relógio emparelhado serão exibidas no dispositivo Edge quando os dispositivos estiverem emparelhados.

OBSERVAÇÃO: as funções normais do dispositivo Edge são desativadas ao usar o modo Monitor estendido.

Depois de emparelhar seu relógio Garmin compatível com o dispositivo Edge, eles se conectam automaticamente na próxima vez que você usar o modo Monitor estendido.

Saída do modo de monitor estendido

1 Com o dispositivo no modo Monitor estendido, pressione .

2 Selecione **Sair do monitor estendido > Sim.**

Informações sobre o dispositivo

Especificações

Edge 130 PlusEspecificações do Edge 130 Plus

Tipo de pilha	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 12 horas.
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)
Frequência sem fio	2,4 GHz a 5,6 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	IEC 60529 IPX7 ¹

Especificações do monitor de frequência cardíaca

Tipo de bateria	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da bateria	Até 3,5 anos, 1 hora por dia
Resistência à água	1 ATM ² OBSERVAÇÃO: este produto não transmite dados de frequência cardíaca durante a sessão de natação.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -5 ° a 50 °C (23° a 122°F)
Frequência/protocolo sem fio	2,4 GHz a 2 dBm nominal

Especificações do Speed Sensor e Cadence Sensor

Tipo de bateria	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da bateria	Aproximadamente 12 meses, por 1 hora por dia
Armazenamento do sensor de velocidade	Até 300 horas de dados de atividades
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 ° a 60 °C (de -4 ° a 140 °F)
Frequência/protocolo sem fio	2,4 GHz a 4 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	IEC 60529 IPX7 ¹

Cuidados com o dispositivo

AVISO

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

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

Fixe bem a capa contra intempéries para evitar danos à porta USB.

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

Limpando o dispositivo

1 Limpe o dispositivo usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.

2 Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

AVISO

Desprenda e retire o módulo antes de lavar a correia.

O acúmulo de suor e sal na tira pode diminuir a capacidade do monitor de frequência cardíaca de relatar dados precisos.

- Acesse www.garmin.com/HRMcare para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Enxágue a tira após cada uso.
- Lave a correia na máquina de lavar após sete usos.
- Não coloque a tira na secadora.
- Para secar a tira, pendure-a no varal ou estenda-a em uma superfície plana.
- Para prolongar a vida útil do monitor de frequência cardíaca, desprenda o módulo quando não estiver utilizando-o.

Baterias substituíveis pelo usuário

⚠ 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.

Substituindo a bateria do monitor de frequência cardíaca

- Use uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
- Remova a tampa e a bateria.



3 Aguarde 30 segundos.

4 Coloque a nova pilha com o polo positivo virado para cima.
OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta do O-ring.

5 Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.

OBSERVAÇÃO: não aperte muito.

Depois de trocar a bateria do monitor de frequência cardíaca, pode ser necessário emparelhá-lo com o dispositivo novamente.

Substituir a pilha do sensor de cadência

O dispositivo usa uma pilha CR2032. O LED pisca em vermelho para indicar uma condição de pilha fraca após duas voltas.

- Localize a tampa circular do compartimento da pilha ① na parte posterior do sensor.

¹ O dispositivo é resistente a exposição acidental à água de até 1 m de profundidade por até 30 min. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

² O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 10 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.



- 2 Rode a tampa para a esquerda até o marcador apontar para a posição desbloqueada e a tampa se soltar o suficiente para removê-la.
 - 3 Remova a tampa e a pilha ②.
 - 4 Aguarde 30 segundos.
 - 5 Insira uma nova pilha no compartimento, observando a polaridade.
- OBSERVAÇÃO:** não danifique nem perca a junta do O-ring.
- 6 Gire a tampa para a direita até o marcador apontar para a posição bloqueada.
- OBSERVAÇÃO:** o LED pisca em vermelho e verde durante alguns segundos após a substituição da pilha. Quando o LED fica piscando em verde e, em seguida, para de piscar, o dispositivo é ativado e pronto para enviar dados.

Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

O rótulo deste dispositivo é fornecido eletronicamente. O rótulo eletrônico pode fornecer informações de regulamentação, tal como os números de identificação da FCC ou marcas de conformidade regionais, bem como informações aplicáveis de produto e licenciamento.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione Sistema > Sobre.
- 3 Selecione .

Solução de problemas

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo parar de responder, talvez seja necessário reiniciá-lo.

OBSERVAÇÃO: reiniciar o dispositivo pode excluir os dados ou configurações.

- 1 Pressione  por 15 segundos.
O dispositivo será desligado.
- 2 Mantenha pressionada  por um segundo para ligá-lo.

Restaurando todas as configurações padrão

Você pode restaurar todas as configurações para os valores padrão de fábrica.

- 1 Pressione  para visualizar o menu principal.
- 2 Selecione Sistema > Restaurar.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para redefinir apenas as configurações de seu dispositivo e percurso, selecione **Redefinir configurações**.

OBSERVAÇÃO: isso não excluirá seu histórico de atividades, tais como passeios, exercícios e percursos.

- Para redefinir as configurações de seu dispositivo e percurso, e excluir todo o histórico e dados de usuário, selecione **Excluir tudo**.

OBSERVAÇÃO: este procedimento exclui todos os dados inseridos pelo usuário e o histórico de atividades.

Maximizando a vida útil da bateria

- Diminuir o tempo limite da luz de fundo (*Configurações do sistema*, página 13).
- Desligue a tecnologia sem fio Bluetooth (*Configurações do telefone*, página 13).
- Selecione a configuração do GPS (*Alterando a configuração do satélite*, página 12).
- Remova os sensores sem fio que você não usa mais.

Aprimorando a recepção de satélite do GPS

- Sincronize o dispositivo à sua Garmin Connect conta:
 - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
- Enquanto você estiver conectado à Garmin Connect conta, o dispositivo baixará vários dias de dados do satélite, permitindo localizar rapidamente os sinais do satélite.
- Leve o seu dispositivo a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
 - Fique parado por alguns minutos.

Meu dispositivo está com o Idioma errado

- 1 Pressione .
- 2 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 3 Selecione o primeiro item da lista.
- 4 Use  e  para selecionar seu idioma.

Anéis O-ring de substituição

Pulseiras de substituição (anéis O-ring) estão disponíveis para os suportes.

OBSERVAÇÃO: use apenas braçadeiras sobressalentes de EPDM (monômero de etileno-propileno-dieno). Acesse <http://buy.garmin.com> ou entre em contato com seu revendedor .<http://buy.garmin.comGarmin>

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Antes de atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível (*Emparelhando o smartphone*, página 1).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect .

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect envia automaticamente a atualização para o seu dispositivo.

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.
- 2 Siga as instruções na tela.

3 Não desconecte o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

Atualizações do produto

Em seu computador, instale o Garmin Express (www.garmin.com/express). Em seu smartphone, instale o aplicativo Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Atualizações de software
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

Como obter mais informações

- Acesse support.garmin.com para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.

Apêndice

Campos de dados

Alguns campos de dados exigem acessórios opcionais para exibir os dados.

Cadência: ciclismo. Número de rotações do braço da manivela. O dispositivo tem de estar conectado a um acessório de cadência para esses dados serem exibidos.

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

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

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Descida total: a distância de elevação total de descida desde a última zerada.

Direção: a direção para onde se desloca.

Distância: a distância percorrida do trajeto ou da atividade atual.

Distância até destino: 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 a próxima parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Distância da volta: a distância percorrida para a volta atual.

Duração: tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador 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.

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

Estado do ângulo do feixe: o modo do farol.

Fl. da volta: a pontuação geral de fluidez da volta atual.

Fluxo: a medição da sua consistência na manutenção da velocidade e suavidade nas curvas da atividade atual.

Freq card: sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). O dispositivo deve estar conectado a um monitor de frequência cardíaco compatível.

Frequência cardíaca %máxima: a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

Frequência cardíaca média: a frequência cardíaca média para a atividade atual.

Frequência cardíaca na volta: a frequência cardíaca média para a volta atual.

Gran. volta: a pontuação geral de granularidade da volta atual.

Granularid.: a medição da dificuldade da atividade atual com base na elevação, no gradiente e nas rápidas mudanças de direção.

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%.

Hora: o tempo do cronômetro para a atividade atual.

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

Horário previsto de chegada ao destino: a hora do dia prevista para chegada no destino final (ajustado à 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 à próxima parada na rota (ajustado para o horário local da parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Integridade da bateria: a energia restante da bateria de um acessório de iluminação da bicicleta.

Local no destino: o último ponto na rota ou no curso.

Local no próximo: o próximo ponto na rota ou no curso.

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

Nível da bateria: bateria restante.

Odômetro: uma contagem constante da distância percorrida em todas as viagens. Este total não é apagado ao redefinir os dados de viagem.

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

Potência - kJ: o acumulado trabalho desempenhado (saída da potência) em quilojoules.

Potência - Máximo: a saída máxima de potência para a atividade atual.

Potência - Méd.: a saída média de potência para a atividade atual.

Potência - Média de 3s: a média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.

Potência - Volta: a saída média de potência para a volta atual.

Subida total: a distância de elevação total de subida desde a última zerada.

Tempo até o destino: a estimativa de tempo restante antes de chegar ao destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Tempo até próx.: a estimativa de tempo restante antes de chegar à próxima parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Tempo da volta: o tempo do cronômetro para a volta atual.

Tempo da volta médio: o tempo médio da volta para a atividade atual.

Veloc.méd: a velocidade média para a atividade atual.

Velocidade: a taxa atual do percurso.

Velocidade da volta: a velocidade média para a volta atual.

Velocidade máxima: a velocidade máxima para a atividade atual.

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

Zona de potência: o intervalo atual da saída de potência (1 a 7) com base nas configurações personalizadas.

Zona freq: 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).

Classificações padrão do VO2 máximo

Essas tabelas incluem as classificações padrão do VO2 máximo estimado por idade e sexo.

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
Bom tempo	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
Bom tempo	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.

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

Tamanho da roda e circunferência

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 está indicado nos dois lados do pneu. Esta não é uma lista abrangente. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na internet.

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × Tubular de 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
Tubular de 700C	2130
700 × 28C	2136

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Índice

A

acessórios **9, 10, 16**
alertas **12**
Anéis O-ring. Consulte pulseiras aplicativos **7**
 smartphone **1**
armazenando informações **11**
arquivos, transferindo **11**
assistência **8**
atalhos **1**
atividades, iniciando **3**
atualizações, software **13, 15**
Auto Lap **12**
Auto Pause **13**

B

bateria
 carregar **1**
 maximizando **13, 15**
 substituindo **14**
 tipo **2**

C

cadência **10**
calendar **5**
calendário **5**
calibrando, medidor de potência **10**
caloria, alertas **12**
campo de dados personalizados **13**
campos **7**
 carregando **7**
 excluindo **7**
campos de dados **9, 16**
ciclismo **5**
compartilhando dados **13**
computador, conexão **11**
configurações **1, 12, 13, 15**
 dispositivo **13**
configurações do sistema **13**
Connect IQ **9**
contatos, adicionando **8**
contatos de emergência **8**

D

dados
 armazenar **11**
 compartilhando **13**
 telas **13**
 transferindo **11**
dados do usuário, excluindo **11**
detecção de incidente **8**
dispositivo, cuidados **14**
distância, alertas **12**

E

economia de energia **13**
emparelhamento
 Sensores ANT+ **10**
 smartphone **1**
especificações **14**
excluindo
 histórico **11**
 todos os dados do usuário **11**

F

frequência cardíaca **1, 5**
 alertas **12**
 monitor **5, 6, 9, 14**
 zonas **9**
Frequência cardíaca, zonas **17**

G

Garmin Connect **1, 4, 5, 7, 11, 15**
Garmin Express, atualizando o software **16**
GLONASS **12**
GPS **1, 5, 8, 12**
 sinal **3, 15**

H

histórico **3, 10, 11, 13, 15**
 enviando para o computador **11**
 excluindo **11**
 exibição **11**
hora, alertas **12**

I

ícones **1, 6**
idioma **13, 15**
instalando **2, 9, 10**
instalar **2**

L

limpando dados **15**
limpando o dispositivo **14**
limpar o dispositivo **14**
LiveTrack **8**
locais **6**
 encontrando com o mapa **6**
 excluindo **6**
 opções de mapas **6**
 pesquisar por **6**
 salvar **6**
localizações **6**
 categorias **6**
 enviando **8**
 pesquisar por **6**
luz de fundo **13**

M

mapas **6**
menu **1**
monitor estendido **13**
montando o dispositivo **2**
montar o dispositivo **2**

N

navegação **6**
 voltar ao início **6**

O

opções do percurso **3**

P

pedais **10**
percorridos **7**
perfil de usuário **5**
perfis, usuário **5**
personalizar o dispositivo **6, 13**
pilha, substituindo **14**
potência **10**
potência (força), metros **5, 6, 10**
pulseiras **15**

R

recordes pessoais **6**
 excluindo **6**
recuperação **5, 6**
redefinindo o dispositivo **15**
Rolagem automática **13**

S

salvando atividades **3**
segmentos **3, 4**
 excluindo **4**
segments **4**
Sensores ANT+ **9, 10**
 emparelhamento **10**
 medidores de potência **10**
Sensores Bluetooth **9**
sensores de bicicleta **10**
sensores de velocidade e cadência **1, 9, 10, 14**
sinais do satélite **3, 12, 15**
smartphone **7, 9, 13**
 emparelhamento **1**
software, atualizar **15, 16**
solução de problemas **9, 15, 16**
substituindo a bateria **14**

T

tamanhos das rodas **17**
teclas **1**
Tecnologia Bluetooth **1, 7, 13**
temporizador **1, 3**
timer **10**
toques **13**
training, plans **5**
treinamento **3, 12**
 planos **3, 4**
 telas **13**
treinamento em ambientes internos **5**
treinos **4**
 excluindo **5**

U

unidades de medida **13**
USB **15**
 desconectando **12**

V

VO2 máximo **5, 17**
voltar ao início **6**
voltas **1, 12**

W

widgets **1**
workouts, loading **4**

support.garmin.com