

**GARMIN**<sup>®</sup>



# APPROACH<sup>®</sup> S70

---

## Manual do Utilizador

© 2023 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

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

Garmin®, o logótipo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e outros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Move IQ®, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™, e tempe™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registada da Google Inc. A marca nominativa BLUETOOTH® e os logótipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. Handicap Index® e Slope Rating® são marcas comerciais registadas da Associação de Golfe dos Estados Unidos. iOS® é uma marca registada da Cisco Systems, Inc. utilizada sob licença pela Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, e Mac® é uma marca registada da Apple Inc., registada nos Estados Unidos e outros países. Wi-Fi® é uma marca registada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos EUA e outros países. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

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

M/N: A04431, A04432

# Índice

Ver a sequência de dicas ..... 14

<b>Introdução.....</b>	<b>1</b>	<b>Conectividade.....</b>	<b>14</b>
Descrição geral do dispositivo.....	1	Funcionalidades de conectividade de telemóvel.....	14
Como começar.....	1	Ativar as notificações por Bluetooth.....	14
Utilizar as funcionalidades do relógio.....	2	Gerir notificações.....	15
Emparelhar o telefone.....	2	Utilizar o modo Não incomodar.....	15
Carregamento do relógio.....	2	Desligar a ligação do smartphone Bluetooth.....	15
Atualizações de produtos.....	3	Ligar e desligar os alertas de ligação do telemóvel.....	15
Configurar Garmin Express.....	3	Encontrar o seu telemóvel.....	15
<b>Praticar golfe.....</b>	<b>4</b>	Funcionalidades de conectividade Wi-Fi.....	15
Menu de golfe.....	5	Ligar a uma rede Wi-Fi.....	16
Caddie virtual.....	6	Aplicações do telemóvel e aplicações do computador.....	16
Visualizar o green.....	6	Aplicação Garmin Golf.....	16
Obstáculos e layups.....	7	Atualizar manualmente os campos de golfe.....	16
Medir a distância com a função Alvo por Toque.....	7	Atualizações automáticas dos campos.....	16
Alterar buracos.....	7	<b>Garmin Connect.....</b>	<b>17</b>
Guardar a pontuação.....	7	Utilizar as aplicações para smartphone.....	17
Ativar a monitorização de estatísticas.....	8	Utilizar o Garmin Connect no seu computador.....	17
Gravar estatísticas.....	8	Aplicação Garmin Messenger™ .....	18
Definir o método de pontuação .....	8	Utilizar a funcionalidade Messenger.....	18
Acerca da pontuação		<b>Funcionalidades Connect IQ.....</b>	<b>19</b>
Stableford.....	8	Transferir funcionalidades Connect IQ.....	19
Historial de pontuação.....	9	Transferir funcionalidades Connect IQ com o computador.....	19
Ativar pontuação com handicap.....	9	<b>Garmin Pay™ .....</b>	<b>19</b>
Ver a direção para o buraco.....	10	Configurar a sua carteira	
Ver a velocidade e a direção do vento.....	10	Garmin Pay .....	19
Ver informações de uma ronda.....	10	Pagar compras com o smartwatch .....	20
Ver tacadas medidas.....	10	Adicionar um cartão à carteira	
Medir uma tacada manualmente .....	10	Garmin Pay .....	20
Ver estatísticas do taco.....	11	Gerir os cartões Garmin Pay .....	21
Guardar alvos personalizados.....	11	Alterar o seu código Garmin Pay .....	21
Utilização do modo de números grandes.....	11		
Ver o mapa no modo de números grandes.....	12		
Ícones de distância PlaysLike.....	12		
Terminar uma ronda.....	12		
<b>Treino de ritmo do swing.....</b>	<b>12</b>	<b>Vistas rápidas.....</b>	<b>21</b>
O ritmo ideal do swing.....	13		
Analizar o ritmo da tacada.....	14		

Ver o ciclo de vistas rápidas .....	24	Cálculos da zona de ritmo cardíaco .....	37
Personalizar o ciclo de vistas rápidas .....	24	Oxímetro de pulso .....	37
Criar pastas de vistas rápidas .....	24	Obter leituras do oxímetro de pulso .....	37
Estado da variabilidade do ritmo cardíaco .....	25	Definir o modo do oxímetro de pulso .....	37
Body Battery .....	25	Sugestões para dados irregulares do oxímetro de pulso .....	38
Dicas para dados de Body Battery melhorados .....	26		
Estado do treino .....	26		
Níveis de estado de treino .....	27		
Sugestões para obter o seu estado de treino .....	27		
Sincronizar atividades e medições de desempenho .....	28		
Carga aguda .....	28		
Distribuição de cargas de treino .....	28		
Relação de carga .....	28		
Acerca do Training Effect .....	29		
Colocar em pausa e retomar o seu estado de treino .....	30		
Adicionar uma ação .....	30		
Usar o Consultor de jet lag .....	30		
Planear uma viagem na aplicação Garmin Connect .....	30		
<b>Controlos .....</b>	<b>31</b>		
Personalizar o menu de controlos .....	33		
<b>Funcionalidades com base no ritmo cardíaco .....</b>	<b>33</b>		
Medição de ritmo cardíaco baseada no pulso .....	34		
Usar o relógio .....	34		
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco .....	34		
Definições do monitor de ritmo cardíaco no pulso .....	35		
Definir um alerta de ritmo cardíaco anómalo .....	35		
Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin .....	35		
Desligar o monitor de ritmo cardíaco no pulso .....	36		
Acerca das zonas de ritmo cardíaco .....	36		
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco .....	36		
<b>Atividades e aplicações .....</b>	<b>38</b>		
Iniciar uma atividade .....	38		
Sugestões para registar atividades .....	38		
Parar uma atividade .....	39		
Avaliar uma atividade .....	39		
Atividades em interiores .....	39		
Calibrar a distância da passadeira .....	39		
Iniciar sessão de natação .....	40		
Terminologia de natação .....	40		
Atividades ao ar livre .....	40		
Ver as suas corridas de esqui .....	40		
<b>Relógios .....</b>	<b>41</b>		
Definir um alarme .....	41		
Editar um alarme .....	41		
Iniciar o temporizador de contagem decrescente .....	41		
Utilizar o cronómetro .....	42		
Adicionar fusos horários alternativos .....	42		
Editar um fuso horário alternativo .....	43		
<b>Treino .....</b>	<b>43</b>		
Estado de treino unificado .....	43		
Sincronizar atividades e medições de desempenho .....	43		
Exercícios .....	43		
Iniciar um exercício .....	44		
Seguir um exercício do Garmin Connect .....	44		
Iniciar um exercício intervalado .....	44		
Criar um intervalo de treino .....	45		
Utilizar Virtual Partner® .....	45		
Sobre o calendário de treinos .....	45		
Utilizar planos de treino do Garmin Connect .....	45		

<b>Música</b> .....	<b>46</b>
Estabelecer ligação a um fornecedor terceiro.....	46
Transferir conteúdos de áudio de um fornecedor externo.....	46
Transferir conteúdo de áudio pessoal.....	47
Ouvir música.....	47
Controlos de reprodução de música...	47
Ligar auscultadores Bluetooth.....	48
Alterar o modo de áudio.....	48
<b>Relatório matinal</b> .....	<b>48</b>
Personalizar o relatório matinal.....	48
<b>Personalizar o seu dispositivo</b> .....	<b>49</b>
Personalizar o mostrador do relógio...	49
Definições de golfe.....	50
Definições de pontuação.....	50
PlaysLike Definições.....	51
Personalizar a lista de atividades e aplicações.....	51
Definições de atividades e aplicação..	51
Personalizar os ecrãs de dados.....	52
Definições de satélite.....	53
Alertas.....	54
Definir um alerta.....	54
Configurar o perfil do utilizador.....	55
Funcionalidades de segurança e monitorização.....	55
Adicionar contactos de emergência.....	55
Ativar e desativar a deteção de incidentes.....	56
Solicitar assistência.....	56
Definições de saúde e do nível de condição física.....	57
Objetivo automático.....	57
Utilizar o alerta de movimento .....	57
Minutos de intensidade.....	57
Adquirir minutos de intensidade..	58
Monitorização do sono.....	58
Utilizar a monitorização do sono automática.....	58
Definições do sistema.....	58
Definições da hora.....	59
Definir alertas de tempo.....	59
Alterar as definições do ecrã.....	59
Alterar as unidades de medida.....	59
Personalizar o modo de suspensão.....	60
Repor todas as predefinições .....	60
Definições avançadas.....	60
<b>Sensores sem fios</b> .....	<b>61</b>
Emparelhar os sensores sem fios.....	61
Acessórios de monitorização de tacos.....	62
Acessório de ritmo cardíaco com monitorização de ritmo e distância de corrida .....	62
Sugestões para gravar o ritmo e a distância de corrida.....	62
Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional.....	62
tempe.....	62
<b>Informação sobre o dispositivo</b> .....	<b>63</b>
Trocá a bracelete.....	63
Especificações.....	64
Informações acerca da bateria.....	64
Cuidados a ter com o dispositivo .....	65
Limpar o relógio.....	65
Armazenamento de longo prazo.....	65
Ver informações do dispositivo.....	65
Ver informações regulamentares e de conformidade da etiqueta eletrónica .....	65
Gestão de dados.....	65
Eliminar ficheiros .....	66
<b>Resolução de problemas</b> .....	<b>66</b>
Obter mais informações.....	66
Sugestões para maximizar a vida útil da bateria.....	66
O meu dispositivo não consegue encontrar campos de golfe próximos.....	67
O meu telemóvel é compatível com o meu relógio?.....	67
O meu telemóvel não se liga ao relógio.....	67
O meu dispositivo está no idioma errado.....	67

O meu dispositivo mostra outras unidades de medidas.....	67
Reiniciar o relógio.....	67
Adquirir sinais de satélite.....	68
Melhorar a receção de satélite	
GPS.....	68
Monitorização de atividade.....	68
O meu número de passos diário não aparece.....	68
O meu número de passos não parece estar preciso.....	68
O número de passos no meu relógio e na minha conta Garmin Connect não corresponde.....	68
Os meus minutos de intensidade estão a piscar.....	69
<b>Anexo.....</b>	<b>69</b>
Campos de dados.....	69
Tamanhos e circunferências das rodas.....	73
Definições de símbolos.....	73

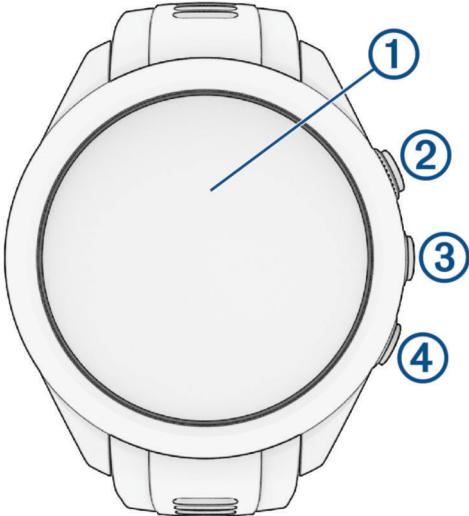
# Introdução

## ⚠ ATENÇÃO

Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

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

## Descrição geral do dispositivo



### ① Ecrã tátil: toque para escolher uma opção num menu.

Mantenha os dados do mostrador do relógio premidos para abrir a vista rápida ou a funcionalidade.

Deslide para cima ou para baixo para percorrer o ciclo de vistas rápidas e os menus.

### ② Botão de ação: prima para iniciar uma ronda de golfe.

Prima para iniciar uma atividade ou aplicação.

### ③ ⚒ Botão de menu: mantenha premido para ligar o relógio.

Prima para ver o menu de controlos e as definições do relógio.

Mantenha premido para desligar o relógio.

### ④ ⏪ Botão de retroceder: prima para regressar ao ecrã anterior.

## Como começar

Ao utilizar o relógio pela primeira vez, deverá realizar as seguintes tarefas para configurar o relógio e conhecer as funcionalidades básicas.

- 1 Mantenha o ⚒ premido para ligar o relógio ([Descrição geral do dispositivo, página 1](#)).
- 2 Responda às questões do relógio relativamente a preferências de idioma, unidades de medida e distância do driver.
- 3 Emparelhe o telemóvel ([Emparelhar o telefone, página 2](#)).

Ao emparelhar o seu telemóvel, terá acesso ao caddie virtual, aos dados de vento atuais, à sincronização do cartão de pontuação e muito mais.

- 4 Carregue completamente o relógio para que tenha carga suficiente para uma ronda de golfe ([Carregamento do relógio, página 2](#)).

## Utilizar as funcionalidades do relógio

- A partir do mostrador do relógio, deslize para cima ou para baixo para percorrer o ciclo de vistas rápidas. O relógio vem pré-carregado com vistas rápidas que permitem o acesso rápido a informações. Estão disponíveis mais vistas rápidas ao emparelhar o relógio com um telemóvel.
- No mostrador de relógio, prima o botão de ação e selecione o  para iniciar uma atividade ou abrir uma aplicação.
- Prima o  e selecione **Definições** para ajustar as definições, personalizar o mostrador do relógio e emparelhar sensores sem fios.

## Emparelhar o telefone

Para utilizar as funcionalidades de conectividade do relógio Approach, tem de o emparelhar diretamente através da aplicação Garmin Golf™, em vez de o fazer nas definições de Bluetooth® do seu smartphone.

- 1 Durante a configuração inicial do seu relógio, selecione **Sim** quando lhe for solicitado que emparelhe com o telemóvel.  
**NOTA:** se tiver ignorado anteriormente o processo de emparelhamento, pode premir o  e selecionar **Definições > Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.
- 2 Digitalize o código QR com o telemóvel e siga as instruções apresentadas no ecrã para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

## Carregamento do relógio

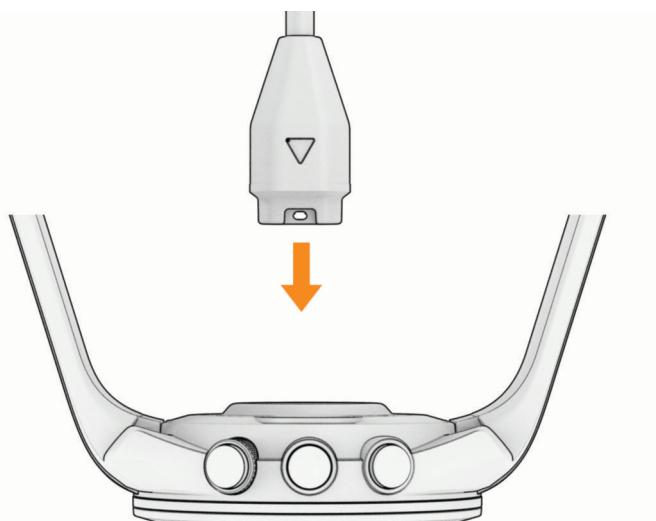
### ATENÇÃO

Este dispositivo inclui uma pilha de iões de lítio. Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

### AVISO

Para evitar corrosão, limpe e seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador. Consulte as instruções de limpeza ([Cuidados a ter com o dispositivo, página 65](#)).

- 1 Ligue o cabo (extremidade ) à porta de carregamento do relógio.



- 2 Ligue a outra extremidade do cabo a uma porta de carregamento USB.  
O relógio apresenta o nível de carga da bateria atual.

## Atualizações de produtos

No computador, instale Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). No smartphone, instale a aplicação Garmin Golf.

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

- Atualizações de software
- Atualizações de percursos
- Carregamentos de dados para o Garmin Golf
- Registo do produto

## Configurar Garmin Express

**1** Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.

**2** Aceda a [garmin.com/express](http://garmin.com/express).

**3** Siga as instruções no ecrã.

## Praticar golfe

Antes de jogar golfe, deve carregar o relógio ([Carregamento do relógio, página 2](#)).

1 Prima o botão de ação.

2 Selecione **Jogar golfe**.

O dispositivo localiza satélites, calcula a sua localização e escolhe um campo se apenas existir um campo nas proximidades.

3 Se for apresentada a lista de campos, selecione um campo da lista.

4 Selecione  para registar a pontuação.

5 Selecione uma tee box.

É apresentado o ecrã de informações dos buracos.



①	Número do buraco atual
②	Par do buraco
③	Mapa do buraco.
④	Distância do driver desde a tee box
⑤	Distâncias até à zona frontal, traseira e central do green.

**NOTA:** como as posições dos buracos variam, o relógio calcula a distância até à zona frontal, zona central e zona traseira do green, mas não até à posição real do buraco.

6 Selecione uma opção:

- Toque nas distâncias frontal, central ou traseira até ao green para ver a distância PlaysLike ([Ícones de distância PlaysLike, página 12](#)).
- Deslize para cima ou para baixo nas distâncias frontal, central ou traseira até ao green para ver dados adicionais, incluindo a sua classificação de handicap e os fatores PlaysLike.
- Toque no mapa para ver mais detalhes ou medir a distância com a definição de alvo por toque ([Medir a distância com a função Alvo por Toque, página 7](#)).
- Toque no mapa e selecione a  ou a  para ver a localização e a distância até um layup ou até à zona frontal e traseira de um obstáculo ([Obstáculos e layups, página 7](#)).
- Prima o botão de ação para abrir o menu de golfe ([Menu de golfe, página 5](#)).

Quando avança para o buraco seguinte, o relógio muda automaticamente para apresentar as informações do novo buraco.

## Menu de golfe

Durante uma ronda, pode premir o botão de ação para aceder a funcionalidades adicionais do menu de golfe.

**Ver green:** permite mover a localização do ponteiro para obter uma medição de distância mais precisa ([Visualizar o green, página 6](#)).

**Caddie virtual:** solicita uma recomendação de taco ao caddie virtual ([Caddie virtual, página 6](#)).

**Alterar buraco:** permite-lhe alterar manualmente o buraco ([Alterar buracos, página 7](#)).

**Alterar o green:** permite-lhe alterar o green quando estiver disponível mais do que um green para um buraco ([Alterar buracos, página 7](#)).

**Cartão de pontuação:** abre o cartão de pontuação da ronda ([Guardar a pontuação, página 7](#)).

**PinPointer:** a funcionalidade PinPointer é uma bússola que aponta para a posição do buraco quando não consegue ver o green ([Ver a direção para o buraco, página 10](#)). Esta funcionalidade pode ajudá-lo a ajustar uma tacada, mesmo que esteja num bosque ou num bunker profundo.

**NOTA:** não utilize a funcionalidade PinPointer enquanto estiver num buggy. A interferência causada pelo buggy pode afetar a precisão da bússola.

**Vento:** abre um ponteiro que mostra a direção e velocidade do vento em relação ao buraco ([Ver a velocidade e a direção do vento, página 10](#)).

**Informação da ronda:** apresenta as suas informações de pontuação, estatísticas e passos ([Ver informações de uma ronda, página 10](#)).

**Medir tacada:** apresenta a distância da sua tacada anterior gravada com a funcionalidade Garmin AutoShot™ ([Ver tacadas medidas, página 10](#)). Também pode gravar manualmente uma tacada ([Medir uma tacada manualmente, página 10](#)).

**Estatísticas do taco:** mostra as suas estatísticas com cada taco ([Ver estatísticas do taco, página 11](#)). Aparece quando emparelha sensores Approach ou ativa a definição Identificação de tacos.

**Alvos personalizados:** permite guardar uma característica, como um objeto ou obstáculo, do buraco atual ([Guardar alvos personalizados, página 11](#)).

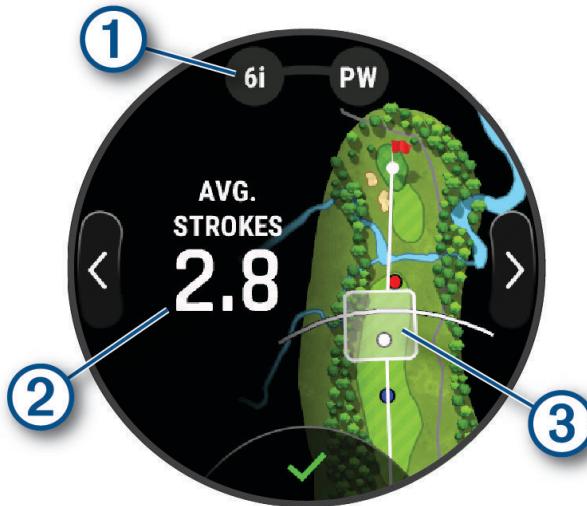
**Nascer sol e Pôr sol:** apresenta as horas do nascer-do-sol, do pôr-do-sol e do crepúsculo no dia atual.

**Definições:** permite personalizar as definições da atividade de golfe ([Definições de atividades e aplicação, página 51](#)).

**Terminar ronda:** termina a ronda atual ([Terminar uma ronda, página 12](#)).

## Caddie virtual

Antes de poder utilizar a funcionalidade de caddie virtual, tem de jogar cinco rondas com os sensores Approach ou ativar a definição Identificação de tacos (Definições de atividades e aplicação, página 51) e carregar as suas pontuações. Para cada ronda, tem de estabelecer ligação a um telemóvel emparelhado com a aplicação Garmin Golf. O caddie virtual fornece recomendações baseadas no buraco, nos dados do vento e no seu desempenho anterior com cada taco.



<b>1</b>	Apresenta a recomendação de taco ou combinação de tacos para o buraco. Pode tocar na < ou na > para ver outras opções de tacos.
<b>2</b>	Apresenta o número médio de tacadas que se espera para acertar no buraco com a recomendação de tacos.
<b>3</b>	Apresenta a área de dispersão da tacada para a sua próxima jogada com a recomendação de taco, com base no seu histórico de tacadas com o taco.
<b>3</b>	<b>NOTA:</b> se a área de dispersão da tacada se sobrepuiser ao green, as hipóteses de a tacada alcançar o green são apresentadas sob forma de percentagem.

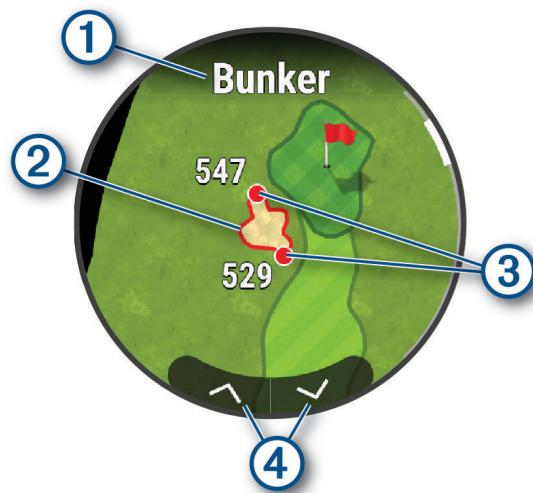
## Visualizar o green

Enquanto joga uma ronda, é possível analisar com maior detalhe o green e alterar a posição do buraco, a fim de obter uma medição mais precisa da distância.

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione **Ver green**.
- 3 Toque ou arraste para alterar a posição do buraco.  
As distâncias no ecrã de informações do buraco são atualizadas de modo a refletir a nova posição do buraco. A posição do buraco é guardada apenas para a ronda atual.
- 4 Se necessário, utilize a barra de deslocamento no lado direito do ecrã para aumentar ou diminuir o zoom.

## Obstáculos e layups

Pode tocar no mapa para ver os obstáculos e layups do buraco atual.



1	O tipo de obstáculo ou a distância de layup.
2	A localização do obstáculo ou layup.
3	A distância até ao layup ou à frente e atrás do obstáculo.
4	Setas que pode tocar para ver outros obstáculos ou layups do buraco.

## Medir a distância com a função Alvo por Toque

Enquanto joga, pode utilizar a definição de alvo por toque para medir a distância até qualquer ponto no mapa.

1 Ao jogar golfe, toque no mapa.

2 Toque no mapa para posicionar o círculo alvo .

Pode consultar a distância da sua posição atual até ao círculo alvo, e do círculo alvo até à posição do buraco.

3 Se necessário, utilize a barra de deslocamento no lado direito do ecrã para aumentar ou diminuir o zoom.

## Alterar buracos

É possível alterar buracos manualmente no ecrã de vista de buracos.

1 Prima o botão de ação.

2 Selecione **Alterar buraco**.

3 Deslize o ecrã para cima ou para baixo para selecionar o buraco.

## Guardar a pontuação

1 Prima o botão de ação.

2 Selecione **Cartão de pontuação**.

**NOTA:** se a pontuação não estiver ativada, pode selecionar Iniciar pontuação.

3 Selecione um buraco.

4 Selecione — ou + para definir a pontuação.

## Ativar a monitorização de estatísticas

Ao ativar a monitorização de estatísticas no dispositivo, pode ver as estatísticas da ronda atual ([Ver informações de uma ronda](#), página 10). Pode comparar rondas e monitorizar as melhorias utilizando a aplicação Garmin Golf.

1 Prima .

2 Selecione **Definições > Definições de golfe > Pontuação > Monitorizar estatísticas**.

## Gravar estatísticas

Para poder gravar estatísticas, tem de ativar o registo de estatísticas ([Ativar a monitorização de estatísticas](#), página 8).

1 Selecione um buraco no cartão de pontuação.

2 Introduza o número total de tacadas dadas, incluindo os putts, e selecione **Seguinte**.

3 Indique o número de putts efetuados e selecione **Seguinte**.

**NOTA:** o número de putts realizados é utilizado apenas para a monitorização de estatísticas e não aumenta a sua pontuação.

4 Se necessário, selecione uma opção:

**NOTA:** se estiver num buraco par 3 ou a utilizar sensores Approach, não é apresentada informação do fairway.

- Se a bola parar no fairway, selecione .
- Se a bola falhar o fairway, selecione  ou .

5 Se necessário, introduza o número de penalizações à tacada.

## Definir o método de pontuação

É possível alterar o método que o relógio utiliza para guardar a pontuação.

1 Prima .

2 Selecione **Definições > Definições de golfe > Pontuação > Método de pontuação**.

3 Selecione um método de pontuação.

## Acerca da pontuação Stableford

Quando seleciona o método de pontuação Stableford ([Definir o método de pontuação](#), página 8), são atribuídos pontos com base na relação entre o número de tacadas e o "par". No fim da ronda, vence quem tiver a pontuação mais elevada. O dispositivo atribui pontos de acordo com as especificações da Associação de Golfe dos Estados Unidos.

O cartão de pontuação para um jogo com o método Stableford apresenta pontos em vez de tacadas.

Pontos	Número de tacadas em relação ao "par"
0	2 ou mais acima
1	1 acima
2	Par
3	1 abaixo
4	2 abaixo
5	3 abaixo

## Historial de pontuação

Durante uma ronda, o relógio apresenta uma cor ① ao lado de cada um dos indicadores de buraco ② ao longo do rebordo para indicar a sua pontuação nesse buraco.



Cor	Número de tacadas em relação ao "par"
Roxo	5 ou mais acima
Rosa	4 acima
Vermelho	3 acima
Laranja	2 acima
Amarelo	1 acima
Verde	Par
Azul claro	1 abaixo
Azul escuro	2 ou mais abaixo

## Ativar pontuação com handicap

1 Prima

2 Selecione **Definições > Definições de golfe > Pontuação > Pontuação com handicap**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Utilizar o Garmin Golf** para utilizar o handicap configurado na aplicação Garmin Golf.
- Selecione **Handicap local** para introduzir o número de tacadas a subtrair à pontuação total do jogador.
- Selecione **Índice de handicap/slope** para aceder ao Handicap Index® do jogador e calcular um handicap do campo para o jogador.

**NOTA:** o Slope Rating® é calculado automaticamente com base na sua seleção de tee box.

Pode deslizar o dedo para baixo no ecrã de informações do buraco para ver o número de tacadas com handicap e a sua classificação de handicap. O ecrã de pontuação apresenta a sua pontuação ajustada com handicap para a ronda.

## Ver a direção para o buraco

A funcionalidade PinPointer é uma bússola que oferece assistência direcional quando não consegue ver o green. Esta funcionalidade pode ajudá-lo a ajustar uma tacada, mesmo que esteja num bosque ou num bunker profundo.

**NOTA:** não utilize a funcionalidade PinPointer enquanto estiver num buggy. A interferência causada pelo buggy pode afetar a precisão da bússola.

1 Prima o botão de ação.

2 Selecione **PinPointer**.

A seta assinala a posição do buraco.

## Ver a velocidade e a direção do vento

A funcionalidade de vento é um ponteiro que mostra a velocidade e a direção do vento em relação ao buraco. A funcionalidade de vento requer uma ligação com a aplicação Garmin Golf.

1 Prima o botão de ação.

2 Selecione **Vento**.

A seta aponta para a direção do vento em relação ao buraco.

## Ver informações de uma ronda

Durante uma ronda, pode ver as suas informações de passos, estatísticas e pontuação.

1 Prima o botão de ação.

2 Selecione **Informação da ronda**.

3 Deslize para cima.

## Ver tacadas medidas

O seu dispositivo dispõe de deteção e gravação automáticas de tacadas. Cada vez que dá uma tacada ao longo do fairway, o dispositivo regista a distância da tacada para que a possa ver posteriormente.

**Dica:** a deteção automática de tacadas funciona melhor quando usa o dispositivo no pulso dominante e estabelece um bom contacto com a bola. Os putts não são detetados.

1 Enquanto joga golfe, prima o botão de ação.

2 Prima **Tacadas anteriores** para ver todas as distâncias das tacadas gravadas.

**NOTA:** a distância da tacada mais recente também é apresentada na parte superior do ecrã de informações do buraco.

## Medir uma tacada manualmente

Pode adicionar uma tacada manualmente se o relógio não a detetar. Deve adicionar a tacada a partir da posição da tacada não detetada.

1 Dê uma tacada e veja onde a bola cai.

2 No ecrã de informações do buraco, prima o botão de ação.

3 Selecione **Medir tacada**.

4 Selecione o botão de ação.

5 Selecione **Adicionar tacada** > ✓.

6 Se necessário, introduza o taco que utilizou para a tacada.

7 Caminhe ou conduza até à sua bola.

Da próxima vez que der uma tacada, o relógio grava automaticamente a distância da última tacada. Se necessário, pode adicionar manualmente outra tacada.

## Ver estatísticas do taco

Durante uma ronda, pode ver as estatísticas do taco, tais como as informações de distância e pontuação.

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione **Estatísticas do taco**.
- 3 Selecione um taco.
- 4 Deslize para cima.

## Guardar alvos personalizados

Enquanto disputa uma ronda, é possível guardar até cinco alvos personalizados em cada buraco. Guardar um alvo é útil para registar objetos ou obstáculos que não são apresentados no mapa. Pode ver as distâncias até estes alvos no ecrã de obstáculos e layups (*Obstáculos e layups, página 7*).

- 1 Coloque-se perto do alvo que pretende guardar.

**NOTA:** não é possível guardar um alvo distante do buraco atualmente selecionado.

- 2 No ecrã de informações do buraco, prima o botão de ação.
- 3 Selecione **Alvos personalizados**.
- 4 Se necessário, selecione **Adicionar novo**.
- 5 Selecione o tipo de alvo.

## Utilização do modo de números grandes

Pode alterar o tamanho dos números no ecrã de vista do buraco.

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione **Definições > Números grandes**.
- 3 Prima o .

As distâncias até à zona frontal, traseira e central do green são apresentadas em letras grandes.



- 4 Deslize para cima ou para baixo para ver dados adicionais, incluindo a distância PlaysLike até ao meio do green, a velocidade e direção do vento e a sua classificação de handicap.

## Ver o mapa no modo de números grandes

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione **Ver mapa**.
- 3 Se necessário, utilize a barra de deslocamento no lado direito do ecrã para aumentar ou diminuir o zoom.
- 4 Selecione uma opção:
  - Toque no mapa para posicionar o círculo alvo  (*Medir a distância com a função Alvo por Toque, página 7*).
  - Selecione a  ou a  para ver a localização e a distância até um layup ou até à zona frontal e traseira de um obstáculo.

## Ícones de distância PlaysLike

A funcionalidade de distância PlaysLike tem em conta as mudanças de elevação no campo, a velocidade do vento, a direção do vento e a densidade do ar, apresentando a distância ajustada em relação ao green. Durante uma ronda, pode tocar numa distância até ao green para ver a distância PlaysLike. Pode deslizar para cima para ver a alteração da distância devido a cada um dos fatores.

**Dica:** pode configurar os dados que são incluídos nos PlaysLike ajustes nas definições de atividade (*PlaysLike Definições, página 51*)

- : a distância da jogada é mais longa do que a esperada.
- : a distância é a esperada.
- : a distância da jogada é mais curta do que a esperada.
- : a diferença na distância devido a mudanças de elevação.
- : a diferença na distância devido à velocidade e direção do vento.
- : a diferença na distância devido à densidade do ar.

## Terminar uma ronda

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione **Terminar ronda**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para ver as suas estatísticas e informações da ronda, toque na sua pontuação.
  - Para guardar a ronda e voltar ao modo de relógio, selecione **Guardar**.
  - Para editar o seu cartão de pontuação, selecione **Editar pontuação**.
  - Para abandonar a ronda e voltar ao modo de relógio, selecione **Dispensar**.
  - Para interromper a ronda e a retomar mais tarde, selecione **Interromper ronda**.

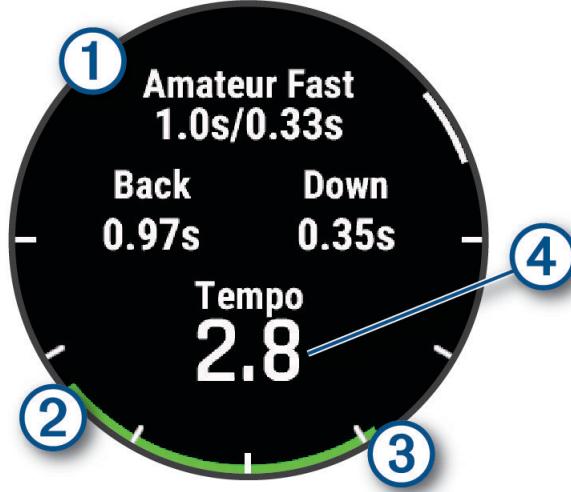
## Treino de ritmo do swing

A atividade Treinar swing ajuda a executar um swing mais consistente. O dispositivo mede e apresenta a duração do seu backswing e do seu downswing. O dispositivo também apresenta o ritmo do seu swing. O ritmo do swing é a duração do backswing dividir pela duração do downswing, expressa numa relação. A relação de 3 para 1, ou 3.0, é o ritmo de swing ideal com base em estudos feitos por golfistas profissionais.

## O ritmo ideal do swing

Pode alcançar o ritmo ideal de 3.0 utilizando diferentes tempos de swing, por exemplo, 0,7 seg./0,23 seg. ou 1.2 seg./0,4 seg. Cada jogador poderá ter um ritmo de swing único com base nas suas capacidades e experiência. GarminA fornece seis tempos diferentes.

O dispositivo apresenta um gráfico que indica se os tempos do seu backswing ou downswing são demasiado rápidos, demasiado lentos ou adequados para o ritmo selecionado.



1	Escolhas de tempos (proporção de tempo do backswing para o downswing)
2	Tempo do backswing
3	Tempo do downswing
4	O seu ritmo
<span style="background-color: green; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Bom tempo
<span style="background-color: blue; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Muito lento
<span style="background-color: red; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Muito rápido

Para encontrar o tempo ideal para o seu swing, deve iniciar com o tempo mais lento e experimentar com alguns swings. Quando o gráfico do ritmo se apresentar a verde para os tempos do backswing e downswing, pode avançar para o tempo seguinte. Quando encontrar um tempo confortável, pode utilizá-lo para obter swings e desempenhos mais consistentes.

## Analizar o ritmo da tacada

Tem de dar uma tacada para saber o ritmo do seu swing.

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione > **Treinar swing**.
- 3 Prima o botão de ação para visualizar o menu.
- 4 Selecione **Velocidade do swing** e selecione uma opção.
- 5 Complete um swing e dê uma tacada.

O dispositivo apresenta a análise do swing.

**Dica:** deslize para cima para consultar as médias de análise de swing da sessão atual.

## Ver a sequência de dicas

Da primeira vez que utilizar a aplicação do ritmo da tacada, o dispositivo apresenta uma sequência de dicas para explicar de que forma o seu swing é analisado.

- 1 Na aplicação **Treinar swing**, prima o botão de ação.
- 2 Selecione **Dicas**.
- 3 Toque no ecrã para ver a dica seguinte.

## Conectividade

As funcionalidades de conectividade estão disponíveis para o seu relógio quando emparelhar com o seu telemóvel compatível ([Emparelhar o telefone](#), página 2). Estão disponíveis funcionalidades adicionais quando liga o relógio a uma rede Wi-Fi® ([Ligar a uma rede Wi-Fi](#), página 16).

## Funcionalidades de conectividade de telemóvel

As funcionalidades de conectividade de telemóvel estão disponíveis no relógio Approach quando o emparelhar através da aplicação Garmin Golf ([Emparelhar o telefone](#), página 2).

- Funcionalidades da aplicação Garmin Golf ([Aplicação Garmin Golf](#), página 16)
- Funcionalidades da aplicação a partir da aplicação Garmin Connect™, da aplicação Connect IQ™ e muito mais ([Aplicações do telemóvel e aplicações do computador](#), página 16)
- Vistas rápidas ([Vistas rápidas](#), página 21)
- Funcionalidades do menu de controlos ([Controlos](#), página 31)
- Funcionalidades de segurança e monitorização ([Funcionalidades de segurança e monitorização](#), página 55)
- Interações do telemóvel, como notificações ([Ativar as notificações por Bluetooth](#), página 14)

## Ativar as notificações por Bluetooth

Antes de poder ativar as notificações, tem de emparelhar o relógio Approach com um telemóvel compatível ([Emparelhar o telefone](#), página 2).

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições** > **Notificações e alertas** > **Notificações inteligentes** > **Estado** > **Ativado**.
- 3 Selecione **Utilização geral** ou **Durante a atividade**.
- 4 Selecione o tipo de notificação.
- 5 Selecione as preferências de estado e de vibração.
- 6 Prima o .
- 7 Selecione as preferências de privacidade e limite de tempo.
- 8 Prima o .
- 9 Selecione **Assinatura** para adicionar uma assinatura às suas respostas em mensagem de texto.

## Gerir notificações

Pode utilizar o seu telemóvel compatível para gerir as notificações que são exibidas no relógio Approach S70.

Selecione uma opção:

- Se estiver a utilizar um iPhone®, aceda às definições de notificação do iOS® e selecione as notificações a apresentar no seu telemóvel e relógio.  
**NOTA:** todas as notificações que ativar no seu iPhone também serão exibidas no seu relógio.
- Se estiver a utilizar um telemóvel Android™, na aplicação Garmin Connect, selecione ••• > **Definições** > **Notificações** > **Notificações de aplicações** e selecione as notificações que pretende que sejam exibidas no seu relógio.

## Utilizar o modo Não incomodar

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

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

1 Prima .

2 Selecione **Não incomodar**.

## Desligar a ligação do smartphone Bluetooth

1 Prima .

2 Selecione **Definições** > **Conectividade** > **Telefone** > **Estado** > **Desligado** para desligar a ligação do telefone Bluetooth no seu relógio Approach.

Consulte o manual do utilizador do seu telemóvel para desativar a tecnologia Bluetooth no seu telemóvel.

## Ligar e desligar os alertas de ligação do telemóvel

Pode configurar o relógio Approach S70 para alertar quando o seu telemóvel emparelhado se liga e desliga através da tecnologia Bluetooth.

**NOTA:** os alertas de ligação do telemóvel encontram-se desativados por predefinição.

1 Prima .

2 Selecione **Definições** > **Conectividade** > **Telefone** > **Alertas**.

## Encontrar o seu telemóvel

Pode utilizar esta funcionalidade como ajuda para localizar um telemóvel perdido que esteja emparelhado através de tecnologia Bluetooth e dentro do seu alcance.

1 Prima .

2 Selecione .

São apresentadas barras de força do sinal no ecrã do Approach S70 e é emitido um alerta sonoro no telemóvel. As barras aumentam à medida que se aproxima do telemóvel.

3 Prima  para interromper a procura.

## Funcionalidades de conectividade Wi-Fi

**Carregamento de atividades para a sua conta Garmin Connect:** envia a atividade automaticamente para a sua conta Garmin Connect assim que terminar de guardar a atividade.

**Conteúdo de áudio:** permite-lhe sincronizar conteúdo de áudio de fornecedores terceiros.

**Atualizações de percursos:** permite-lhe transferir e instalar atualizações de campos de golfe.

**Atualizações de software:** pode transferir e instalar o software mais recente.

**Exercícios e planos de treino:** pode explorar e selecionar exercícios e planos de treino na sua conta Garmin Connect. Quando o seu relógio voltar a ter uma ligação Wi-Fi, os ficheiros serão enviados para o relógio.

## Ligar a uma rede Wi-Fi

Tem de ligar o relógio à aplicação Garmin Connect no seu telemóvel ou à aplicação Garmin Express no seu computador para poder estabelecer ligação a uma rede Wi-Fi.

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Conectividade > Wi-Fi > Adicionar rede.**

O relógio apresenta uma lista de redes Wi-Fi nas proximidades.

- 3 Selecione uma rede.
- 4 Se necessário, introduza a palavra-passe da rede.

O relógio liga-se à rede e esta é adicionada à lista de redes guardadas. O relógio volta a ligar-se automaticamente a esta rede sempre que se encontrar dentro de alcance.

## Aplicações do telemóvel e aplicações do computador

Pode ligar o seu relógio a várias aplicações Garmin do telemóvel e aplicações do computador utilizando a mesma conta Garmin.

### Aplicação Garmin Golf

A aplicação Garmin Golf permite carregar cartões de pontuação do seu dispositivo Approach S70 para consultar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Os jogadores de golfe podem competir uns com os outros em diferentes campos com a aplicação Garmin Golf. Mais de 43 000 campos têm tabelas de classificação onde todos podem entrar. Pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir.

A aplicação Garmin Golf sincroniza os seus dados com a sua conta Garmin Connect. Pode transferir a aplicação Garmin Golf da loja de aplicações no seu telemóvel ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

### Atualizar manualmente os campos de golfe

Antes de poder atualizar manualmente os campos de golfe, tem de estabelecer ligação a uma rede sem fios (*Ligar a uma rede Wi-Fi*, página 16).

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Gestor mapas.**
- 3 Se necessário, selecione **Verificar atualizações.**
- 4 Selecione uma região.
- 5 Prima o botão de ação.
- 6 Selecione **Atualizar.**

Todos os campos pré-carregados para a região selecionada são atualizados.

**NOTA:** para evitar o consumo da bateria, o relógio coloca a atualização dos campos para mais tarde e a transferência é iniciada quando liga o relógio a uma fonte de alimentação externa.

### Atualizações automáticas dos campos

O seu relógio Approach dispõe de atualizações automáticas dos campos com a aplicação Garmin Golf. Quando liga o seu relógio ao telemóvel, os campos de golfe mais utilizados são automaticamente atualizados.

**Dica:** pode atualizar manualmente todos os campos de golfe pré-carregados utilizando uma ligação sem fios (*Atualizar manualmente os campos de golfe*, página 16).

## Garmin Connect

Ao emparelhar o seu relógio com o telemóvel através da aplicação Garmin Golf, é criada automaticamente uma conta Garmin Connect. A aplicação Garmin Golf sincroniza os seus dados com a sua conta Garmin Connect. Pode transferir a aplicação Garmin Connect da loja de aplicações no seu telemóvel.

A sua conta Garmin Connect permite-lhe monitorizar o seu desempenho em termos de nível de condição física e bem-estar e interagir com os seus amigos. Oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e os seus amigos. Pode registar os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, viagens de bicicleta, natação e muito mais.

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

**Analise os dados:** pode ver informações mais detalhadas sobre as suas atividades de fitness e ao ar livre, incluindo o tempo, a distância, o ritmo cardíaco, as calorias queimadas, uma vista superior do mapa e gráficos de ritmo e velocidade. Também pode ver relatórios personalizáveis.

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

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

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

## Utilizar as aplicações para smartphone

Depois de emparelhar o seu dispositivo com o smartphone ([Emparelhar o telefone, página 2](#)), pode utilizar as aplicações Garmin Golf e Garmin Connect para carregar todos os dados para a sua conta Garmin.

**1** Abra a aplicação Garmin Golf ou Garmin Connect no seu smartphone.

**Dica:** a aplicação pode ser aberta ou executada em segundo plano.

**2** Coloque o dispositivo a 10 m (30 pés) do smartphone.

O dispositivo sincroniza automaticamente os seus dados com a sua conta.

## Atualizar o software através das aplicações de smartphone

Depois de emparelhar o seu dispositivo com o smartphone ([Emparelhar o telefone, página 2](#)), pode utilizar as aplicações Garmin Golf e Garmin Connect para atualizar o software do seu dispositivo.

Sincronize o dispositivo com uma das aplicações ([Utilizar as aplicações para smartphone, página 17](#)).

Quando for disponibilizado software novo, a aplicação envia automaticamente a atualização para o seu dispositivo.

## Utilizar o Garmin Connect no seu computador

A aplicação Garmin Express liga o seu relógio de golfe Garmin compatível à sua conta Garmin Connect através de um computador.

**1** Ligue o seu relógio de golfe Garmin ao computador através do cabo USB.

**2** Aceda a [garmin.com/express](http://garmin.com/express).

**3** Transfira e instale a aplicação Garmin Express.

**4** Abra a aplicação Garmin Express e selecione **Adicionar dispositivo**.

**5** Siga as instruções no ecrã.

## Atualizar o software através do Garmin Express

Antes de poder atualizar o software do relógio, tem de transferir e instalar a aplicação Garmin Express e adicionar o relógio ([Utilizar o Garmin Connect no seu computador, página 17](#)).

**1** Ligue o relógio ao computador através do cabo USB.

Quando estiver disponível software novo, a aplicação Garmin Express envia-o para o seu relógio.

**2** Quando a aplicação Garmin Express concluir o envio da atualização, desligue o relógio do computador.

O relógio instala a atualização.

## Aplicação Garmin Messenger™

### CUIDADO

As funcionalidades de mensagens não enviadas por satélite da aplicação Garmin Messenger não devem constituir um método principal de obtenção de assistência de emergência. O relógio Approach S70 não pode iniciar um salvamento SOS.

### AVISO

A aplicação funciona através da Internet, utilizando uma ligação sem fios ou os dados móveis do telemóvel. Se utilizar dados móveis, o telemóvel que emparelhou tem de estar equipado com um plano de dados e numa área com cobertura de rede onde estejam disponíveis dados.

Pode utilizar a aplicação para enviar mensagens a outros utilizadores da aplicação Garmin Messenger, incluindo amigos e familiares sem dispositivos Garmin. Qualquer pessoa pode transferir a aplicação e ligar o telemóvel, permitindo-lhe comunicar com outros utilizadores da aplicação através da Internet (não é necessário iniciar sessão). Os utilizadores da aplicação também podem criar threads de mensagens de grupo com outros números de telefone SMS. Os novos membros adicionados à mensagem de grupo podem transferir a aplicação para saber o que as outras pessoas estão a dizer.

As mensagens enviadas através de uma ligação sem fios ou dos dados móveis do telemóvel não implicam custos de dados. Aplicam-se os custos normais para o envio de mensagens de texto de acordo com o seu plano de dados móveis.

Pode transferir a aplicação Garmin Messenger da loja de aplicações no telemóvel ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Utilizar a funcionalidade Messenger

### CUIDADO

As funcionalidades de mensagens da aplicação Garmin Messenger não devem constituir um método principal de obtenção de assistência de emergência.

### AVISO

Para utilizar a funcionalidade Messenger, o relógio Approach S70 tem de estar ligado à aplicação Garmin Messenger no telemóvel compatível através da tecnologia Bluetooth.

A funcionalidade Messenger no relógio permite-lhe ver, escrever e responder a mensagens na aplicação de telemóvel Garmin Messenger.

1 No mostrador do relógio, deslize para cima ou para baixo para ver a vista rápida do **Messenger**.

**Dica:** a funcionalidade Messenger está disponível como uma opção de vista rápida ou no menu de controlos no relógio.

2 Prima o botão de ação para abrir a vista rápida.

3 Se for a primeira vez que utiliza a funcionalidade **Messenger**, efetue a leitura do código QR com o telemóvel e siga as instruções apresentadas no ecrã para concluir o processo de emparelhamento e o de configuração.

4 No relógio, selecione uma opção:

- Para escrever uma nova mensagem, selecione **Nova mensagem**, selecione um destinatário e uma mensagem predefinida ou escreva a sua.
- Para ver uma conversa, deslize para cima ou para baixo e selecione uma conversa.
- Para responder a uma mensagem, selecione uma conversa, selecione **Resposta** e selecione uma mensagem predefinida ou escreva a sua.

## Funcionalidades Connect IQ

Pode adicionar aplicações Connect IQ, campos de dados, vistas rápidas e mostradores de relógio para o seu relógio utilizando a loja Connect IQ no seu relógio ou telemóvel ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Mostradores de relógio:** personalize o aspetto do relógio.

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

**Campos de dados:** transfira novos campos de dados que apresentam dados de sensores, atividade e historial sob novas formas. Pode adicionar campos de dados Connect IQ a funcionalidades e páginas integradas.

**Música:** adicione fornecedores de música ao seu relógio.

### Transferir funcionalidades Connect IQ

Antes de poder transferir funcionalidades da aplicação Connect IQ, tem de emparelhar o seu relógio Approach S70 com o seu telemóvel ([Emparelhar o telefone, página 2](#)).

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

### Transferir funcionalidades Connect IQ com o computador

- 1 Ligue o relógio ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Aceda a [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) e inicie sessão.
- 3 Selecione uma funcionalidade Connect IQ e transfira-a.
- 4 Siga as instruções no ecrã.

## Garmin Pay™

A funcionalidade Garmin Pay permite-lhe utilizar o seu relógio para pagamento de compras em localizações aderentes através de cartões de crédito ou débito de uma instituição financeira aderente.

## Configurar a sua carteira Garmin Pay

Pode adicionar um ou mais cartões de crédito ou débito participantes à sua carteira Garmin Pay. Aceda a [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks) para conhecer as instituições financeiras aderentes.

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione •••.
- 2 Selecione **Garmin Pay > Introdução**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

## Pagar compras com o smartwatch

Antes de poder utilizar o smartwatch para pagar compras, tem de configurar pelo menos um cartão de pagamento.

Pode utilizar o seu relógio para pagar compras numa localização aderente.

1 Prima .

2 Selecione .

3 Introduza o código de quatro dígitos.

**NOTA:** se introduzir o seu código incorretamente três vezes, a sua carteira bloqueia e tem de repor o código na aplicação Garmin Connect.

É apresentado o cartão de pagamento utilizado mais recentemente.



- 4 Caso tenha adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, deslize o dedo pelo ecrã para mudar para outro cartão (opcional).
- 5 Num período de 60 segundos, mantenha o smartwatch perto do leitor de pagamento, com o smartwatch voltado para o leitor.

O smartwatch vibra e aparece uma marca de verificação quando este terminar a comunicação com o leitor.

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

**Dica:** depois de introduzir o seu código com sucesso, pode efetuar pagamentos sem um código durante 24 horas enquanto estiver a utilizar o smartwatch. Se retirar o smartwatch do pulso ou desativar a monitorização de ritmo cardíaco, tem de introduzir novamente o código antes de efetuar um pagamento.

## Adicionar um cartão à carteira Garmin Pay

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

1 Na aplicação Garmin Connect, selecione .

2 Selecione **Garmin Pay** >  > **Adicionar cartão**.

3 Siga as instruções no ecrã.

Depois de adicionar o cartão, pode selecionar o cartão no smartwatch quando efetuar um pagamento.

## Gerir os cartões Garmin Pay

Pode suspender temporariamente ou eliminar um cartão.

**NOTA:** em alguns países, as instituições financeiras aderentes podem restringir as funcionalidades Garmin Pay.

1 Na aplicação Garmin Connect, selecione .

2 Selecione **Garmin Pay**.

3 Selecione um cartão.

4 Selecione uma opção:

- Para suspender temporariamente ou anular a suspensão do cartão, selecione **Suspender cartão**.  
O cartão tem de estar ativo para efetuar compras com o relógio Approach S70.
- Para eliminar o cartão, selecione .

## Alterar o seu código Garmin Pay

Tem de saber o código atual para o alterar. Caso se esqueça do código, tem de repor a funcionalidade Garmin Pay no seu relógio Approach S70, criar um novo código e voltar a introduzir as informações do cartão.

1 Na aplicação Garmin Connect, selecione .

2 Selecione **Garmin Pay > Alterar código de acesso**.

3 Siga as instruções no ecrã.

Da próxima vez que pagar com o relógio Approach S70, tem de introduzir o código novo.

## Vistas rápidas

O seu relógio vem pré-carregado com vistas rápidas que fornecem informações rápidas ([Ver o ciclo de vistas rápidas, página 24](#)). Algumas vistas rápidas requerem uma ligação Bluetooth a um telemóvel compatível.

Algumas vistas rápidas não estão visíveis por predefinição. É possível adicioná-los manualmente ao ciclo de vistas rápidas ([Personalizar o ciclo de vistas rápidas, página 24](#)).

Nome completo:	Descrição
ABC	Apresenta uma combinação das informações provenientes do altímetro, do barómetro e da bússola.
Altímetro	Apresenta a elevação aproximada, com base nas alterações de pressão.
Barómetro	Apresenta os dados de pressão ambiental com base na altitude.
Body Battery™	Com utilização durante todo o dia, apresenta o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas ( <a href="#">Body Battery, página 25</a> ).
Calendário	Apresenta as próximas reuniões agendadas a partir do calendário do seu telemóvel.
Calorias	Apresenta informações relacionadas com calorias relativas ao dia em curso.
Bússola	Mostra uma bússola eletrónica.
Andares subidos	Regista os andares que subiu e o progresso em relação ao seu objetivo.
Golf	Apresenta as pontuações e estatísticas de golfe da última ronda.
Desempenho no golfe	Apresenta estatísticas de desempenho no golfe que o ajudam a monitorizar e a compreender as melhorias no seu jogo de golfe.
Health Snapshot™	Apresenta resumos das suas sessões Health Snapshot guardadas.
Ritmo cardíaco	Apresenta o ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico do ritmo cardíaco médio em repouso (RHR).
Estado da VRC	Apresenta a média de sete dias da variabilidade do seu ritmo cardíaco durante a noite ( <a href="#">Estado da variabilidade do ritmo cardíaco, página 25</a> ).
Minutos de intensidade	Monitoriza o tempo que passa em atividades de intensidade moderada a vigorosa, o objetivo de minutos de intensidade semanal e o progresso no sentido de atingir o objetivo.
Consultor de jet lag	Apresenta o seu relógio interno durante a viagem e fornece orientação para ajudar a adaptar-se ao fuso horário do seu destino ( <a href="#">Usar o Consultor de jet lag, página 30</a> ).
Última atividade	Apresenta um breve resumo da última atividade registada.
Messenger	Apresenta as conversas da aplicação Garmin Messenger e permite-lhe responder a mensagens no relógio ( <a href="#">Aplicação Garmin Messenger™, página 18</a> ).
Fase da lua	Apresenta as horas do nascer e do pôr da lua, juntamente com a fase da lua, com base na sua posição de GPS.
Controlos de música	Fornecce controlos para o leitor de música no seu telemóvel ou relógio.
Sestas	Apresenta o tempo total da sesta e os ganhos de nível de Body Battery. Pode iniciar o temporizador de sesta e definir um alarme para acordar ( <a href="#">Personalizar o modo de suspensão, página 60</a> ).
Notificações	Alertam-no para chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas definições de notificações do seu telemóvel ( <a href="#">Ativar as notificações por Bluetooth, página 14</a> ).
Desempenho	Apresenta medições de desempenho que podem ajudá-lo(a) a monitorizar e compreender o seu desempenho nos treinos e em competições.

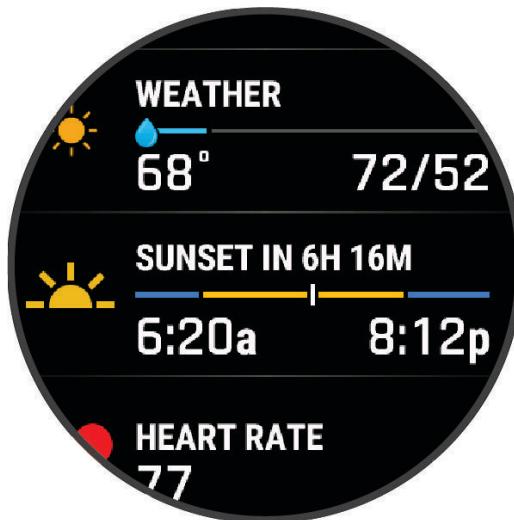
Nome completo:	Descrição
Oxímetro de pulso	Permite efetuar uma leitura manual do oxímetro de pulso ( <a href="#">Obter leituras do oxímetro de pulso, página 37</a> ). Se estiver demasiado ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não são registadas.
Recuperação	Apresenta o seu tempo de recuperação. O tempo máximo é de quatro dias.
Respiração	A sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e média de sete dias. Pode realizar um exercício de respiração para ajudar a relaxar.
Pontuação do sono	Apresenta o tempo de sono total, uma pontuação de sono e informações da fase de sono da noite anterior.
Treinador de sono	Fornece recomendações para as suas necessidades de sono com base no histórico de sono e atividade, no estado da VRC e nas sestas.
Passos	Monitoriza o número diário de passos, o objetivo de passos e os dados dos últimos dias.
Ações	Apresenta uma lista personalizável de ações ( <a href="#">Adicionar uma ação, página 30</a> ).
Stress	Apresenta o nível de stress atual e um gráfico do seu nível de stress. Pode realizar um exercício de respiração para ajudar a relaxar. Se estiver demasiado ativo para o relógio determinar o seu nível de stress, as medições de stress não são registadas.
Nascer do sol e pôr do sol	Apresenta as horas do nascer do sol, do pôr do sol, e do crepúsculo civil.
Preparação para o treino	Apresenta uma pontuação e uma mensagem curta que ajuda a determinar a sua preparação para o treino todos os dias.
Estado de treino	Apresenta o estado do seu treino atual e carga de treino, que mostra como o treino influencia o seu nível de condição física e desempenho ( <a href="#">Estado do treino, página 26</a> ).
Meteorologia	Mostra a temperatura atual e a previsão meteorológica.

## Ver o ciclo de vistas rápidas

As vistas rápidas proporcionam um acesso rápido a dados de saúde, informações de atividade, sensores integrados e muito mais. Ao emparelhar o relógio, pode ver dados do seu telemóvel, tais como notificações, meteorologia e eventos do calendário.

- 1 No mostrador do relógio, deslize para cima ou para baixo.

O relógio percorre o ciclo de vistas rápidas e apresenta os dados de resumo para cada vista rápida.



- 2 Toque no ecrã tátil para ver mais informações das vistas rápidas.

- 3 Selecione uma opção:

- Deslize para cima para ver detalhes sobre uma vista rápida.
- Prima o botão de ação para ver opções e funções adicionais de uma vista rápida.

## Personalizar o ciclo de vistas rápidas

- 1 Deslize para cima ou para baixo para ver ciclo de vistas rápidas.

- 2 Selecione **Editar**.

- 3 Selecione uma opção:

- Para alterar a localização de uma vista rápida no ciclo, selecione uma vista rápida e deslize para cima ou para baixo.
- Para remover uma vista rápida do ciclo, selecione uma vista rápida e o .
- Para adicionar uma vista rápida ao ciclo, selecione **Adicionar** e selecione uma vista rápida.

**Dica:** pode selecionar **CRIAR PASTA** para criar pastas que contenham várias vistas rápidas (*Criar pastas de vistas rápidas, página 24*).

## Criar pastas de vistas rápidas

Pode personalizar o ciclo de vistas rápidas para criar pastas de vistas rápidas relacionadas.

- 1 Deslize para cima ou para baixo para ver ciclo de vistas rápidas.

- 2 Selecione **Editar > Adicionar > CRIAR PASTA**.

- 3 Selecione as vistas rápidas que quer incluir na pasta e selecione **Concluído**.

**NOTA:** se as vistas rápidas já estiverem no ciclo de vistas rápidas, pode movê-las ou copiá-las para a pasta.

- 4 Selecione ou introduza um nome para a pasta.

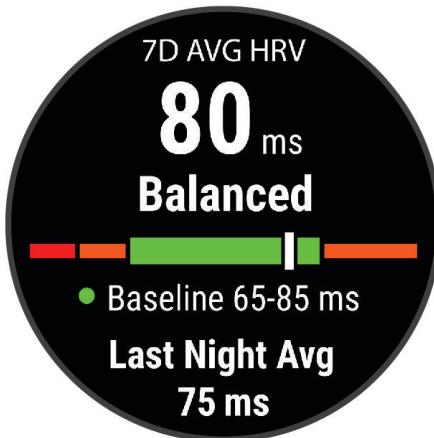
- 5 Selecione um ícone para a pasta.

- 6 Se necessário, selecione uma opção:

- Para editar a pasta, toque sem soltar na pasta do ciclo de vistas rápidas.
- Para editar as vistas rápidas na pasta, abra a pasta e selecione **Editar** (*Personalizar o ciclo de vistas rápidas, página 24*).

## Estado da variabilidade do ritmo cardíaco

O relógio analisa as leituras do ritmo cardíaco no pulso enquanto dorme para determinar a variabilidade do ritmo cardíaco (VRC). O treino, a atividade física, o sono, a nutrição e os hábitos saudáveis afetam a variabilidade do seu ritmo cardíaco. Os valores da VRC podem variar bastante com base no sexo, na idade e no nível de condição física. Um estado da VRC equilibrado pode indicar sinais positivos de saúde, tais como o equilíbrio de um bom treino e de recuperação, uma maior capacidade cardiovascular e resiliência ao stress. Um estado desequilibrado ou fraco pode ser um sinal de fadiga, maiores necessidades de recuperação ou maior stress. Para obter os melhores resultados, deve usar o relógio enquanto dorme. O relógio necessita de três semanas de dados de sono consistentes para apresentar o estado da variabilidade do seu ritmo cardíaco.



Zona de cor	Estado	Descrição
<span style="background-color: #54a24b; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Equilibrada	A sua média de sete dias da VRC encontra-se dentro da sua linha de base.
<span style="background-color: #f08030; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Desequilibrada	A sua média de sete dias da VRC está acima ou abaixo da sua linha de base.
<span style="background-color: #f04040; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	Baixa	A sua média de sete dias da VRC está muito abaixo da sua linha de base.
Sem cor	Fraca Sem estado	Os seus valores da VRC apresentam uma média muito abaixo do intervalo normal para a sua idade. A ausência de estado significa que não existem dados suficientes para gerar uma média de sete dias.

Pode sincronizar o seu relógio com a sua conta Garmin Connect para ver o estado atual da variabilidade do ritmo cardíaco, tendências e feedback educativo.

## Body Battery

O relógio analisa a variabilidade do ritmo cardíaco, o nível de stress, a qualidade do sono e os dados de atividade para determinar o seu nível de Body Battery geral. Tal como um medidor de combustível num veículo, este indica a quantidade de energia de reserva disponível. O intervalo do nível de Body Battery é compreendido entre 5 e 100, em que um valor de 5 a 25 representa uma reserva de energia muito baixa, um valor de 26 a 50 representa uma reserva de energia baixa, um valor de 51 a 75 representa uma reserva de energia média e um valor de 76 a 100 representa uma reserva de energia elevada.

Pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect para ver o nível de Body Battery mais recente, as tendências de longa duração e detalhes adicionais ([Dicas para dados de Body Battery melhorados, página 26](#)).

## Dicas para dados de Body Battery melhorados

- Para obter resultados mais precisos, utilize o relógio enquanto dorme.
- Um bom sono carrega a sua Body Battery.
- A atividade extenuante e o stress elevado podem fazer com que a Body Battery descarregue mais rapidamente.
- A ingestão de alimentos, bem como estimulantes como a cafeína, não têm qualquer impacto no seu Body Battery.

## Estado do treino

Estas medições são estimativas que podem ajudá-lo(a) a monitorizar e compreender o seu desempenho nos treinos. As medições requerem a realização de atividades durante duas semanas com um monitor de ritmo cardíaco no pulso ou um monitor de ritmo cardíaco compatível no peito. Inicialmente, quando o relógio ainda está a conhecer o seu desempenho, as medições podem parecer imprecisas.

Estas estimativas são fornecidas e suportadas pela Firstbeat Analytics™. Para obter mais informações, aceda a [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).



**Estado de treino:** o estado de treino mostra-lhe como o seu treino afeta a sua condição física e o seu desempenho. O seu estado de treino baseia-se em alterações ao seu VO2 máximo, carga aguda e estado da VRC num período de tempo prolongado.

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

**VRC:** a VRC representa o estado da variabilidade do seu ritmo cardíaco nos últimos sete dias (*Estado da variabilidade do ritmo cardíaco, página 25*).

**Carga aguda:** a carga aguda é uma soma ponderada das suas pontuações de carga de exercício recentes, incluindo a duração e a intensidade do exercício. (*Carga aguda, página 28*).

## Níveis de estado de treino

O estado de treino mostra-lhe como o seu treino afeta o seu nível de condição física e o seu desempenho. O seu estado de treino baseia-se em alterações ao seu VO2 máximo, carga aguda e estado da VRC num período de tempo prolongado. Pode utilizar o seu estado de treino para o ajudar a planear treinos futuros e continuar a melhorar o seu nível de condição física.

**Sem estado:** o relógio tem de registar várias atividades ao longo de duas semanas, com resultados de VO2 máximo de corrida ou ciclismo, para determinar o seu estado de treino.

**Destreinar:** fez uma pausa na sua rotina de treino ou está a treinar muito menos do que o habitual durante uma semana ou mais. O destreino significa que não consegue manter o seu nível de condição física. Pode tentar aumentar a sua carga de treino para ver melhorias.

**Recuperação:** a sua carga de treino mais leve permite que o seu corpo recupere, essencial durante longos períodos de treino intenso. Pode retomar uma maior carga de treino quando se sentir pronto.

**Manter:** a sua carga de treino atual é suficiente para manter o seu nível de condição física. Para ver melhorias, tente adicionar mais variedade aos seus exercícios ou aumentar o seu volume de treino.

**Eficaz:** a sua carga de treino atual está a levar o seu nível de condição física e desempenho na direção certa. Deve planear períodos de recuperação no seu treino para manter o seu nível de condição física.

**Atingir um pico:** a sua condição física é ideal para competir. A sua carga de treino, que reduziu recentemente, permite ao seu corpo uma recuperação e compensação total para um treino mais cedo. Aja com prudência, porque este estado de pico só pode ser mantido durante um curto período.

**Excepcional:** a sua carga de treino é muito elevada e contraproducente. O seu corpo necessita de descansar. Deve permitir a sua própria recuperação, adicionando um treino mais leve ao programa.

**Ineficaz:** a sua carga de treino atingiu um nível adequado, mas a sua condição física está a diminuir. Tente focar-se no repouso, na nutrição e na gestão do stress.

**Em sobrecarga:** existe um desequilíbrio entre a sua recuperação e a carga de treino. É um resultado normal após um treino árduo ou um evento importante. O seu corpo pode estar a esforçar-se para recuperar, pelo que deve estar atento à sua saúde geral.

## Sugestões para obter o seu estado de treino

A funcionalidade de estado de treino depende de avaliações atualizadas do seu nível de condição física, incluindo, pelo menos, uma medição de VO2 máximo por semana. As atividades de corrida no exterior não geram uma estimativa de VO2 máximo para preservar a precisão da tendência do seu nível de condição física. Pode desativar a gravação do VO2 máximo para atividades de ultramaratona e corrida em trilhos caso não pretenda que esses tipos de corrida afetem a sua estimativa de VO2 máximo ([Definições de atividades e aplicação](#), página 51).

Para aproveitar ao máximo a função de estado de treino, pode experimentar estas sugestões.

- Pelo menos uma vez por semana, corra no exterior e atinja um ritmo cardíaco superior a 70% do seu ritmo cardíaco máximo durante, pelo menos, 10 minutos.  
Após utilizar o relógio durante uma ou duas semanas, o seu estado de treino deverá estar disponível.
- Registe todas as suas atividades de fitness no seu dispositivo de treino principal para permitir que o seu relógio saiba mais sobre o seu desempenho ([Sincronizar atividades e medições de desempenho](#), página 28).
- Use o relógio de forma consistente enquanto dorme para continuar a gerar um estado atualizado da VRC. Ter um estado da VRC válido pode ajudar a manter um estado de treino válido quando não tem muitas atividades com medições do VO2 máximo.

## Sincronizar atividades e medições de desempenho

Pode sincronizar atividades e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin com o relógio da série Approach S70 utilizando a sua conta Garmin Connect. Isto permite que o relógio reflita com mais precisão o seu treino e a sua condição física. Por exemplo, pode gravar um percurso com um computador de bicicleta Edge® e ver os detalhes da sua atividade e o tempo de recuperação no relógio da série Approach S70.

Sincronize o relógio da série Approach S70 e outros dispositivos Garmin com a sua conta Garmin Connect.

**Dica:** pode definir um dispositivo de treino principal e um wearable principal na aplicação Garmin Connect (*Estado de treino unificado*, [página 43](#)).

As atividades e medições de desempenho recentes dos outros dispositivos Garmin são apresentadas no relógio da série Approach S70.

## Carga aguda

A carga aguda é uma soma ponderada do seu excesso de consumo de oxigénio pós-exercício (EPOC) nos últimos dias. O indicador indica se a sua carga atual é baixa, ideal, elevada ou muito elevada. O intervalo ideal baseia-se no seu nível individual de condição física e historial de treino. O intervalo ajusta-se à medida que o seu tempo e intensidade de treino aumentam ou diminuem.

## Distribuição de cargas de treino

Para maximizar o desempenho e os ganhos de condição física, o treino deve ser distribuído em três categorias: aeróbico baixo, aeróbico alto e anaeróbico. A distribuição de cargas de treino mostra-lhe a quantidade do seu treino que se encontra atualmente em cada categoria e fornece objetivos de treino. A distribuição de cargas de treino requer, pelo menos, 7 dias de treino para determinar se a sua carga de treino é baixa, ideal ou elevada. Após 4 semanas de historial de treino, a sua estimativa de carga de treino terá informações de objetivo mais detalhadas para ajudar a equilibrar as suas atividades de treino.

**Abaixo dos objetivos:** a sua carga de treino é inferior à ideal em todas as categorias de intensidade. Tente aumentar a duração ou frequência dos seus exercícios.

**Falta de carga aeróbica baixa:** tente adicionar mais atividades aeróbicas baixas para proporcionar recuperação e equilíbrio para as suas atividades de intensidade mais elevada.

**Falta de carga aeróbica alta:** tente adicionar mais atividades aeróbicas altas para ajudar a melhorar o seu limiar de lactato e VO2 máximo ao longo do tempo.

**Falta de carga anaeróbica:** tente adicionar algumas atividades anaeróbicas mais intensas para melhorar a sua velocidade e capacidade anaeróbica ao longo do tempo.

**Equilibrada:** a sua carga de treino é equilibrada e proporciona benefícios para a condição física em geral à medida que continua a treinar.

**Concentrada em aeróbica baixa:** a sua carga de treino é maioritariamente de atividade aeróbica baixa. Isto proporciona uma base sólida e prepara-o para adicionar exercícios mais intensos.

**Concentrada em aeróbica alta:** a sua carga de treino é maioritariamente de atividade aeróbica alta. Estas atividades ajudam a melhorar o limiar de lactato, o VO2 máximo e a resistência.

**Concentrada em anaeróbica:** a sua carga de treino é maioritariamente de atividade intensa. Isto leva a ganhos de condição física rápidos, mas deve ser equilibrado com atividades aeróbicas baixas.

**Acima dos objetivos:** a sua carga de treino é superior à ideal e deve considerar reduzir a duração e a frequência dos seus exercícios.

## Relação de carga

A relação de carga é a relação entre a carga de treino aguda (a curto prazo) e a carga de treino crónica (a longo prazo). É útil para monitorizar as alterações na carga de treino.

Estado	Valor	Descrição
Sem estado	Nenhuma	A relação de carga será visível após 2 semanas de treino.
<b>Baixa</b>	Inferior a 0,8	A sua carga de treino a curto prazo é inferior à sua carga de treino a longo prazo.
<b>Ideal</b> 	0,8 a 1,4	As cargas de treino a curto e longo prazo são equilibradas. O intervalo ideal baseia-se no seu nível individual de condição física e historial de treino.
<b>Alta</b>	1,5 a 1,9	A sua carga de treino a curto prazo é superior à sua carga de treino a longo prazo.
<b>Muito alta</b>	2,0 ou superior	A sua carga de treino a curto prazo é significativamente superior à sua carga de treino a longo prazo.

## Acerca do Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade na sua resistência aeróbica e anaeróbica. Os valores do Training Effect vão acumulando durante a atividade. À medida que a atividade avança, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelo seu perfil de utilizador e historial de treino, bem como pelo ritmo cardíaco, a duração e a intensidade da atividade. Existem sete etiquetas de Training Effect diferentes para descrever a vantagem principal da sua atividade. Cada etiqueta tem uma cor própria e corresponde à distribuição de cargas de treino ([Distribuição de cargas de treino](#), página 28). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impacto elevado no VO2 máximo" tem uma descrição correspondente nos detalhes da atividade do Garmin Connect.

O Training Effect aeróbico utiliza o seu ritmo cardíaco para medir a forma como a intensidade acumulada de um exercício afeta a sua condição física e indica se o exercício melhorou ou se manteve o seu nível de condição física. O seu excesso de consumo de oxigénio pós-exercício (EPOC) acumulado durante o exercício é mapeado em vários valores que representam os seus hábitos de treino e níveis de condição física. Exercícios estáveis com esforço moderado ou exercícios com intervalos mais longos (>180 segundos) têm um impacto positivo no seu metabolismo aeróbico e, por conseguinte, produzem um Training Effect aeróbico.

O Training Effect anaeróbico utiliza o ritmo cardíaco e a velocidade (ou potência) para determinar a forma em que um exercício afeta a sua capacidade de desempenho a níveis muito elevados de intensidade. Recebe um valor com base no contributo anaeróbico para o EPOC e tipo de atividade. Os intervalos repetidos de 10 a 120 segundos de elevada intensidade têm um impacto particularmente benéfico na sua capacidade anaeróbica e resultam num melhor Training Effect anaeróbico.

Pode adicionar o Efeito de treino aeróbico e o Efeito de treino anaeróbico como campos de dados a um dos ecrãs de treino para monitorizar os seus números ao longo da atividade.

Training Effect	Benefício aeróbico	Benefício anaeróbico
De 0,0 a 0,9	Sem benefício.	Sem benefício.
De 1,0 a 1,9	Benefício menor.	Benefício menor.
De 2,0 a 2,9	Mantém a sua resistência aeróbica.	Mantém a sua resistência anaeróbica.
De 3,0 a 3,9	Tem impacto na sua resistência aeróbica.	Tem impacto na sua resistência anaeróbica.
De 4,0 a 4,9	Tem grande impacto na sua resistência aeróbica.	Tem grande impacto na sua resistência anaeróbica.
5,0	Excessivo e potencialmente nocivo sem tempo de recuperação suficiente.	Excessivo e potencialmente nocivo sem tempo de recuperação suficiente.

A tecnologia de Training Effect é fornecida e suportada pela Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, visite [firstbeat.com](#).

## Colocar em pausa e retomar o seu estado de treino

Em caso de ferimentos ou doença, pode colocar o seu estado de treino em pausa. Pode continuar a registar atividades de fitness, mas o seu estado de treino, distribuição de carga de treino, feedback de recuperação e recomendações de exercícios estão temporariamente desativados.

Pode retomar o seu estado de treino quando estiver a postos para começar a treinar novamente. Para obter os melhores resultados, precisa de pelo menos uma medição do VO2 máximo todas as semanas.

- 1 Quando quiser fazer uma pausa no seu estado de treino, selecione uma opção:
  - Deslize para cima ou para baixo para ver o ciclo de vistas rápidas, toque demoradamente na vista de treino e selecione **Opções > Interromper estado de treino**.
  - Nas suas definições de Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Estado do treino > :** > **Interromper estado de treino**.
- 2 Sincronize o seu relógio com a sua conta Garmin Connect.
- 3 Quando quiser retomar o seu estado de treino, selecione uma opção:
  - Deslize para cima ou para baixo para ver o ciclo de vistas rápidas, toque demoradamente na vista de treino e selecione **Opções > Retomar o estado de treino**.
  - Nas suas definições de Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Estado do treino > :** > **Retomar o estado de treino**.
- 4 Sincronize o seu relógio com a sua conta Garmin Connect.

## Adicionar uma ação

Antes de personalizar a lista de ações, é necessário adicionar a vista rápida das ações ao ciclo de vistas rápidas ([Personalizar o ciclo de vistas rápidas](#), página 24).

- 1 Deslize para cima ou para baixo para ver a vista rápida das suas ações.
- 2 Prima o botão de ação.
- 3 Selecione **Ad. existência**.
- 4 Introduza o nome da empresa ou o símbolo de ação que pretende adicionar e selecione o . O relógio apresenta os resultados da pesquisa.
- 5 Selecione a ação que pretende adicionar.
- 6 Selecione a ação para consultar mais informações.

**Dica:** para apresentar a ação no ciclo de vistas rápidas, pode premir o botão de ação e selecionar Definir como fav..

## Usar o Consultor de jet lag

Antes de poder utilizar a vista rápida do Consultor de jet lag, tem de planear uma viagem na aplicação Garmin Connect ([Planear uma viagem na aplicação Garmin Connect](#), página 30).

Pode utilizar a vista rápida do Consultor de jet lag enquanto viaja para ver como é que o seu relógio interno se compara com a hora local e para receber orientação sobre como reduzir os efeitos do jet lag.

- 1 No mostrador do relógio, deslize para cima ou para baixo para ver a vista rápida do **Consultor de jet lag**.
- 2 Prima o botão de ação para ver a comparação do seu relógio interno com a hora 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, prima o botão de ação.
  - Para ver a cronologia das ações recomendadas para ajudar a reduzir os sintomas de jet lag, deslize para cima.

## Planear uma viagem na aplicação Garmin Connect

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione .
- 2 Selecione **Treino e planeamento > Consultor de jet lag > Adicionar detalhes da viagem**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

## Controlos

O menu de controlos permite aceder rapidamente às funcionalidades e opções do relógio. Pode adicionar, reordenar e remover opções no menu de controlos ([Personalizar o menu de controlos, página 33](#)).

Prima o .

Ícone	Nome completo:	Descrição
	ABC	Selecione para abrir a aplicação de altímetro, barómetro e bússola.
	Altímetro	Selecione para abrir o ecrã do altímetro.
	Assistência	Selecione para enviar um pedido de assistência ( <a href="#">Solicitar assistência, página 56</a> ).
	Barómetro	Selecione para abrir o ecrã do barómetro.
	Brilho	Selecione para ajustar o brilho do ecrã ( <a href="#">Alterar as definições do ecrã, página 59</a> ).
	Calendário	Selecione para ver os próximos eventos a partir do calendário do seu telemóvel.
	Relógios	Selecione para abrir a aplicação de Relógios para definir um alarme, temporizador ou cronómetro ou ver fusos horários alternativos ( <a href="#">Relógios, página 41</a> ).
	Bússola	Selecione para abrir o ecrã da bússola.
	Ecrã	Desliga o ecrã para alertas, gestos e modo Ecrã sempre ligado ( <a href="#">Alterar as definições do ecrã, página 59</a> ).
	Não incomodar	Selecione para ativar ou desativar o modo "Não incomodar" para reduzir a intensidade da luz do ecrã e desativar alertas e notificações. Por exemplo, pode utilizar este modo enquanto vê um filme.
	Encontr.telemóvel	Selecione para reproduzir um alerta sonoro no telemóvel emparelhado, se este estiver dentro do alcance Bluetooth. A força do sinal Bluetooth é apresentada no ecrã do relógio Approach e aumenta à medida que se aproxima do telemóvel.
	Lanterna	Selecione para ligar o ecrã para utilizar o seu relógio como lanterna.
	Bloquear dispositivo	Selecione para bloquear os botões e o ecrã tátil para evitar premir e deslizar inadvertidamente.
	Messenger	Selecione para abrir a aplicação Messenger ( <a href="#">Utilizar a funcionalidade Messenger, página 18</a> ).
	Fase da lua	Selecione para ver as horas do nascer e do pôr da lua, juntamente com a fase da lua, com base na posição de GPS.
	Controlos música	Selecione para controlar a reprodução de música no seu relógio ou telemóvel.
	Notificações	Selecione para ver chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas definições de notificações do seu telemóvel ( <a href="#">Ativar as notificações por Bluetooth, página 14</a> ).
	Oxímetro de pulso	Selecione para abrir a aplicação do oxímetro de pulso ( <a href="#">Oxímetro de pulso, página 37</a> ).
	Mudança vermelho	Selecione para mudar o ecrã para tons de vermelho para utilizar o relógio em condições de pouca luz.
	Definições	Selecione para abrir o menu de definições.

Ícone	Nome completo:	Descrição
	Modo de sono	Selecione para ativar ou desativar o Modo de sono ( <a href="#">Personalizar o modo de suspensão</a> , página 60).
	Nascer sol e Pôr sol	Selecione para ver as horas do nascer do sol, do pôr do sol e do crepúsculo.
	Carteira	Selecione para abrir a sua carteira Garmin Pay e pagar compras com o seu relógio ( <a href="#">Garmin Pay</a> ™, página 19).
	Meteorologia	Selecione para ver a previsão meteorológica atual e as condições atuais.

## Personalizar o menu de controlos

Pode adicionar e remover opções do menu de atalhos e alterar a ordem das mesmas no menu de controlos ([Controlos](#), página 31).

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione um atalho para personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para alterar a localização do atalho no menu de controlos, deslize para cima ou para baixo.
  - Para remover o atalho do menu de controlos, selecione .
- 5 Se necessário, selecione **Adicionar** para adicionar outro atalho ao menu de controlos.

## Funcionalidades com base no ritmo cardíaco

O relógio Approach S70 dispõe de um monitor de ritmo cardíaco no pulso e também é compatível com monitores de ritmo cardíaco no peito (vendidos em separado). Pode consultar os dados de ritmo cardíaco na vista rápida do ritmo cardíaco. Caso estejam disponíveis dados de monitor de ritmo cardíaco no pulso e dados de monitor de ritmo cardíaco no peito quando inicia uma atividade, o relógio utiliza os dados do monitor de ritmo cardíaco no peito.

## Medição de ritmo cardíaco baseada no pulso

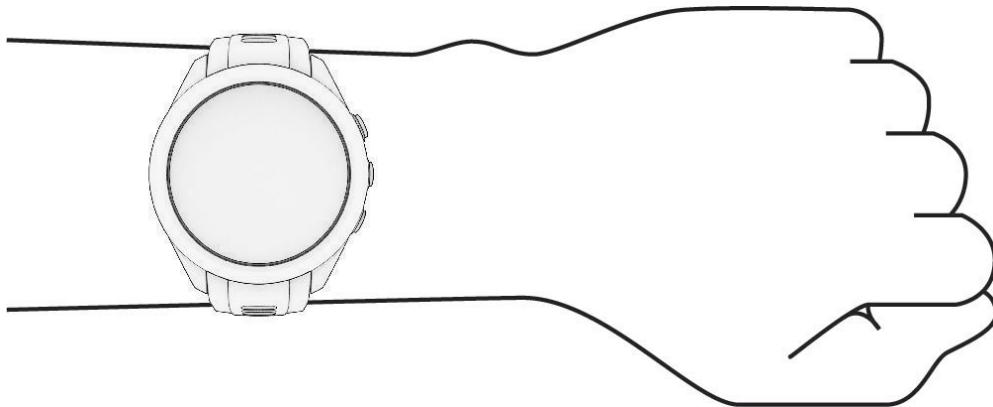
### Usar o relógio

#### CUIDADO

Alguns utilizadores podem sentir irritação da pele após uma utilização prolongada do relógio, especialmente se o utilizador tiver alergias ou pele sensível. Se notar alguma irritação da pele, retire o relógio e dê tempo à sua pele para recuperar. Para ajudar a evitar a irritação da pele, certifique-se de que o relógio está limpo e seco e não aperte demasiado o relógio no pulso. Para obter mais informações, aceda a [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Use o relógio acima do osso do pulso.

**NOTA:** o relógio deve ficar justo, mas confortável. Para obter leituras de ritmo cardíaco mais precisas, o relógio não deve mover-se enquanto corre ou faz exercício. Para as leituras do oxímetro de pulso, deve permanecer imóvel.



**NOTA:** o sensor ótico está situado na parte posterior do relógio.

- Consulte *Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco*, página 34 para obter mais informações sobre o ritmo cardíaco no pulso.
- Consulte *Sugestões para dados irregulares do oxímetro de pulso*, página 38 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre a precisão, aceda a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o desgaste e cuidados do relógio, visite [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

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

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

- Limpe e seque o braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loções e repelente de insetos por baixo do relógio.
- Evite riscar o sensor de ritmo cardíaco, que está na parte de trás do relógio.
- Use o relógio acima do osso do pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone  se apresente fixo antes de iniciar a atividade.
- Faça o aquecimento durante 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura do ritmo cardíaco antes de iniciar a atividade.

**NOTA:** em ambientes frios, faça o aquecimento num espaço interior.

- Lave o relógio com água doce após cada exercício.

## Definições do monitor de ritmo cardíaco no pulso

Prima  e selecione **Definições > Saúde e bem-estar > Ritmo cardíaco**.

**Estado:** ativa ou desativa o monitor de ritmo cardíaco no pulso. O valor predefinido é Automático, que utiliza automaticamente o monitor de ritmo cardíaco no pulso, exceto se emparelhar um monitor de ritmo cardíaco externo.

**NOTA:** desativar o monitor de ritmo cardíaco no pulso também desativa o sensor do oxímetro de pulso.

**Durante a natação:** ativa ou desativa o monitor de ritmo cardíaco no pulso durante atividades de natação.

**Alertas de ritmo cardíaco anómalo:** permite configurar o relógio para alertar quando o seu ritmo cardíaco ultrapassa ou desce abaixo de um valor alvo ([Definir um alerta de ritmo cardíaco anómalo, página 35](#)).

**Transmitir ritmo cardíaco:** permite começar a transmitir os seus dados de ritmo cardíaco para um dispositivo emparelhado ([Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin, página 35](#)).

## Definir um alerta de ritmo cardíaco anómalo

### CUIDADO

Esta funcionalidade apenas alerta quando o ritmo cardíaco ultrapassa ou desce abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme definido pelo utilizador, após, pelo menos, dez minutos de inatividade. Esta funcionalidade não envia notificações quando o seu ritmo cardíaco desce abaixo do limiar selecionado durante o período de sono escolhido e configurado na aplicação Garmin Connect. Esta funcionalidade não envia notificações relativas a qualquer potencial condição cardíaca e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer doença ou condição médica. Consulte sempre o seu prestador de cuidados de saúde relativamente a quaisquer problemas cardíacos.

Pode definir o valor limite para o ritmo cardíaco.

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Sensores e acessórios > Ritmo cardíaco no pulso > Alertas de ritmo cardíaco anómalo**.
- 3 Selecione **Alerta elevado** ou **Alerta baixo**.
- 4 Defina o valor limite para o ritmo cardíaco.

Sempre que o seu ritmo cardíaco ultrapassa ou desce abaixo do valor limite, é apresentada uma mensagem e o relógio vibra.

## Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin

Pode transmitir os dados de ritmo cardíaco do relógio e visualizá-los em dispositivos emparelhados. Transmitir dados de ritmo cardíaco diminui a autonomia da bateria.

**Dica:** pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de ritmo cardíaco quando inicia uma atividade ([Definições de atividades e aplicação, página 51](#)). Por exemplo, pode transmitir os dados de ritmo cardíaco para um dispositivo Edge enquanto pedala.

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Sensores e acessórios > Ritmo cardíaco no pulso > Transmitir ritmo cardíaco**.
- 3 Prima o botão de ação.

O relógio inicia a transmissão de dados de ritmo cardíaco.

- 4 Emparelhe o seu relógio com o dispositivo compatível.

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

- 5 Prima o botão de ação para parar a transmissão dos seus dados de ritmo cardíaco.

## Desligar o monitor de ritmo cardíaco no pulso

O monitor de ritmo cardíaco no pulso está ativado por predefinição. O dispositivo utiliza de forma automática o monitor de ritmo cardíaco no pulso, a menos que o utilizador emparelhe o dispositivo com um monitor de ritmo cardíaco no peito. Os dados do monitor de ritmo cardíaco no peito estão disponíveis apenas durante uma atividade.

**NOTA:** desativar o monitor de ritmo cardíaco no pulso também desativa a funcionalidade de monitorização do stress ao longo do dia, os minutos de intensidade e o sensor de oxímetro de pulso no pulso.

1 Prima .

2 Selecione **Definições > Sensores e acessórios > Ritmo cardíaco no pulso > Estado > Desligado.**

## Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comumente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

### Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O relógio utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco predefinidas. Pode definir zonas de ritmo cardíaco separadas para perfis desportivos, como corrida, ciclismo e natação. Para obter dados de calorias mais precisos durante a sua atividade, defina o seu ritmo cardíaco máximo. Também pode definir cada zona de ritmo cardíaco e introduzir manualmente o seu ritmo cardíaco em repouso. Pode ajustar manualmente as zonas no relógio ou através da sua conta Garmin Connect.

1 Prima .

2 Selecione **Definições > Perfil do utilizador > Ritmo cardíaco.**

3 Selecione **Ritmo Cardíaco máx.** e introduza o seu ritmo cardíaco máximo.

Pode utilizar a função Deteção automática para registar automaticamente o seu ritmo cardíaco máximo durante uma atividade.

4 Selecione **Ritmo cardíaco em repouso > Definir personalizado** e introduza o seu ritmo cardíaco em repouso.

Pode utilizar o ritmo cardíaco médio em repouso conforme medido pelo seu relógio ou pode definir um ritmo cardíaco personalizado em repouso.

5 Selecione **Zonas > Baseado em.**

6 Selecione uma opção:

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

7 Selecione uma zona e introduza um valor para cada zona.

8 Selecione **Ritmo cardíaco de cada desporto** e selecione um perfil desportivo para adicionar zonas de ritmo cardíaco separadas (opcional).

9 Repita os passos para adicionar zonas de ritmo cardíaco (opcional).

## Cálculos da zona de ritmo cardíaco

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

## Oxímetro de pulso

O relógio Approach S70 possui um oxímetro de pulso para medir a saturação de oxigénio no sangue. Saber a saturação de oxigénio pode ser importante para compreender a sua saúde geral e ajudar a determinar a forma como o seu corpo se adapta à altitude. O relógio mede o nível de oxigénio no sangue projetando luz na pele e verificando a quantidade de luz que é absorvida. Isto é designado por SpO<sub>2</sub>.

No relógio, as leituras do oxímetro de pulso são apresentadas como uma percentagem de SpO<sub>2</sub>. Na sua conta Garmin Connect, pode ver detalhes adicionais sobre as leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias. Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, aceda a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Obter leituras do oxímetro de pulso

Pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso a partir da vista rápida de oxímetro de pulso. A precisão da leitura do oxímetro de pulso pode variar consoante o fluxo sanguíneo, a posição do relógio no pulso e a sua imobilidade.

**NOTA:** poderá ter de adicionar a vista rápida de oxímetro de pulso ao ciclo de vistas rápidas (*Personalizar o ciclo de vistas rápidas*, página 24).

- 1 Quando estiver sentado(a) ou parado(a), deslize o dedo para cima ou para baixo para ver a vista rápida de oxímetro de pulso.
- 2 Selecione a vista rápida para iniciar a leitura.
- 3 Mantenha o braço que tem o relógio ao nível do coração enquanto o relógio lê a saturação de oxigénio no sangue.
- 4 Não se mexa.

O relógio apresenta a saturação do oxigénio como uma percentagem, bem como um gráfico das leituras do oxímetro de pulso e dos valores de ritmo cardíaco das últimas 24 horas.

## Definir o modo do oxímetro de pulso

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Sensores e acessórios > Oxímetro de pulso > Modo de oximetria de pulso**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para desativar as medições automáticas, selecione **Verificação manual**.
  - Para ativar medições contínuas enquanto dorme, selecione **Durante sono**.

**NOTA:** as posições de sono irregulares podem causar leituras de SpO<sub>2</sub> anormalmente baixas.

## Sugestões para dados irregulares do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso estiverem errados ou não aparecerem, pode experimentar estas dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o relógio faz a leitura da saturação de oxigénio no sangue.
- Use o relógio acima do osso do pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Mantenha o braço que tem o relógio ao nível do coração enquanto o relógio lê a saturação de oxigénio no sangue.
- Utilize uma bracelete de silicone ou de nylon.
- Limpe e seque o braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loções e repelente de insetos por baixo do relógio.
- Evite riscar o sensor ótico, que está na parte inferior do relógio.
- Lave o relógio com água limpa após cada exercício.

## Atividades e aplicações

O seu relógio pode ser utilizado para atividades no interior, ao ar livre, atléticas e de fitness. Quando inicia uma atividade, o relógio apresenta e regista os dados dos sensores. Quando terminar as suas atividades, pode guardá-las e partilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Também pode adicionar aplicações e atividades Connect IQ ao seu relógio através da aplicação Connect IQ ([Funcionalidades Connect IQ, página 19](#)).

Para obter mais informações sobre a precisão da monitorização de atividade e métrica de fitness, aceda a [garmin.com/ataccuracy](#).

## Iniciar uma atividade

Ao iniciar uma atividade, o GPS é ativado automaticamente (conforme necessário).

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Se a atividade necessitar de sinais de GPS, dirija-se para uma área com uma vista desimpedida do céu e aguarde até que o dispositivo esteja pronto.  
O dispositivo está pronto depois de estabelecer o seu ritmo cardíaco, adquirir sinais de GPS (se necessário) e estabelecer ligação aos seus sensores sem fios (se necessário).
- 5 Prima o botão de ação para iniciar o temporizador da atividade.  
O dispositivo apenas regista dados de atividade enquanto o temporizador de atividade estiver a funcionar.

## Sugestões para registar atividades

- Carregue o relógio antes de iniciar uma atividade ([Carregamento do relógio, página 2](#)).
- Prima o  para registar voltas, iniciar uma série ou posição nova, ou avançar para a etapa seguinte do exercício.
- Deslize para cima ou para baixo para ver ecrãs de dados adicionais.

## Parar uma atividade

1 Prima o botão de ação.

2 Selecione uma opção:

- Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
- Para guardar a atividade e ver os detalhes, selecione **Guardar**, prima o botão de ação e selecione uma opção.

**NOTA:** depois de guardar a atividade, pode introduzir dados de autoavaliação (*Avaliar uma atividade*, página 39).

- Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Retom mais tard**.
- Para assinalar uma volta, selecione **Volta**.
- Para medir a diferença entre o seu ritmo cardíaco no final da atividade e o seu ritmo cardíaco após dois minutos, selecione **RC em recuper** e aguarde enquanto o cronómetro efetua a contagem decrescente.
- Para rejeitar a atividade, selecione **Dispensar**.

## Avaliar uma atividade

**NOTA:** esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

Pode personalizar a definição de autoavaliação em determinadas atividades (*Definições de atividades e aplicação*, página 51).

1 Depois de concluir uma atividade, selecione **Guardar** (*Parar uma atividade*, página 39).

2 Selecione um número que corresponda ao seu esforço percecionado.

**NOTA:** pode selecionar  para ignorar a autoavaliação.

3 Selecione a forma como se sentiu durante a atividade.

Pode consultar as avaliações na aplicação Garmin Connect.

## Atividades em interiores

O relógio pode ser utilizado para treino em interiores, tais como corrida numa pista coberta ou utilização de uma bicicleta fixa ou de um rolo de treino de interior. O GPS é desativado para atividades em interiores (*Definições de atividades e aplicação*, página 51).

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

**Dica:** segurar nos apoios da passadeira reduz a precisão.

## Calibrar a distância da passadeira

Para registar distâncias mais precisas das suas atividades na passadeira, pode calibrar a distância da passadeira após percorrer, pelo menos, 1,5 km (1 milha) numa passadeira. Se utilizar passadeiras diferentes, pode calibrar manualmente a distância da passadeira em cada passadeira ou após cada atividade.

1 Inicie a sua atividade na passadeira (*Iniciar uma atividade*, página 38).

2 Caminhe na passadeira até que o seu dispositivo Approach S70 registe, pelo menos, 1,5 km (1 milha).

3 Depois de concluir a atividade, prima o botão de ação e selecione **Concluído**.

4 Verifique o ecrã da passadeira para ver a distância percorrida.

5 Selecione uma opção:

- Para calibrar pela primeira vez, selecione **Guardar** e introduza a distância da passadeira no seu dispositivo.
- Para calibrar manualmente após a primeira calibração, selecione  > **Calibrar** e introduza a distância da passadeira no seu dispositivo.

## Iniciar sessão de natação

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione  > **Natação piscina**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir o tamanho da piscina para a sua primeira atividade, selecione o tamanho.
  - Para alterar o tamanho da piscina, selecione  > **Definições de natação em piscina** > **Tamanho da piscina** e selecione o tamanho.
- 4 Prima o botão de ação para iniciar o temporizador da atividade.
- 5 Inicie a sua atividade.  
O dispositivo regista automaticamente os intervalos e extensões de natação.
- 6 Prima  quando estiver em repouso.  
O ecrã de repouso é apresentado.
- 7 Prima  para reiniciar o temporizador de intervalo.
- 8 Após concluir a atividade, prima o botão de ação para parar o temporizador da atividade.
- 9 Selecione **Guardar** para guardar a sua atividade.

## Terminologia de natação

**Extensão:** percorrer o comprimento total da piscina uma vez.

**Intervalo:** uma ou mais extensões consecutivas. Um novo intervalo começa após um descanso.

**Braçada:** uma braçada é contada sempre que o braço em que o dispositivo está colocado completa um ciclo completo.

**Swolf:** a sua pontuação swolf é a soma do tempo necessário para uma extensão de piscina e do número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Swolf é a medida da eficiência de natação e, tal como no golfe, as melhores pontuações são as mais baixas.

## Atividades ao ar livre

O relógio da série Approach vem pré-carregado com atividades no exterior, tais como correr e andar de bicicleta. O GPS é ativado para atividades no exterior.

## Ver as suas corridas de esqui

O relógio regista detalhes de cada corrida de esqui de descida livre ou snowboard utilizando a função de pista automática. Esta função está ativa por predefinição para snowboard e esqui de descida livre.

Grava automaticamente novas pistas de esqui com base nos seus movimentos. O temporizador suspende a contagem automaticamente quando para o movimento descendente e quando se encontra num teleférico. O temporizador permanece em pausa durante o percurso em teleférico. Pode iniciar o movimento descendente para reiniciar o temporizador. Pode consultar os detalhes da corrida a partir do ecrã em pausa ou durante o funcionamento do temporizador.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- 2 Deslize o dedo para cima ou para baixo para consultar os detalhes da última corrida, da corrida atual e do total de corridas.

Os ecrãs da corrida incluem a hora, a distância percorrida, a velocidade máxima, a velocidade média e a descida total.

# Relógios

## Definir um alarme

Pode definir vários alarmes.

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Relógios > ALARMES > Adicionar alarme**.
- 3 Introduza a hora de alarme.

## Editar um alarme

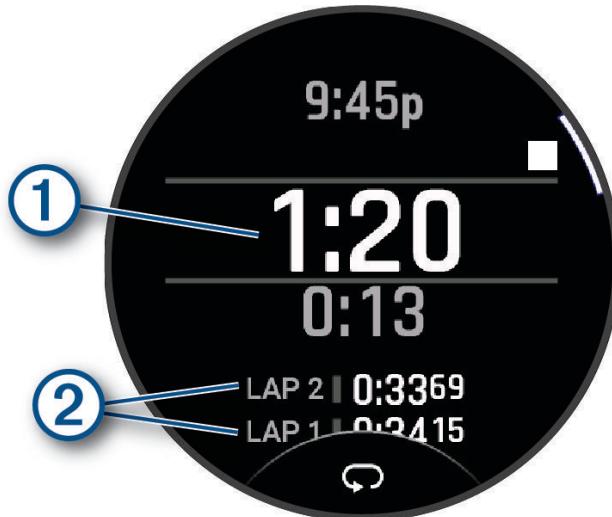
- 1 Prima .
- 2 Selecione **Relógios > ALARMES**.
- 3 Selecione um alarme.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para ligar ou desligar o alarme, selecione **Estado**.
  - Para alterar a hora do alarme, selecione **Hora**.
  - Para definir o alarme a repetir regularmente, selecione **Repetir** e selecione quando o alarme se deve repetir.
  - Para ligar ou desligar a vibração para a notificação de alarme, selecione **Vibração**.
  - Para selecionar uma descrição para o alarme, selecione **Etiqueta**.
  - Para eliminar o alarme, selecione **Eliminar**.

## Iniciar o temporizador de contagem decrescente

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Relógios > TEMPORIZ.**
- 3 Introduza a hora.
- 4 Se necessário, selecione  e selecione uma opção:
  - Selecione **Hora** para alterar o tempo.
  - Selecione **Reiniciar > Ativado** para reiniciar automaticamente o temporizador após expirar.
  - Selecione **Vibração** para ligar ou desligar a vibração para a notificação do temporizador.
- 5 Prima o botão de ação para iniciar o temporizador.

## Utilizar o cronómetro

- 1 Prima .
- 2 Selecione Relógios > Cronómetro.
- 3 Prima o botão de ação para iniciar o temporizador.
- 4 Selecione o  para reiniciar o temporizador de voltas ①.



O tempo total do cronómetro ② continua a contar.

- 5 Prima o botão de ação para parar ambos os temporizadores.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para repor ambos os temporizadores, selecione .
  - Para guardar o tempo cronometrado como uma atividade, selecione ••• > **Guardar atividade**.
  - Para repor os temporizadores e sair do cronómetro, selecione ••• > **Concluído**.
  - Para rever os temporizadores de voltas, selecione ••• > **Rever**.  
**NOTA:** a opção **Rever** só é apresentada se tiverem ocorrido várias voltas.
  - Para voltar ao mostrador do relógio sem reiniciar os temporizadores, selecione ••• > **Aceder mostrador relógio**.

## Adicionar fusos horários alternativos

Pode apresentar a hora atual em fusos horários adicionais.

- 1 Prima .
- 2 Selecione Relógios > **FUSOS HORA ALTER** > **Adic fuso horár altern.**
- 3 Toque no ecrã para selecionar uma região.  
**Dica:** pode deslizar para esquerda ou direita para obter uma panorâmica do mapa.
- 4 Selecione um fuso horário.
- 5 Se necessário, altere o nome da zona.

## Editar um fuso horário alternativo

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Relógios > FUSOS HORA ALTER.**
- 3 Selecione um fuso horário.
- 4 Prima o botão de ação.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para introduzir um nome personalizado para o fuso horário, selecione **Mudar nome**.
  - Para introduzir uma abreviatura personalizada para o fuso horário, selecione **Abreviado**.
  - Para alterar o fuso horário, selecione **Alterar zona**.
  - Para eliminar o fuso horário, selecione **Eliminar**.

# Treino

## Estado de treino unificado

Quando utiliza mais do que um dispositivo Garmin com a sua conta Garmin Connect, pode selecionar o dispositivo que atuará como a principal fonte de dados para uma utilização diária e para efeitos de treino.

Na aplicação Garmin Connect, selecione  > **Definições**.

**Dispositivo de treino principal:** define a fonte de dados prioritária para métricas de treino, como o seu estado de treino e a distribuição de carga.

**Wearable principal:** define a fonte de dados prioritária para métricas diárias de saúde, como passos e sono.  
Este deve ser o relógio que usa com mais frequência.

**Dica:** para obter os resultados mais precisos, a Garmin recomenda que sincronize frequentemente com a sua conta Garmin Connect.

## Sincronizar atividades e medições de desempenho

Pode sincronizar atividades e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin com o relógio da série Approach S70 utilizando a sua conta Garmin Connect. Isto permite que o relógio reflita com mais precisão o seu treino e a sua condição física. Por exemplo, pode gravar um percurso com um computador de bicicleta Edge e ver os detalhes da sua atividade e o tempo de recuperação no relógio da série Approach S70.

Sincronize o relógio da série Approach S70 e outros dispositivos Garmin com a sua conta Garmin Connect.

**Dica:** pode definir um dispositivo de treino principal e um wearable principal na aplicação Garmin Connect ([Estado de treino unificado, página 43](#)).

As atividades e medições de desempenho recentes dos outros dispositivos Garmin são apresentadas no relógio da série Approach S70.

## Exercícios

Pode criar exercícios personalizados que incluem objetivos para cada passo do exercício e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Durante a atividade, pode ver ecrãs de dados específicos do exercício que contêm informações sobre os passos do exercício, como a distância de passos do exercício ou o ritmo atual.

**No relógio:** pode abrir a aplicação de treinos a partir da lista de atividades para mostrar todos os exercícios atualmente carregados no relógio ([Atividades e aplicações, página 38](#)).

Também pode ver o histórico de exercícios.

**Na aplicação:** pode criar e encontrar mais exercícios ou selecionar um plano de treinos com exercícios incluídos e transferi-los para o relógio ([Seguir um exercício do Garmin Connect, página 44](#)).

Pode programar exercícios.

Pode atualizar e editar os exercícios atuais.

## Iniciar um exercício

O seu dispositivo pode orientá-lo através de vários passos num exercício.

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione  > **Treino**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para iniciar um intervalo de treino, selecione **Intervalos** (*Iniciar um exercício intervalado*, página 44).
  - Para iniciar um exercício pré-carregado ou guardado, selecione **Biblioteca de exercícios** (*Seguir um exercício do Garmin Connect*, página 44).
  - Para iniciar um exercício agendado a partir do calendário de treino Garmin Connect, selecione **Calendário de treino** (*Sobre o calendário de treinos*, página 45).

**NOTA:** nem todas as opções se encontram disponíveis para todos os tipos de atividades.

- 6 Selecione um exercício.

**NOTA:** apenas os exercícios compatíveis com a atividade selecionada são apresentados na lista.

- 7 Se necessário, selecione **Efetuar treino**.

- 8 Prima o botão de ação para iniciar o temporizador de atividade.

Depois de iniciar um exercício, o dispositivo apresenta cada etapa do exercício, notas do passo (opcional), o objetivo (opcional) e os dados de exercício atuais. Para atividades de força, ioga, cardio ou Pilates, é apresentada uma animação de instruções.

## Seguir um exercício do Garmin Connect

Antes de poder transferir um exercício de Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 17).

- 1 Selecione uma opção:
  - Abra a aplicação Garmin Connect e selecione .
  - Aceda a [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).
- 2 Selecione **Treino e planeamento > Treinos**.
- 3 Encontre um exercício ou crie e guarde um novo exercício.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.
- 5 Siga as instruções no ecrã.

## Iniciar um exercício intervalado

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione  > **Treino > Intervalos > Efetuar treino**.
- 5 Se o seu exercício intervalado incluir aquecimento, prima  para começar o primeiro intervalo.
- 6 Siga as instruções no ecrã.
- 7 A qualquer momento, prima  para parar o intervalo atual ou o período de descanso e passar para o próximo intervalo ou período de descanso (opcional).

Quando completar todos os intervalos, será apresentada uma mensagem.

## Criar um intervalo de treino

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione  > **Treino** > **Intervalos** > **Editar**.
- 5 Selecione uma ou mais opções:
  - Para definir a duração e o tipo do intervalo, selecione **Intervalo**.
  - Para definir a duração e o tipo de descanso, selecione **Descansar**.
  - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
  - Para adicionar um aquecimento sem tempo definido ao seu exercício, selecione **Aquecimento > Ativado**.
  - Para adicionar um arrefecimento sem tempo definido ao seu exercício, selecione **Recuperação > Ativado**.
- 6 Prima o .

O relógio guarda o seu intervalo de treino personalizado até voltar a editar o exercício.

## Utilizar Virtual Partner<sup>®</sup>

O Virtual Partner é uma ferramenta de treino concebida para o ajudar a cumprir os seus objetivos. Pode definir um ritmo para o Virtual Partner e competir contra ele.

**NOTA:** esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 1 Prima o botão de ação.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione as definições da atividade.
- 6 Selecione **Ecrãs de dados > Adicionar novo > Virtual Partner**.
- 7 Introduza um valor de ritmo ou velocidade.
- 8 Deslize para cima ou para baixo para alterar a localização do ecrã Virtual Partner (opcional).
- 9 Prima o botão de ação para iniciar a atividade.
- 10 Deslize para cima ou para baixo para percorrer o ecrã Virtual Partner e ver quem vai à frente.

## Sobre o calendário de treinos

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

## Utilizar planos de treino do Garmin Connect

Antes de poder transferir e utilizar um plano de treino, tem de ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [página 17](#)) e de emparelhar o relógio Approach com um telemóvel compatível.

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione .
- 2 Selecione **Treino e planeamento > Planos Garmin Coach**.
- 3 Selecione e programe um plano de treino.
- 4 Siga as instruções no ecrã.
- 5 Reveja o plano de treino no seu calendário.

## Planos de treino adaptáveis

A sua conta Garmin Connect tem um plano de treino adaptável e um treinador Garmin que se adapta aos seus objetivos de treino. Por exemplo, pode responder a algumas perguntas e encontrar um plano para o(a) ajudar a completar uma corrida de 5 km. O plano ajusta-se ao seu nível de condição física atual, preferências de treino e programa, e data da corrida. Quando inicia um plano, a vista rápida de treinador Garmin é adicionada ao ciclo de vistas rápidas do seu relógio Approach.

# Música

**NOTA:** existem três opções de reprodução de música diferentes para o seu relógio .

- Música de fornecedores terceiros
- Conteúdo de áudio pessoal
- Música guardada no seu telemóvel

Num relógio , pode transferir conteúdo de áudio para o seu relógio a partir do computador ou de um fornecedor terceiro, para que possa ouvir quando o seu telemóvel não estiver nas proximidades. Para ouvir conteúdo de áudio armazenado no relógio, pode ligar auscultadores Bluetooth.

## Estabelecer ligação a um fornecedor terceiro

Antes de poder transferir música ou outros ficheiros de áudio para o seu relógio compatível a partir de um fornecedor terceiro suportado, tem de estabelecer ligação ao fornecedor através da aplicação Garmin Connect.

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione •••.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin** e selecione o seu relógio.
- 3 Selecione **Música > Fornecedor música**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para estabelecer ligação a um fornecedor instalado, selecione um fornecedor e siga as instruções apresentadas no ecrã.
  - Para estabelecer ligação a um novo fornecedor, selecione **Obter aplicações de música**, localize um fornecedor e siga as instruções apresentadas no ecrã.

## Transferir conteúdos de áudio de um fornecedor externo

Antes de poder transferir conteúdos de áudio de um fornecedor externo, tem de se ligar a uma rede Wi-Fi ([Ligar a uma rede Wi-Fi](#), página 16).

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Música > Fornecedor música**.
- 3 Selecione um fornecedor ligado ou selecione **Adic fornec** para adicionar um fornecedor de música a partir da loja Connect IQ.
- 4 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para transferir para o relógio.
- 5 Se necessário, prima o  até lhe ser solicitada a sincronização com o serviço.

**NOTA:** a transferência de conteúdos de áudio pode descarregar a bateria. Poderá ser necessário ligar o relógio a uma fonte de alimentação externa se a bateria estiver tiver pouca carga.

## Transferir conteúdo de áudio pessoal

Antes de poder enviar a sua música pessoal para o relógio, tem de instalar a aplicação Garmin Express no computador ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Pode carregar os seus ficheiros de áudio pessoais, como ficheiros .mp3 e .m4a, para um relógio a partir do seu computador. Para obter mais informações, aceda a [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

- 1 Ligue o relógio ao computador através do cabo USB incluído.
- 2 No computador, abra a aplicação Garmin Express, selecione o relógio e selecione **Música**.  
**Dica:** para computadores Windows®, pode selecionar  e procurar a pasta com os seus ficheiros de áudio. Para computadores Apple®, a aplicação Garmin Express utiliza a sua biblioteca do iTunes®.
- 3 Na lista **A minha música ou Biblioteca do iTunes**, selecione uma categoria de ficheiros de áudio, como músicas ou listas de reprodução.
- 4 Selecione as caixas de verificação dos ficheiros de áudio e selecione **Enviar para dispositivo**.
- 5 Se necessário, na lista do , selecione uma categoria, selecione as caixas de verificação e selecione **Remover do dispositivo** para remover ficheiros de áudio.

## Ouvir música

- 1 Se necessário, ligue os auscultadores Bluetooth ([Ligar auscultadores Bluetooth](#), página 48).
- 2 Prima o .
- 3 Selecione **Definições > Música > Fornecedor música**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para ouvir a música transferida do seu computador para o relógio, selecione **Música** ([Transferir conteúdo de áudio pessoal](#), página 47).
  - Para controlar a reprodução de música no seu telemóvel, selecione **Control telefon**.
  - Para ouvir música de um fornecedor externo, selecione o nome do fornecedor e selecione uma lista de reprodução.
- 5 Selecione .

## Controlos de reprodução de música

**NOTA:** os controlos de reprodução de música podem ter um aspeto diferente, dependendo da fonte de música selecionada.

	Selecione para ver mais controlos de reprodução de música.
	Selecione para ajustar o volume.
	Selecione para reproduzir e colocar em pausa o ficheiro de áudio atual.
	Selecione para avançar para o ficheiro de áudio seguinte na lista de reprodução. Mantenha premido para avançar no ficheiro de áudio atual.
	Selecione para reiniciar o ficheiro de áudio atual. Selecione duas vezes para saltar para o ficheiro de áudio anterior na lista de reprodução. Mantenha premido para retroceder no ficheiro de áudio atual.
	Selecione para alterar o modo de repetição.
	Selecione para alterar o modo aleatório.

## Ligar auscultadores Bluetooth

Para ouvir música carregada no seu relógio, tem de ligar auscultadores Bluetooth.

- 1 Coloque os auscultadores a 2 m (6,6 pés) do relógio.
- 2 Ative o modo de emparelhamento nos auscultadores.
- 3 Prima .
- 4 Selecione **Definições > Música > Auscultadores > Adicionar novo.**
- 5 Selecione os auscultadores para concluir o processo de emparelhamento.

## Alterar o modo de áudio

Pode alterar o modo de reprodução de música de estéreo para mono.

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Música > Áudio.**
- 3 Selecione uma opção.

## Relatório matinal

O relógio apresenta um relatório matinal com base na hora a que desperta normalmente. Deslize para cima para consultar o relatório, que inclui meteorologia, sono, estado de variabilidade do ritmo cardíaco durante a noite e muito mais ([Personalizar o relatório matinal, página 48](#)).

## Personalizar o relatório matinal

**NOTA:** pode personalizar estas definições no relógio ou na sua conta Garmin Connect.

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Notificações e alertas > Relat matinal.**
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Mostrar relatório** para ativar ou desativar o relatório matinal.
  - Selecione **Editar relatório** para personalizar a ordem e o tipo de dados apresentados no relatório matinal.

# Personalizar o seu dispositivo

## Personalizar o mostrador do relógio

O seu relógio vem pré-carregado com vários mostradores de relógio. Também pode instalar e ativar um mostrador de relógio Connect IQ a partir da loja Connect IQ ([Funcionalidades Connect IQ](#), página 19).

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Mostrador de relógio**.
- 3 Deslize para cima ou para baixo para ver os mostradores.
- 4 Selecione **Adicionar novo** para criar um mostrador de relógio digital ou analógico personalizado.
- 5 Prima o botão de ação.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para ativar o mostrador do relógio, selecione **Aplicar**.
  - Para alterar o estilo dos números no mostrador do relógio analógico, selecione **Marcar**.
  - Para alterar o estilo dos ponteiros no mostrador do relógio analógico, selecione **Mãos**.
  - Para alterar o estilo dos números no mostrador do relógio digital, selecione **Disposição**.
  - Para alterar o estilo dos segundos do mostrador digital, selecione **Segundos**.
  - Para alterar os dados apresentados no mostrador do relógio, selecione **Dados**.
  - Para alterar o desporto para os indicadores no mostrador de desempenho, selecione **Selecionar desporto**.
  - Para adicionar ou alterar uma cor do ambiente no mostrador do relógio, selecione **Cor do ícone**.
  - Para alterar a cor dos dados apresentados no mostrador do relógio, selecione **Cor dos dados**.
  - Para eliminar o mostrador do relógio, selecione **Eliminar**.
- 7 Toque no ecrã para selecionar um mostrador.

## Definições de golfe

Prima o  e selecione **Definições > Definições de golfe** para personalizar as definições e funcionalidades de golfe.

**Pontuação:** permite-lhe definir as preferências de pontuação e ativar a monitorização de estatísticas.

**Distância do driver:** define a distância média percorrida pela bola a partir da tee box após o drive. A distância do driver é apresentada como um arco no mapa.

**PlaysLike:** define as preferências para a funcionalidade de distância "plays like", que apresenta as distâncias ajustadas para o green durante a partida de golfe ([Ícones de distância PlaysLike, página 12](#), [PlaysLike Definições, página 51](#)).

**Sombreado de contornos:** ativa o sombreado de contornos de elevação ou inclinação para os greens em campos com dados de contorno de greens ([Aplicação Garmin Golf, página 16](#)).

**Números grandes:** altera o tamanho dos números no ecrã de vista do buraco.

**Modo de torneio:** desativa as funcionalidades de distância PinPointer e PlaysLike. Estas funcionalidades não são permitidas durante torneios sancionados ou rondas para o cálculo do handicap.

**Distância de golfe:** define a unidade de medida da distância quando joga golfe.

**Velocidade do vento para golfe:** define a unidade de medida da velocidade do vento quando joga golfe.

**Satélites:** define o sistema de satélites a usar para a atividade ([Definições de satélite, página 53](#)).

**Registrar atividade:** permite o registo de ficheiros de atividade FIT para atividades de golfe. Os ficheiros FIT registam informações de fitness que são adequadas para a aplicação Garmin Connect.

**Monitorização de tacos:** mostra uma mensagem que lhe permite introduzir o taco utilizado após cada tacada detetada e permite-lhe configurar acessórios de monitorização de tacos Garmin compatíveis.

**Emparelhar o telémetro:** emparelha o relógio com o telémetro compatível.

**Caddie virtual:** ativa recomendações automáticas ou manuais de tacos do caddie virtual. É apresentado após jogar cinco rondas de golfe, monitorizar os tacos e carregar cartões de pontuação para a aplicação Garmin Golf.

## Definições de pontuação

Prima  e selecione **Definições > Definições de golfe > Pontuação**.

**Método de pontuação:** altera o método que o dispositivo utiliza para guardar a pontuação.

**Pontuação com handicap:** ativa a pontuação com handicap ([Ativar pontuação com handicap, página 9](#)).

**Definir Handicap:** define o seu handicap quando a pontuação com handicap está ativada.

**Mostrar pontuação:** apresenta a sua pontuação total para a ronda no topo do cartão de pontuação ([Guardar a pontuação, página 7](#)).

**Monitorizar estatísticas:** permite a monitorização de estatísticas relativas a números de putts, greens in regulation e fairways atingidos enquanto joga golfe.

**Penalizaç:** permite a monitorização de tacadas de penalização durante a partida de golfe .

**Mensagem de opções:** ativa o alerta no início de uma ronda que pergunta se pretende acompanhar a pontuação.

**2 jogadores:** configura o cartão de pontuação para guardar a pontuação de dois jogadores.

**NOTA:** esta definição só está disponível durante uma ronda. Tem de ativar esta definição de cada vez que inicia uma ronda.

## PlaysLike Definições

Prima  e selecione **Definições > Definições de golfe > PlaysLike**.

**Vento:** permite que a velocidade e a direção do vento sejam incluídas nos PlaysLike ajustes de distância.

**Tempo:** permite que a densidade do ar seja incluída nos PlaysLike ajustes de distância.

**Meteorologia local:** permite-lhe alterar manualmente as definições de altitude, temperatura e umidade utilizadas para a densidade do ar.

**NOTA:** pode ser útil definir as condições meteorológicas que correspondam ao local onde costuma jogar. Se não corresponderem às condições nas localizações normais do campo, os ajustes de densidade do ar podem parecer imprecisos.

## Personalizar a lista de atividades e aplicações

1 Prima o botão de ação.

2 Selecione  > **Editar**.

3 Selecione uma opção:

- Para adicionar uma atividade ou aplicação, selecione **Adicionar**.
- Para remover uma atividade ou aplicação, selecione a atividade ou aplicação e selecione .
- Para reordenar a lista, selecione uma atividade ou aplicação, navegue até à localização pretendida e selecione .

## Definições de atividades e aplicação

Estas definições permitem-lhe personalizar cada aplicação de atividade pré-carregada com base nas suas necessidades. Por exemplo, pode personalizar páginas de dados e ativar alertas e funcionalidades de treino. Nem todas as definições estão disponíveis para todos os tipos de atividades.

No mostrador do relógio, prima o botão de ação, selecione , selecione uma atividade, selecione  e selecione as definições da atividade.

**Dica:** também pode editar as definições de atividade enquanto faz exercício. Durante uma atividade, prima o  selecione **Definições** e selecione as definições da atividade.

**Distância 3D:** calcula a distância percorrida utilizando a mudança de elevação e o movimento horizontal no solo.

**Velocidade 3D:** calcula a sua velocidade utilizando a mudança de elevação e o movimento horizontal no solo.

**Cor do ícone:** define a cor do ambiente para cada atividade, para ajudar a identificar que atividade está ativa.

**Alertas:** define os alertas de treino ou navegação da atividade ([Alertas, página 54](#)).

**Auto Pause:** define o dispositivo para interromper a gravação de dados quando para de se movimentar ou quando está abaixo de uma determinada velocidade. Esta funcionalidade é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde é obrigado a parar.

**Deslocamento auto.:** permite percorrer automaticamente todos os ecrãs de dados da atividade enquanto o temporizador está a funcionar.

**Definir automaticamente:** permite que o relógio inicie e pare automaticamente as séries de exercícios durante uma atividade de treino de força.

**Transmitir ritmo cardíaco:** ativa a transmissão automática do ritmo cardíaco quando inicia a atividade ([Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin, página 35](#)).

**Ecrãs de dados:** permite-lhe personalizar os ecrãs de dados e adicionar novos ecrãs de dados da atividade ([Personalizar os ecrãs de dados, página 52](#)).

**Editar peso:** permite-lhe adicionar o peso utilizado numa série de exercícios durante um treino de força ou atividade cardiovascular.

**Sistema de classificação:** define o sistema de inclinação para classificar a dificuldade do percurso durante uma atividade de escalada.

**Modo de salto:** define o objetivo de atividade de saltos com corda para uma hora definida, número de repetições ou sem tempo definido.

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

**Voltas:** configura o dispositivo para marcar automaticamente as voltas com a funcionalidade Auto Lap® ou manualmente quando prima o botão de . A funcionalidade Auto Lap marca voltas automaticamente a uma determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 quilómetros ou 1 milha).

**Monitorização de modos:** ativa ou desativa o modo automático de subida ou descida para esqui de fundo e snowboard.

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

**Tempo poup. energia:** define o prazo para a poupança de energia em que o seu dispositivo se mantém no modo de treino, por exemplo, quando está à espera que uma corrida comece. A opção Normal configura o relógio para que este entre em modo de relógio de baixo consumo após 5 minutos de inatividade. A opção Alargado configura o relógio para que este entre em modo de relógio de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo alargado pode resultar numa autonomia da bateria mais curta entre carregamentos.

**Registrar VO2 máximo:** ativa o registo de VO2 máximo para uma atividade de corrida em trilhos.

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

**Contagem de rep.:** ativa ou desativa a contagem de repetições durante um exercício. A opção Apenas exercícios ativa a contagem de repetições apenas durante os exercícios orientados.

**Rapor predefinições:** permite-lhe repor as definições da atividade.

**Estatísticas da rota:** ativa a monitorização das estatísticas de percursos para atividades de escalada em interior.

**Satélites:** define o sistema de satélites a usar para a atividade ([Definições de satélite, página 53](#)).

**Autoavaliação:** define a frequência com que avalia o seu esforço sentido para a atividade ([Avaliar uma atividade, página 39](#)).

**Deteção de braçadas.:** ativa a deteção de braçada na natação.

**Vídeos de exercícios:** ativa as animações nas instruções de treino para uma atividade de força, cardio, ioga ou Pilates. Estão disponíveis animações para exercícios pré-instalados e exercícios transferidos da sua conta Garmin Connect.

## Personalizar os ecrãs de dados

Pode mostrar, ocultar e alterar a disposição e o conteúdo dos ecrãs de dados para cada atividade.

1 Prima o botão de ação.

2 Selecione .

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione .

5 Selecione as definições da atividade.

6 Selecione **Ecrãs de dados**.

7 Deslize para cima ou para baixo para selecionar um ecrã de dados para personalizar.

8 Prima o botão de ação.

9 Selecione uma opção:

- Selecione **Disposição** para ajustar o número de campos de dados no ecrã de dados.
- Selecione um campo para alterar os dados apresentados no campo.

**Dica:** para uma lista de todos os campos de dados disponíveis, aceda a [Campos de dados, página 69](#). Nem todos os campos de dados se encontram disponíveis para todos os tipos de atividades.

- Selecione **Reordenar** para alterar a localização do ecrã de dados no ciclo.
- Selecione **Remover** para remover o ecrã de dados do ciclo.

10 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar um ecrã de dados ao ciclo.

Pode adicionar um ecrã de dados personalizado ou selecionar um dos ecrãs de dados predefinidos.

## Definições de satélite

Pode alterar as definições de satélite para personalizar os sistemas de satélite utilizados para cada atividade. Para mais informações sobre os sistemas de satélite, aceda a [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Prima o botão de ação, selecione uma atividade, selecione o  , selecione as definições da atividade e selecione **Satélites**.

**NOTA:** esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

**Desligado:** desativa os sistemas de satélite para a atividade.

**Utilizar predefinição:** permite que o relógio utilize a predefinição do sistema para os satélites (*Definições do sistema*, [página 58](#)).

**Só GPS:** ativa o sistema de satélites de GPS.

**Todos os sistemas:** ativa os diversos sistemas de satélite. A utilização conjunta dos diversos sistemas de satélite proporciona um desempenho superior em ambientes difíceis e uma aquisição de posição mais rápida do que com apenas a utilização de GPS. No entanto, a utilização de diversos sistemas pode reduzir mais rapidamente a vida útil da bateria do que a utilização apenas do GPS.

**Todos + multibanda:** ativa diversos sistemas de satélite em várias bandas de frequência. Os sistemas multibanda utilizam várias bandas de frequência e permitem registo de trajetos mais consistentes, um melhor posicionamento, uma melhoria de erros em vários percursos e menos erros atmosféricos ao utilizar o relógio em ambientes difíceis.

**NOTA:** não disponível para todos os modelos de relógio.

**Seleção automática:** permite que o relógio utilize a tecnologia SatIQ™ para selecionar de forma dinâmica o melhor sistema multibanda com base no ambiente. A definição Seleção automática proporciona a melhor precisão de posicionamento dando prioridade à vida útil da bateria.

**NOTA:** não disponível para todos os modelos de relógio.

**UltraTrac:** regista os pontos do trajeto e os dados dos sensores com menos frequência. Ativar a função UltraTrac aumenta a vida útil da bateria, mas reduz a qualidade das atividades registadas. Deve utilizar a função UltraTrac para atividades que exijam uma vida útil da bateria mais prolongada e para as quais as atualizações de dados do sensor sejam menos importantes.

## Alertas

Pode definir alertas para cada atividade, o que pode ajudá-lo a treinar para objetivos específicos. Alguns alertas são variáveis de acordo com atividades específicas. Alguns alertas necessitam de acessórios opcionais, como o monitor de ritmo cardíaco ou o sensor de cadência. Existem três tipos de alertas: alertas de eventos, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

**Alerta de evento:** um alerta de evento notifica uma vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, pode configurar o relógio para alertar quando tiver alcançado um determinado número de calorias queimadas.

**Alerta de intervalo:** um alerta de intervalo notifica sempre que o relógio estiver acima ou abaixo de um intervalo de valores especificado. Por exemplo, pode configurar o relógio para alertar quando o seu ritmo cardíaco for inferior a 60 batimentos por minuto (bpm) e superior a 210 bpm.

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

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Pode definir o número de calorias.
Personalizado	Evento, recorrente	Pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada e selecionar um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Pode definir um intervalo de distância.
Ritmo cardíaco	Intervalo	Pode definir os valores mínimos e máximos de valores de ritmo cardíaco ou selecionar mudanças de zona.
Ritmo	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de ritmo.
Correr/Caminhar	Recorrente	Pode definir pausas de caminhada cronometradas a intervalos regulares.
Velocidade	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de velocidade.
Taxa de remadas	Intervalo	Pode definir um número alto ou baixo de remadas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Pode definir um intervalo de tempo.

### Definir um alerta

1 Prima o botão de ação.

2 Selecione .

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione .

5 Selecione as definições da atividade.

6 Selecione **Alertas**.

7 Selecione uma opção:

- Selecione **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
- Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.

8 Se necessário, selecione o tipo de alerta.

9 Selecione uma zona, introduza os valores mínimos e máximos ou introduza um valor personalizado para o alerta.

10 Se necessário, ative o alerta.

Para alertas de eventos e recorrentes, é apresentada uma mensagem de cada vez que atinge o valor do alerta. Para alertas de intervalo, é apresentada uma mensagem de cada vez que excede ou ficar aquém de um intervalo especificado (valores mínimos e máximos).

## Configurar o perfil do utilizador

Pode atualizar as suas definições de sexo, ano de nascimento, altura, peso, pulso e zonas de ritmo cardíaco ([Definir as suas zonas de ritmo cardíaco, página 36](#)). O relógio utiliza estas informações para calcular dados de treino precisos.

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Perfil do utilizador**.
- 3 Selecione uma opção.

## Funcionalidades de segurança e monitorização

### CUIDADO

As funcionalidades de segurança e monitorização são funcionalidades complementares e não devem constituir um método principal de obtenção de assistência de emergência. A aplicação Garmin Connect não contacta serviços de emergência em seu nome.

### AVISO

Para utilizar as funcionalidades de segurança e monitorização, o relógio Approach S70 tem de estar ligado à aplicação Garmin Connect através de tecnologia Bluetooth. O seu telemóvel emparelhado tem de estar equipado com um plano de dados e numa área com cobertura de rede onde estejam disponíveis dados. Pode introduzir contactos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre as funcionalidades de segurança e monitorização, visite [garmin.com/safety](#).

**Assistência:** permite-lhe enviar uma mensagem com o seu nome, ligação LiveTrack e localização GPS (se disponível) para os seus contactos de emergência.

**Deteção de incidentes:** quando o relógio Approach S70 deteta um incidente durante determinadas atividades no exterior, envia uma mensagem automática, uma ligação LiveTrack e uma localização GPS (se disponível) para os seus contactos de emergência.

## Adicionar contactos de emergência

Os números de telefone de contactos de emergência são utilizados para as funcionalidades de segurança e monitorização.

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione .
- 2 Selecione **Segurança e Monitorização > Funcionalidades de segurança > Contactos de emergência > Adicionar contactos de emergência**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Os seus contactos de emergência recebem uma notificação quando os adiciona como contacto de emergência e podem aceitar ou recusar o seu pedido. Se um contacto recusar, tem de escolher outro contacto de emergência.

## Ativar e desativar a deteção de incidentes

### ⚠ CUIDADO

A deteção de incidentes é uma funcionalidade suplementar disponível apenas para determinadas atividades no exterior. A deteção de incidentes não deve constituir um método principal de obtenção de assistência de emergência. A aplicação Garmin Connect não contacta serviços de emergência em seu nome.

### AVISO

Antes de poder ativar a deteção de incidentes no relógio, tem de configurar contactos de emergência na aplicação Garmin Connect ([Adicionar contactos de emergência, página 55](#)). O seu telemóvel emparelhado tem de estar equipado com um plano de dados e numa área com cobertura de rede onde estejam disponíveis dados. Os seus contactos de emergência têm de ser capazes de receber e-mails e mensagens de texto (podem aplicar-se taxas padrão de mensagens de texto).

1 Prima .

2 Selecione **Definições > Segurança > Deteção de incidentes**.

3 Selecione uma atividade com GPS.

**NOTA:** a deteção de incidentes está disponível apenas para determinadas atividades no exterior.

Quando é detetado um incidente pelo relógio Approach S70 e o seu telemóvel está ligado, a aplicação Garmin Connect pode enviar uma mensagem de texto e de e-mail automatizada, com o seu nome e localização GPS (se disponível), para os seus contactos de emergência. É apresentada uma mensagem no seu dispositivo e telemóvel emparelhado com a indicação de que os seus contactos serão informados em 15 segundos. Caso não seja necessária assistência, pode cancelar a mensagem de emergência automatizada.

## Solicitar assistência

### ⚠ CUIDADO

A assistência é uma funcionalidade complementar e não deve constituir um método principal de obtenção de assistência de emergência. A aplicação Garmin Connect não contacta serviços de emergência em seu nome.

### AVISO

Antes de solicitar assistência, tem de configurar os contactos de emergência na aplicação Garmin Connect ([Adicionar contactos de emergência, página 55](#)). O seu telemóvel emparelhado tem de estar equipado com um plano de dados e encontrar-se numa área de cobertura onde os dados estejam disponíveis. Os seus contactos de emergência têm de conseguir receber e-mails ou mensagens de texto (podem aplicar-se taxas padrão de mensagens de texto).

1 Prima .

2 Selecione **Assistência**.

É apresentado o ecrã da contagem decrescente.

**Dica:** pode selecionar **Cancelar** antes do fim da contagem decrescente para cancelar a mensagem.

## Definições de saúde e do nível de condição física

Prima o  e selecione **Definições > Saúde e bem-estar**.

**Ritmo cardíaco:** personaliza as definições do monitor de ritmo cardíaco no pulso (*Definições do monitor de ritmo cardíaco no pulso*, página 35).

**Modo de oximetria de pulso:** seleciona um modo de oxímetro de pulso (*Definir o modo do oxímetro de pulso*, página 37).

**Resumo diário:** ativa o resumo diário Body Battery que aparece algumas horas antes do início do período de sono. O resumo diário apresenta informações sobre o impacto do seu stress diário e histórico de atividade no seu nível de Body Battery (*Body Battery*, página 25).

**Alertas de stress:** notifica-o quando os períodos de stress tiverem esgotado o seu nível de Body Battery.

**Alertas de repouso:** notifica-o depois de um período de repouso e sobre o seu impacto no seu nível de Body Battery.

**Alerta de movimento:** ativa ou desativa a funcionalidade de Alerta de movimento (*Utilizar o alerta de movimento*, página 57).

**Alertas de objetivo:** ativa e desativa os alertas de objetivo ou desativa-os apenas durante atividades. Os alertas de objetivos são apresentados para o seu objetivo diário de passos, objetivo diário de andares subidos e objetivo semanal de minutos de intensidade.

**Move IQ:** ativa e desativa eventos Move IQ®. Quando os seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, a funcionalidade Move IQ deteta automaticamente o evento e apresenta-o na sua cronologia. Os eventos Move IQ mostram o tipo e a duração da atividade mas não são apresentados na sua lista de atividades ou feed de notícias. Para obter um maior nível de detalhe e precisão, pode registar uma atividade cronometrada no seu dispositivo.

## Objetivo automático

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

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

## Utilizar o alerta de movimento

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

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

## Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendam, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade moderada, como marcha vigorosa, ou 75 minutos por semana de atividade vigorosa, como corrida.

O relógio monitoriza a intensidade da atividade e o tempo despendido na prática de atividades de intensidade moderada a vigorosa (são necessários dados de ritmo cardíaco para quantificar a intensidade vigorosa). O relógio soma o número de minutos de atividade moderada aos minutos de atividade vigorosa. O total de minutos de intensidade vigorosa é duplicado na adição.

## Adquirir minutos de intensidade

O seu relógio Approach S70 calcula os minutos de intensidade ao comparar os dados de ritmo cardíaco com o seu ritmo cardíaco médio em repouso. Se o monitor de ritmo cardíaco estiver desativado, o relógio calcula os minutos de intensidade moderada através da análise dos passos dados por minuto.

- Inicie uma atividade temporizada para obter um cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Utilize o relógio durante todo o dia e à noite para obter o ritmo cardíaco em repouso mais exato.

## Monitorização do sono

Enquanto dorme, o relógio deteta automaticamente os períodos de sono e monitoriza o seu movimento durante as horas de sono normais. Pode definir o seu horário de sono habitual na aplicação Garmin Connect ou nas definições do relógio ([Personalizar o modo de suspensão, página 60](#)). As estatísticas de sono incluem o total de horas de sono, as fases do sono, o movimento no sono e a pontuação de sono. O treinador de sono fornece recomendações sobre as necessidades de sono com base no histórico de sono e atividade, no estado da VRC e nas sestas ([Vistas rápidas, página 21](#)). As sestas são adicionadas às estatísticas de sono e também podem afetar a recuperação. Pode consultar as estatísticas de sono detalhadas na sua conta Garmin Connect.

**NOTA:** Pode utilizar o modo "Não incomodar" para desativar as notificações e os alertas, mas não os alarmes ([Utilizar o modo Não incomodar, página 15](#)).

## Utilizar a monitorização do sono automática

- 1 Utilize o dispositivo enquanto dorme.
- 2 Carregue os dados da monitorização do sono para a sua conta Garmin Connect ([Utilizar as aplicações para smartphone, página 17](#)).  
Pode consultar as suas estatísticas de sono na sua conta Garmin Connect.  
Pode consultar as informações de sono, incluindo as sestas, no seu relógio Approach S70 ([Vistas rápidas, página 21](#)).

## Definições do sistema

Prima o  e selecione **Definições > Sistema**.

**Idioma:** define o idioma apresentado no relógio.

**Hora:** ajusta as definições de hora ([Definições da hora, página 59](#)).

**Ecrã:** ajusta as definições do ecrã ([Alterar as definições do ecrã, página 59](#)).

**Modo de sono:** permite-lhe definir as horas de sono e preferências do modo de suspensão ([Personalizar o modo de suspensão, página 60](#)).

**Não incomodar:** permite-lhe ativar o modo Não incomodar. Pode editar as suas preferências de ecrã, notificações, alertas e gestos de pulso.

**Bloqueio automático:** permite-lhe bloquear automaticamente os botões e o ecrã tátil para evitar a ativação acidental dos botões e do ecrã tátil.

**Unidades:** define as unidades de medição utilizadas no relógio ([Alterar as unidades de medida, página 59](#)).

**Início da semana:** permite-lhe definir o dia que o relógio utiliza como o início da semana.

**Estado da bateria:** configura o relógio para apresentar a duração restante da vida útil da bateria em percentagem ou em duração de tempo.

**Criar cópia seg. e restaurar:** permite-lhe ativar cópias de segurança automáticas dos dados e das definições do relógio e efetuar agora cópias de segurança dos dados. Pode restaurar dados de uma cópia de segurança anterior através da aplicação Garmin Connect.

**Repor:** permite repor os dados e definições do utilizador ([Repor todas as predefinições, página 60](#)).

**Atualização do software:** permite-lhe instalar atualizações de software transferidas, ativar as atualizações automáticas ou verificar manualmente a existência de atualizações ([Atualizações de produtos, página 3](#)).  
Pode selecionar Novidades para ver uma lista de novas funcionalidades da última atualização de software que instalou.

**Acerca:** mostra informações do dispositivo, software, licença e regulamentares.

**Gestor mapas:** apresenta as versões dos mapas transferidos e permite-lhe transferir atualizações de mapas.

**Avançadas:** configura as definições avançadas do sistema ([Definições avançadas, página 60](#)).

## Definições da hora

Prima o  e selecione **Definições > Sistema > Hora**.

**Formato das horas:** configura o relógio para apresentar as horas no formato de 12 horas, 24 horas ou no formato militar.

**Formato da data:** configura a ordem de apresentação do dia, mês e ano nas datas.

**Definir hora:** define a hora do relógio. A opção Automático define a hora automaticamente com base na sua posição de GPS.

**Hora:** permite-lhe ajustar a hora se a opção Definir hora estiver como Manual.

**Alertas:** permite-lhe definir alertas por hora, bem como alertas do nascer e do pôr do sol para soarem minutos ou horas específicas antes do verdadeiro nascer ou pôr do sol ([Definir alertas de tempo, página 59](#)).

**Sincronização da hora:** permite-lhe sincronizar manualmente a hora quando muda de fuso horário e atualizar para a hora de verão.

## Definir alertas de tempo

1 Prima .

2 Selecione **Definições > Sistema > Hora > Alertas**.

3 Selecione uma opção:

- Para configurar um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes do pôr do sol, selecione **Até ao pôr do sol > Estado > Ativado**, selecione **Hora** e introduza a hora.
- Para configurar um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes do nascer do sol, selecione **Até ao nascer do sol > Estado > Ativado**, selecione **Hora** e introduza a hora.
- Para configurar um alerta para soar de hora em hora, selecione **Hora a hora > Ativado**.

## Alterar as definições do ecrã

1 Prima .

2 Selecione **Definições > Sistema > Ecrã**.

3 Selecione **Durante a atividade, Utilização geral ou Durante sono**.

4 Selecione uma opção:

- Seleciona **Ecrã sempre ligado** para manter os dados do mostrador sempre visíveis e para baixar o brilho e o fundo. Esta opção afeta a vida útil da bateria e do ecrã.
- Seleciona **Brilho** para definir o nível de brilho do ecrã.
- Seleciona **Mudança vermelho** para mudar o ecrã para tons de vermelho, para que possa utilizar o relógio em condições de pouca luz e ajudar a preservar a sua visão noturna.
- Seleciona **Alertas** para ativar o ecrã para os alertas.
- Seleciona **Gesto do pulso** para ativar o ecrã elevando e rodando o braço de forma a olhar para o pulso.
- Seleciona **Tempo de espera** para definir o período de tempo antes de desativar o ecrã.

## Alterar as unidades de medida

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

1 Prima .

2 Selecione **Definições > Sistema > Unidades**.

3 Selecione um tipo de medida.

4 Selecione uma unidade de medida.

## Personalizar o modo de suspensão

- 1 Prima o .
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Modo de sono**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Programar**, selecione um dia e introduza as horas de sono normais.
  - Selecione **Mostrador de relógio** para utilizar o mostrador do relógio de suspensão.
  - Selecione **Ecrã** para configurar o brilho e o tempo limite do ecrã.
  - Selecione **Não incomodar** para ativar ou desativar o modo de não incomodar.

## Repor todas as predefinições

Antes de repor todas as predefinições, deve sincronizar o relógio com a aplicação Garmin Connect para carregar os seus dados de atividade.

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

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Repor**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para repor todas as definições do relógio para os valores predefinidos de fábrica e guardar todas as informações introduzidas pelo utilizador e o historial de atividades, selecione **Repor predefinições**.
  - Para eliminar todas as atividades do historial, selecione **Eliminar todas as atividades**.
  - Para repor todos os totais de distância e tempo, selecione **Repor totais**.
  - Para repor todas as definições do relógio para os valores predefinidos de fábrica e eliminar todas as informações introduzidas pelo utilizador e o historial de atividades, selecione **Eliminar dados e Repor definições**.

**NOTA:** se tiver configurado uma carteira Garmin Pay, esta opção elimina a carteira do relógio. Se tiver música armazenada no relógio, esta opção elimina a música que estiver armazenada.

## Definições avançadas

Prima o  e selecione **Definições > Sistema > Avançadas**.

**Imagen de ecrã:** permite-lhe capturar uma imagem do ecrã do relógio. As imagens de ecrã são guardadas na pasta Screenshot do armazenamento do seu dispositivo.

**Registo de dados:** define como o dispositivo guarda os dados relativos à atividade. A opção de registo Inteligente (predefinida) permite registos de atividade mais extensos. A opção de registo A cada segundo fornece registos de atividade mais detalhados, mas pode não registar atividades completas com uma duração mais extensa.

**Modo USB:** configura o relógio para utilizar o modo MTP (protocolo de transferência de multimédia) ou Garmin quando ligado a um computador. O modo Garmin permite-lhe continuar a utilizar o relógio enquanto este está ligado a uma fonte de alimentação.

**Satélites:** define o sistema de satélite predefinido para utilizar nas atividades. Se necessário, pode personalizar a definição do satélite para cada uma das atividades ([Definições de satélite, página 53](#)).

## Sensores sem fios

O relógio pode ser emparelhado e utilizado com sensores sem fios utilizando a tecnologia ANT+® ou Bluetooth ([Sensores sem fios, página 61](#)). Depois de emparelhar os dispositivos, pode personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizar os ecrãs de dados, página 52](#)). Se o seu relógio vier equipado com um sensor, os dispositivos já estão emparelhados.

Para obter informações sobre a compatibilidade de sensores Garmin específicos, compras, ou para ver o manual do utilizador, aceda a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para esse sensor.

Tipo de sensor	Descrição
Sensores de taco	Pode utilizar sensores de taco de golfe Approach para monitorizar automaticamente as suas tacadas de golfe, incluindo a localização, a distância e o tipo de taco.
eBike	Pode utilizar o relógio com a eBike e ver os dados da bicicleta, como a bateria e as informações de mudança de alcance, durante os percursos.
Ritmo cardíaco externo	Pode utilizar um sensor externo, como o monitor de ritmo cardíaco da série HRM 200, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™ para ver dados de ritmo cardíaco durante as atividades.
Podómetro	Pode utilizar um podómetro para registar o ritmo e a distância, em vez de utilizar o GPS, quando estiver a treinar em interiores ou quando o sinal GPS for fraco.
Auscultadores	Pode utilizar auscultadores Bluetooth para ouvir música carregada no relógio ( <a href="#">Ligar auscultadores Bluetooth, página 48</a> ).
Telémetro	Pode utilizar um telémetro a laser compatível para ver a que distância está até à bandeira durante o jogo de golfe.
Velocidade/cadência	Pode colocar sensores de velocidade ou cadência na sua bicicleta e ver os dados durante o percurso. Se necessário, pode introduzir manualmente a circunferência da roda ( <a href="#">Tamanhos e circunferências das rodas, página 73</a> ).
Tempe	Pode fixar o sensor de temperatura tempe™ a um laço ou correia de segurança onde fique exposto ao ar ambiente, para que seja uma fonte constante de dados precisos de temperatura.

## Emparelhar os sensores sem fios

Da primeira vez que liga um sensor sem fios ao seu relógio usando a tecnologia ANT+ ou Bluetooth, tem de emparelhar o relógio e o sensor. Se o sensor usar ambas as tecnologias ANT+ e Bluetooth, a Garmin recomenda o emparelhamento através da tecnologia ANT+. Assim que estiverem emparelhados, o relógio liga ao sensor automaticamente quando inicia uma atividade e o sensor está ativo e ao alcance.

- 1 Afaste-se, pelo menos, 10 m (33 pés) de outros sensores sem fios.
- 2 Se está a emparelhar um monitor de ritmo cardíaco, coloque-o.  
O monitor de ritmo cardíaco não envia nem recebe sinais até que o coloque.
- 3 Prima o .
- 4 Selecione **Definições > Sensores e acessórios**.
- 5 Selecione **Adicionar novo**.
- 6 Selecione um tipo de sensor.
- 7 Aproxime o relógio a menos de 3 m (10 pés) do sensor e aguarde que este se emparelhe com o sensor.  
Depois de o relógio se ligar ao sensor, é apresentado um ícone na parte superior do ecrã.

## Acessórios de monitorização de tacos

O seu relógio é compatível com os acessórios de monitorização de tacos de golfe Approach. Pode utilizar acessórios de monitorização de tacos emparelhados para monitorizar as suas tacadas de golfe, incluindo a localização, a distância e o tipo de taca. Consulte o manual do utilizador dos acessórios de monitorização de tacos para obter mais informações.

## Acessório de ritmo cardíaco com monitorização de ritmo e distância de corrida

Os acessórios da série HRM 600, HRM-Fit e HRM-Pro calculam o ritmo e a distância de corrida com base no perfil de utilizador e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de ritmo cardíaco fornece o ritmo e a distância de corrida quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida em passadeira. Pode ver o seu ritmo e a sua distância de corrida no seu relógio Approach compatível quando está ligado através da tecnologia ANT+ ou tecnologia Bluetooth segura. Também pode ver os dados em aplicações de treino de terceiros compatíveis.

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

**Calibração automática:** a predefinição para o relógio é **Calibração automática**. O acessório de ritmo cardíaco calibra-se sempre que corre no exterior com o acessório ligado ao relógio Approach compatível.

**NOTA:** a calibração automática não funciona para atividades de interior, trilho ou ultramaratona ([Sugestões para gravar o ritmo e a distância de corrida, página 62](#)).

**Calibração manual:** pode selecionar **Calibrar e guardar** após uma corrida em passadeira com o acessório de ritmo cardíaco ligado ([Calibrar a distância da passadeira, página 39](#)).

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

- Atualize o software do relógio Approach ([Atualizações de produtos, página 3](#)).
- Realize várias corridas no exterior com o GPS e o acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro ligado. É importante que o seu intervalo de ritmos no exterior corresponda ao seu intervalo de ritmos na passadeira.
- Se a corrida incluir areia ou neve profunda, aceda às definições de sensores e desative a **Calibração automática**.
- Se ligou anteriormente um podómetro compatível através da tecnologia ANT+, defina o estado do podómetro para **Desligado** ou remova-o da lista de sensores ligados.
- Realize uma corrida na passadeira com calibração manual ([Calibrar a distância da passadeira, página 39](#)).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, aceda às definições de sensores e selecione **Ritmo e distância do monitor de RC > Repor dados de calibração**.

**NOTA:** pode tentar desligar a **Calibração automática** e, em seguida, voltar a calibrar manualmente ([Calibrar a distância da passadeira, página 39](#)).

## Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional

Pode utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta compatível para enviar dados para o relógio.

- Emparelhe o sensor com o relógio ([Sensores sem fios, página 61](#)).
- Defina o tamanho da roda ([Tamanhos e circunferências das rodas, página 73](#)).
- Comece a pedalar ([Iniciar uma atividade, página 38](#)).

## tempe

O dispositivo é compatível com o sensor de temperatura tempe. Pode fixar o sensor a um laço ou correia de segurança onde fique exposto ao ar ambiente, para que seja uma fonte constante de dados precisos de temperatura. Tem de emparelhar o sensor tempe com o seu dispositivo para apresentar os dados de temperatura. Consulte as instruções do sensor tempe para obter mais informações.

## Informação sobre o dispositivo

### Trocar a bracelete

- 1 Utilize uma chave de fendas para empurrar o pino do relógio.



- 2 Remova a bracelete do relógio.

- 3 Selecione uma opção:

- Para instalar uma nova bracelete do Approach S70, alinhe um dos lados da nova bracelete com os orifícios no relógio, empurre o pino exposto do relógio e pressione a bracelete até esta encaixar.



**NOTA:** certifique-se de que a bracelete está fixa. O pino do relógio deve alinhar-se com os orifícios do relógio.

- Para instalar uma bracelete QuickFit® compatível, remova o pino do relógio da bracelete do Approach S70, recoloque o pino do relógio no relógio e pressione a nova bracelete até esta encaixar.



**NOTA:** certifique-se de que a bracelete está fixa. A lingueta deve fechar sobre o pino do relógio.

**4** Repita os passos para substituir a outra parte da bracelete.

## Especificações

Tipo de bateria	Bateria de íões de lítio integrada e recarregável
Classificação de resistência à água	5 ATM <sup>1</sup>
Intervalo da temperatura de funcionamento e de armazenamento	De -20 °C a 55 °C (de -4 °F a 131 °F)
Intervalo da temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências sem fios (potência) da União Europeia (UE)	Approach S70 - 42 mm: 2,4 MHz a 16,09 dBm no máximo; 13,56 MHz a -40 dBm no máximo Approach S70 - 47 mm: 2,4 MHz a 17,42 dBm no máximo; 13,56 MHz a -40 dBm no máximo
Valores SAR da UE	Approach S70 - 42 mm: 0,27 W/kg (membro), 0,42 W/kg (tronco) Approach S70 - 47 mm: 1,20 W/kg (membro), 0,47 W/kg (tronco)

## Informações acerca da bateria

A vida útil da bateria depende das funcionalidades ativadas no seu relógio, como o ritmo cardíaco no pulso, notificações de smartphone, GPS, sensores internos e sensores ligados.

Modo	Approach S70 - 42 mm Vida útil da bateria	Approach S70 - 47 mm Vida útil da bateria
Modo de smartwatch	Até 10 dias em utilização normal	Até 16 dias em utilização normal
Modo de todos os sistemas de satélite	Até 15 horas em utilização normal	Até 20 horas em utilização normal

<sup>1</sup> O dispositivo suporta pressão equivalente à de uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, visite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Cuidados a ter com o dispositivo

### AVISO

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

Evite premir os botões debaixo de água.

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

Nunca utilize um objeto duro ou afiado sobre o ecrã tátil pois poderá provocar danos na unidade.

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

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

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

## Limpar o relógio

### ⚠ CUIDADO

Alguns utilizadores podem sentir irritação da pele após uma utilização prolongada do relógio, especialmente se o utilizador tiver alergias ou pele sensível. Se notar alguma irritação da pele, retire o relógio e dê tempo à sua pele para recuperar. Para ajudar a evitar a irritação da pele, certifique-se de que o relógio está limpo e seco e não aperte demasiado o relógio no pulso.

### AVISO

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

**Dica:** para obter mais informações, aceda a [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- 1 Lave com água ou utilize um pano húmido e que não largue pelos.
- 2 Deixe o relógio secar completamente.

## Armazenamento de longo prazo

Se não pretender utilizar o dispositivo durante vários meses, deve carregar a bateria até, pelo menos, 50% antes de o guardar. Deve guardar o dispositivo num local fresco e seco com temperaturas que não devem exceder os níveis típicos de uma habitação. Após o período de armazenamento, deve recarregar totalmente o dispositivo antes de o utilizar.

## Ver informações do dispositivo

Pode visualizar informações do dispositivo, tais como a ID da unidade, a versão do software, as informações regulamentares e o acordo de licenciamento.

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Acerca**.

## Ver informações regulamentares e de conformidade da etiqueta eletrónica

A etiqueta deste dispositivo é fornecida eletronicamente. A etiqueta eletrónica pode fornecer informações regulamentares, como os números de identificação fornecidos pela FCC ou marcações regionais de conformidade, bem como informação de licenciamento e do produto aplicável.

- 1 Prima o .
- 2 No menu de definições, selecione **Sistema**.
- 3 Selecione **Acerca**.

## Gestão de dados

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

## Eliminar ficheiros

### AVISO

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

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

**NOTA:** os sistemas operativos Mac fornecem suporte limitado para o modo de transferência de ficheiros MTP. Tem de abrir a unidade Garmin num sistema operativo Windows. Deve utilizar a aplicação Garmin Express para remover ficheiros de música do seu dispositivo.

## Resolução de problemas

### Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin.

- Aceda a [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para obter mais manuais, artigos e atualizações de software.
- Aceda a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.
- Aceda a [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) para obter informações sobre a precisão das funcionalidades.

Este dispositivo não é um equipamento médico.

### Sugestões para maximizar a vida útil da bateria

Para prolongar a vida útil da bateria, pode experimentar as seguintes sugestões.

- Reduza o tempo de espera do ecrã ([Alterar as definições do ecrã, página 59](#)).
- Pare de utilizar o modo de tempo de espera do ecrã **Ecrã sempre ligado** e escolha um menor tempo de espera ([Alterar as definições do ecrã, página 59](#)).
- Reduza o brilho do ecrã ([Alterar as definições do ecrã, página 59](#)).
- Utilize o modo de satélite UltraTrac para a sua atividade ([Definições de satélite, página 53](#)).
- Desative a tecnologia Bluetooth quando não estiver a utilizar funcionalidades de conectividade ([Controlos, página 31](#)).
- Quando interromper a sua atividade por um período de tempo mais prolongado, utilize a opção **Retom mais tard** ([Parar uma atividade, página 39](#)).
- Utilize um mostrador de relógio que não seja atualizado a cada segundo.

Por exemplo, utilize um mostrador de relógio sem um ponteiro dos segundos ([Personalizar o mostrador do relógio, página 49](#)).

- Limite as notificações do telemóvel que o relógio apresenta ([Gerir notificações, página 15](#)).
- Pare a transmissão de dados de ritmo cardíaco para dispositivos emparelhados ([Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin, página 35](#)).
- Desative a monitorização do ritmo cardíaco no pulso ([Definições do monitor de ritmo cardíaco no pulso, página 35](#)).

**NOTA:** a monitorização do ritmo cardíaco com base no pulso é utilizada para calcular os minutos de intensidade vigorosa e as calorias queimadas.

- Ative as leituras manuais do oxímetro de pulso ([Definir o modo do oxímetro de pulso, página 37](#)).

## O meu dispositivo não consegue encontrar campos de golfe próximos

Se a atualização de um campo for interrompida ou cancelada sem estar concluída, poderão faltar dados do campo no seu dispositivo. Para reparar os dados do campo em falta, tem de atualizar os campos novamente.

- 1 Transfira e instale as atualizações dos campos na aplicação Garmin Express ([Atualizar o software através do Garmin Express, página 17](#)).
- 2 Desligue o seu dispositivo em segurança.
- 3 Vá para o exterior e inicie uma ronda de golfe de teste para verificar se o dispositivo encontra campos próximos.

## O meu telemóvel é compatível com o meu relógio?

O relógio Approach S70 é compatível com telemóveis que utilizam a tecnologia Bluetooth.

Aceda a [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) para obter informações sobre compatibilidade com Bluetooth.

## O meu telemóvel não se liga ao relógio

Se o seu telemóvel não se ligar ao relógio, pode experimentar as seguintes sugestões.

- Desligue o telemóvel e o relógio e volte a ligá-los.
- Ative a tecnologia Bluetooth no seu telemóvel.
- Atualize a aplicação Garmin Golf para a versão mais recente.
- Remova o relógio da aplicação Garmin Golf e as definições de Bluetooth no seu telemóvel para tentar novamente o processo de emparelhamento.
- Se comprou um novo telemóvel, remova o relógio da aplicação Garmin Golf do telemóvel que pretende deixar de utilizar.
- Coloque o telemóvel a uma distância de menos de 10 m (33 pés) do relógio.
- No telemóvel, abra a aplicação Garmin Golf e selecione > **Dispositivos Garmin** > **Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Prima e selecione **Definições** > **Telefone** > **Emparelhar telefone**.

## O meu dispositivo está no idioma errado

- 1 Prima o .
- 2 Selecione .
- 3 Percorra os itens até ao último da lista e selecione-o.
- 4 Selecione o primeiro item da lista.
- 5 Selecione o idioma.

## O meu dispositivo mostra outras unidades de medidas

- Verifique se selecionou a definição correta para as unidades de medida no dispositivo ([Alterar as unidades de medida, página 59](#)).
- Verifique se selecionou a definição correta para as unidades de medida na sua conta Garmin Golf. Se as unidades de medida no dispositivo não corresponderem às unidades de medida da sua conta Garmin Golf, as definições do dispositivo podem ser substituídas ao sincronizar o dispositivo.

## Reiniciar o relógio

- 1 Mantenha premido o até o relógio se desligar.
- 2 Mantenha premido o para ligar o relógio.

## Adquirir sinais de satélite

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

**Dica:** para obter mais informações acerca do GPS, aceda a [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

**1** Dirija-se para uma área aberta.

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

**2** Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

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

## Melhorar a receção de satélite GPS

- Sincronize frequentemente o relógio com a sua conta Garmin:
  - Ligue o relógio a um computador através do cabo USB e da aplicação Garmin Express.
  - Sincronize o relógio com a aplicação Garmin Golf utilizando o seu telemóvel com Bluetooth.
  - Ligue o relógio à sua conta Garmin utilizando uma rede Wi-Fi sem fios.
- Enquanto está ligado à sua conta Garmin, o relógio transfere vários dias de dados de satélite, permitindo-lhe encontrar sinais de satélite rapidamente.
- Leve o seu relógio para uma área aberta, afastada de edifícios altos e árvores.
- Mantenha-se parado durante alguns minutos.

## Monitorização de atividade

Para obter mais informações sobre a precisão da monitorização de atividade, aceda a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### O meu número de passos diário não aparece

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

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

### O meu número de passos não parece estar preciso

Se o seu número de passos não parecer estar preciso, pode experimentar estas sugestões.

- Utilize o relógio no seu pulso não dominante.
- Transporte o relógio no bolso quando empurrar um carrinho de bebé ou cortador de relva.
- Transporte o relógio no bolso apenas quando usarativamente as mãos e os braços.

**NOTA:** o relógio poderá interpretar alguns movimentos repetitivos, como lavar loiça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

### O número de passos no meu relógio e na minha conta Garmin Connect não corresponde

O número de passos na sua conta Garmin Connect é atualizado quando sincroniza o relógio.

**1** Selecione uma opção:

- Sincronize o número de passos com a aplicação Garmin Express ([Utilizar o Garmin Connect no seu computador, página 17](#)).
- Sincronize o número de passos com a aplicação Garmin Connect ([Utilizar as aplicações para smartphone, página 17](#)).

**2** Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

A sincronização pode demorar vários minutos.

**NOTA:** a atualização da aplicação Garmin Connect ou da aplicação Garmin Express não sincroniza os dados nem atualiza o número de passos.

## **Os meus minutos de intensidade estão a piscar**

Quando fizer exercício a um nível de intensidade que conte para o seu objetivo de minutos de intensidade, os minutos de intensidade piscam.

## **Anexo**

### **Campos de dados**

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

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

**%máx RC máx no interv:** a percentagem máxima do ritmo cardíaco máximo no intervalo de natação atual.

**% méd rit card reser no interv:** a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) no intervalo de natação atual.

**% RC de reserva da volta:** a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a volta atual.

**% RC máx da última volta:** a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a última volta concluída.

**% RC máximo da volta:** a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

**% RC máximo da volta:** a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

**% RCR da última volta:** a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a última volta concluída.

**Andares descidos:** o número total de andares descidos durante o dia.

**Andares por minuto:** o número de andares subidos por minuto.

**Andares subidos:** o número total de andares subidos durante o dia.

**Braçadas compr no intervalo:** o número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.

**Braçadas compr no intervalo:** o número médio de braçadas/remadas por extensão durante o intervalo atual.

**Braçadas da última extensão:** o número total de braçadas na última extensão de piscina concluída.

**Braçadas da última volta:** natação. O número total de braçadas/remadas para a última volta concluída.

**Braçadas na volta:** natação. O número total de braçadas/remadas para a volta atual.

**Cadênci a:** ciclismo. O número de rotações do braço da manivela. O seu dispositivo tem de estar ligado a um acessório de cadênci a para que estes dados sejam apresentados.

**Cadênci a:** corrida. Os passos por minuto (esquerdos e direitos).

**Cadênci a da última volta:** ciclismo. A cadênci a média da última volta concluída.

**Cadênci a da última volta:** corrida. A cadênci a média da última volta concluída.

**Cadênci a da volta:** ciclismo. A cadênci a média para a volta atual.

**Cadênci a da volta:** corrida. A cadênci a média para a volta atual.

**Cadênci a média:** ciclismo. A cadênci a média para a atividade atual.

**Cadênci a média:** corrida. A cadênci a média para a atividade atual.

**Calorias:** a quantidade total de calorias queimadas.

**Calorias ativas:** as calorias queimadas durante a atividade.

**Calorias totais:** a quantidade total de calorias queimadas durante o dia.

**Carga:** a carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade do excesso de consumo de oxigénio após o exercício (EPOC), o que indica a dificuldade do seu exercício.

**Descida da última volta:** a distância vertical de descida da última volta concluída.

**Descida da volta:** a distância vertical de descida para a volta atual.

**Descida total:** a distância total de elevação descida durante a atividade ou desde a última reposição.

**Direção:** a direção em que se desloca.

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

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

**Distância do passo:** a distância atual percorrida durante o passo do exercício.

**Distância intervalo:** a distância percorrida do intervalo atual.

**Distância média por braçada:** natação. A distância média percorrida por remada/braçada durante a atividade atual.

**Distância média por remada:** desportos de remo. A distância média percorrida por remada/braçada durante a atividade atual.

**Distância na volta:** a distância percorrida na volta atual.

**Distância por braçada da volta:** natação. A distância média percorrida por braçada/remada durante a volta atual.

**Distância por remada:** a distância percorrida por braçada/remada.

**Distância por remada da volta:** desportos de remo. A distância média percorrida por braçada/remada durante a volta atual.

**Dist por braçada da última volta:** natação. A distância média percorrida por braçada/remada durante a última volta concluída.

**Dist por braçada da última volta:** desportos de remo. A distância média percorrida por braçada/remada durante a última volta concluída.

**Efeito de treino aeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.

**Efeito de treino anaeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.

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

**Elevação do GPS:** a altitude da sua posição atual calculada através do GPS.

**Elevação máxima:** a elevação máxima atingida desde a última reposição.

**Elevação mínima:** a elevação mínima atingida desde a última reposição.

**Extensões:** o número de extensões de piscina concluídas durante a atividade atual.

**Extensões do intervalo:** o número de extensões de piscina concluídas durante o intervalo atual.

**Frequência respiratória:** a sua frequência respiratória em respirações por minuto (brpm).

**GPS:** a força do sinal de satélite GPS.

**Gráfico de barómetro:** um gráfico que apresenta a pressão barométrica ao longo do tempo.

**Gráfico de elevação:** um gráfico que apresenta a elevação ao longo do tempo.

**Gráfico de ritmo:** um gráfico que apresenta o seu ritmo ao longo da atividade.

**Gráfico de ritmo cardíaco:** um gráfico que apresenta o seu ritmo cardíaco ao longo da atividade.

**Gráfico de velocidade:** um gráfico que apresenta a sua velocidade ao longo da atividade.

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

**Hora do dia (segundos):** a hora do dia incluindo os segundos.

**Horas da bateria:** o número de horas restante antes de a bateria ficar sem carga.

**Indicador de ritmo cardíaco:** um indicador colorido que apresenta a sua zona de ritmo cardíaco atual.

**Indicador do efeito de treino:** o impacto da atividade atual nos seus níveis de resistência aeróbica e anaeróbica.

**Indicador sub/desc total:** as distâncias totais de elevação subida e descida durante a atividade ou desde a última reposição.

**Ligar repetição:** o temporizador do último intervalo mais o repouso atual (natação).

**Máxima em 24 horas:** a temperatura máxima registada nas últimas 24 horas a partir de um sensor de temperatura compatível.

**Méd % ritmo cardíaco máX:** a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a atividade atual.

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

**Média de braçadas por comprimento:** o número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.

**Média de braçadas por comprimento:** o número médio de braçadas/remadas por extensão durante a atividade atual.

**Média Swolf:** a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação Swolf é a soma do tempo necessário para um comprimento e do número de braçadas/remadas para esse comprimento ([Terminologia de natação, página 40](#)).

**Mínima em 24 horas:** a temperatura mínima registada nas últimas 24 horas a partir de um sensor de temperatura compatível.

**Mini widgets:** corrida. Um indicador colorido que apresenta o seu intervalo de cadência atual.

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

**No geral, à frente/atrás:** o tempo total à frente ou atrás do objetivo de ritmo ou velocidade.

**Passos:** o número de passos durante a atividade total.

**Percentagem da bateria:** a percentagem de carga restante da bateria.

**Perc méd ritm card máx interv:** a percentagem média do ritmo cardíaco máximo no intervalo de natação atual.

**Per má rit car res int:** a percentagem máxima do ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) no intervalo de natação atual.

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

**Pressão ambiente:** a pressão ambiente não calibrada.

**Pressão barométrica:** a pressão ambiental calibrada atual.

**Rácio de zonas de ritmo cardíaco:** um indicador colorido que apresenta a relação do tempo gasto em cada zona de ritmo cardíaco.

**RC - Volta:** o ritmo cardíaco médio na volta atual.

**Remadas:** desportos de remo. O número total de braçadas/remadas na atividade atual.

**Remadas da última volta:** desportos de remo. O número total de braçadas/remadas para a última volta concluída.

**Remadas da volta:** desportos de remo. O número total de braçadas/remadas para a volta atual.

**Repetição:** o número de repetições restantes para o exercício.

**Ritm card máx no interv:** o ritmo cardíaco máximo no intervalo de natação atual.

**Ritmo:** o ritmo atual.

**Ritmo ajustado à inclinação:** o ritmo médio ajustado ao declive do terreno.

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

**Ritmo cardíaco - %máx.:** a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

**Ritmo cardíaco da última volta:** o ritmo cardíaco médio na última volta concluída.

**Ritmo cardíaco médio:** o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

**Ritmo cardíaco médio no intervalo:** o ritmo cardíaco médio no intervalo de natação atual.

**Ritmo da última extensão:** o ritmo médio da última extensão de piscina concluída.

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

**Ritmo da volta:** o ritmo médio da volta atual.

**Ritmo do passo:** o ritmo atual durante o passo do exercício.

**Ritmo intervalo:** o ritmo médio do intervalo atual.

**Ritmo médio:** o ritmo médio da atividade atual.

**Ritmo médio por 500 m:** o ritmo de natação médio por cada 500 metros na atividade atual.

**Ritmo por 500 m:** o ritmo de natação atual por cada 500 metros.

**Ritmo por 500 m na última volta:** o ritmo de natação médio por cada 500 metros na última volta.

**Ritmo por 500 m na volta:** o ritmo de natação médio por cada 500 metros na volta atual.

**Subida da última volta:** a distância vertical de subida da última volta concluída.

**Subida da volta:** a distância vertical de subida para a volta atual.

**Subida total:** a distância total de elevação subida durante a atividade ou desde a última reposição.

**Swolf intervalo:** a pontuação swolf média para o intervalo atual.

**Taxa de braçada da última volta:** natação. O número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante a última volta concluída.

**Taxa de braçada da volta:** natação. O número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante a volta atual.

**Taxa de braçadas:** natação. O número de remadas por minuto (rpm).

**Taxa de braçadas da última extensão:** o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a última extensão de piscina concluída.

**Taxa de braçadas do intervalo:** o número médio de remadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.

**Taxa de remada da última volta:** desportos de remo. O número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante a última volta concluída.

**Taxa de remada da volta:** desportos de remo. O número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante a volta atual.

**Taxa de remadas:** desportos de remo. O número de remadas por minuto (rpm).

**Taxa Deslizamento:** a relação entre a distância horizontal percorrida e a alteração da distância vertical.

**Taxa média de remada:** desportos de remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a atividade atual.

**Temperatura:** a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura. O seu dispositivo deve estar ligado a um sensor tempe para que estes dados sejam apresentados.

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

**Tempo da volta:** o tempo cronometrado na volta atual.

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

**Tempo de descanso:** o temporizador do descanso atual (natação).

**Tempo de natação:** o tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de repouso.

**Tempo do passo:** o tempo decorrido para o passo do exercício.

**Tempo em movimento:** o tempo total em movimento para a atividade atual.

**Tempo intervalo:** o tempo cronometrado do intervalo atual.

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

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

**Tempo parado:** o tempo total parado para a atividade atual.

**Temporizador:** o tempo cronometrado na atividade atual.

**Temporizador de série:** durante uma atividade de treino de força, o tempo gasto no conjunto atual de exercícios.

**Tipo:** o cálculo da subida (elevação) em relação ao percurso (distância). Por exemplo, se por cada 3 m (10 pés) que subir percorrer 60 m (200 pés), a inclinação é de 5%.

**Tipo de braçada da última extensão:** tipo de braçada utilizado durante a última extensão de piscina concluída.

**Tipo de braçada do intervalo:** o tipo de braçada atual no intervalo.

**Última extensão Swolf:** a pontuação swolf para a última extensão de piscina concluída.

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

**Velocidade:** o ritmo atual da viagem.

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

**Velocidade de deslocação média:** a velocidade média durante o movimento para a atividade atual.

**Velocidade do passo:** a velocidade atual durante o passo do exercício.

**Velocidade geral média:** a velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de paragem.

**Velocidade máxima:** a velocidade máxima da atividade atual.

**Velocidade média:** a velocidade média da atividade atual.

**Volta:** o número de voltas concluídas para a atividade atual.

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

## Tamanhos e circunferências das rodas

Quando utilizado para ciclismo, o sensor de velocidade deteta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, pode introduzir manualmente a circunferência da roda nas definições do sensor de velocidade.

A dimensão dos pneus para ciclismo encontra-se marcada nos dois lados do pneu. Pode medir a circunferência da roda ou utilizar uma das calculadoras disponíveis na Internet.

## Definições de símbolos

Estes símbolos poderão ser apresentados nas etiquetas do dispositivo ou do acessório.



Símbolo REEE para eliminação e reciclagem. O símbolo REEE é anexado ao dispositivo em conformidade com a diretiva da UE 2012/19/EU relativa aos resíduos de equipamentos elétricos e eletrônicos (REEE). Destina-se a impedir a eliminação incorreta deste produto e promover a reutilização e a reciclagem.

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)