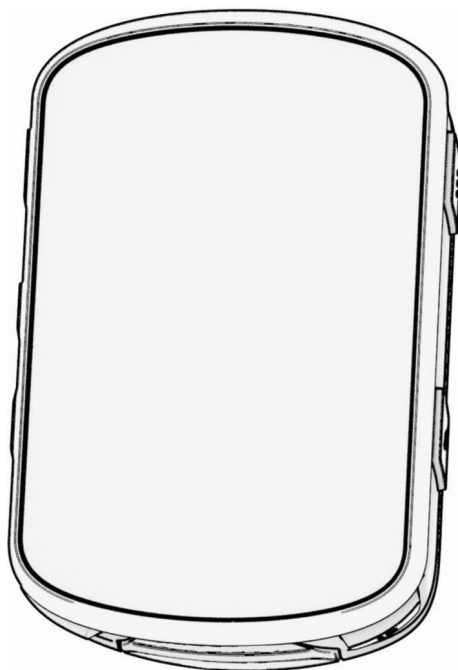


GARMIN®



EDGE® 840

Manual do proprietário

© 2023 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos EUA e em outros países. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Run™, Index™, Rally™, Varia™ e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registrada da Google Inc. Apple® e Mac® são marcas registradas da Apple, Inc. nos EUA e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Di2™ é uma marca comercial da Shimano, Inc. Shimano® é uma marca comercial registrada da Shimano, Inc. SRAM® é uma marca comercial registrada da SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) são marcas comerciais da Peakware, LLC. STRAVA e Strava™ são marcas comerciais da Strava, Inc. Wi-Fi® é uma marca comercial registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® e Windows NT® são marcas comerciais da Microsoft Corporation registradas nos Estados Unidos e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

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

M/N: A04394

Sumário

Introdução..... 1

Introdução.....	1
Visão geral do dispositivo.....	2
Visão geral da tela inicial.....	3
Visualizar widgets.....	3
Visualizar informações rápidas.....	4
Usando a tela sensível ao toque.....	4
Bloqueando a tela sensível ao toque.....	4
Obtendo sinais de satélite.....	4

Treino..... 5

Começando uma etapa de ciclismo.....	5
Avaliar uma atividade.....	5
Planos de treinamento.....	6
Visualizar o calendário de treinamento.....	6
Treinos.....	6
Criando um treino.....	6
Repetindo etapas do treino.....	7
Editando um exercício.....	7
Criar um exercício personalizado no Garmin Connect.....	7
Como seguir um treino do Garmin Connect.....	7
Treinos sugeridos diariamente.....	8
Seguir um treino sugerido diariamente.....	8
Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente.....	8
Iniciar um treino.....	8
Parar um treino.....	8
Excluir treinos.....	8
Pontuação de execução do treino.....	9
Guia de potência.....	9
Criar um Guia de potência.....	10
Iniciar um Guia de potência.....	10
Segmentos.....	10
Segmentos do Strava™.....	10
Usando o widget Explorar segmentos do Strava.....	10
Como seguir um segmento do Garmin Connect.....	11
Ativar segmentos.....	11
Correndo contra um segmento.....	11

Exibindo detalhes do segmento.....	12
Opções do segmento.....	12
Excluindo um segmento.....	12
Treinando em ambientes internos.....	12
Como emparelhar seu rolo de treinamento.....	12
Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado.....	13
Definindo a resistência.....	13
Definindo a potência de destino... ..	13
Treinos intervalados.....	13
Criar um treino intervalado.....	14
Iniciar um treino intervalado.....	14
Corrida anterior.....	14
Treinar para um evento de corrida.....	14
Calendário de corrida e evento principal.....	15
Definindo uma meta de treinamento... ..	15

Minhas estatísticas..... 15

Medições de desempenho.....	16
Níveis de status do treino.....	17
Dicas para obter o status de treino.....	17
Sobre estimativas de VO2 máximo.. ..	17
Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	18
Dicas para estimativas de VO2 máximo para ciclismo.....	19
Aclimação de desempenho de calor e altitude.....	19
Carga aguda.....	19
Visualizar carga aguda.....	20
Foco da carga do treinamento.....	21
Visualizar habilidade ciclística.....	22
Sobre o Training Effect.....	23
Tempo de recuperação.....	23
Exibir seu tempo de recuperação.....	24
Obtendo a estimativa de carga de exercício.....	24
Obtendo estimativa de FTP.....	25
Calculando a FTP automaticamente.....	25
Visualizar estamina em tempo real.....	26
Exibindo a pontuação de estresse... ..	27
Visualizar sua curva de potência.....	27

Sincronização medições de atividades e de desempenho	27
Desativação das notificações de desempenho	27
Pausando seu status de treinamento	28
Retomar status de treino pausado	28
Visualizar sua idade de condicionamento físico	28
Exibir minutos de intensidade	28
Recordes pessoais	28
Visualizando seus recordes pessoais	28
Revertendo um registro pessoal	29
Excluindo um registro pessoal	29
Zonas de treinamento	29

Navegação 29

Locais	29
Marcando seu local	29
Salvando locais do mapa	29
Navegar até um local	30
Navegar de volta ao início	30
Iniciar uma pedalada a partir de uma localização compartilhada	31
Navegar até uma localização compartilhada durante uma pedalada	32
Interromper a navegação	32
Editando locais	32
Excluindo um local	32
Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect	33
Relatar um perigo	33
Percursos	34
Planejando e percorrendo um percurso	34
Criando e percorrendo um percurso de ida e volta	35
Criar um percurso com base em uma pedalada recente	35
Como seguir um percurso do Garmin Connect	36
Dicas para percorrer um percurso ...	36
Exibindo detalhes do percurso	36
Exibindo um percurso no mapa	37

Opções de percurso	37
Recalcular um percurso	37
Parando um percurso	37
Excluindo um percurso	37
Rotas Trailforks	37
ForkSight	38
Usar o ClimbPro	39
Usar o widget Explorar escalada	40
Categorias de escalada	40
Configurações de mapa	40
Configurações de aparência do mapa	41
Alterar a orientação do mapa	41
Gerenciar mapas	41
Temas de mapa	41
Configurações de rotas	41
Selecionando uma atividade para o cálculo de rota	42

Recursos conectados 42

Emparelhando o telefone	42
Recursos conectados via Bluetooth	43
Recursos de monitoramento e segurança	43
Detecção de incidente	44
Ligar e desligar a detecção de incidente	44
Assistência	44
Solicitar assistência	45
Adicionar contatos de emergência	45
Visualizando seus contatos de emergência	45
Cancelando uma mensagem automática	45
Enviando uma atualização de status após um incidente	45
LiveTrack	46
Ativar o LiveTrack	46
Iniciar uma sessão do GroupTrack	47
GroupRide	48
Iniciar uma sessão do GroupRide	48
Entrar em uma sessão do GroupRide	49
Envio de mensagem no GroupRide	50

Status do mapa do GroupRide..	50	Configurações de Wi-Fi.....	57
Saída de uma sessão do GroupRide.....	51	Sensores sem fio.....	58
Dicas para sessões do GroupRide.....	51	Colocar o monitor de frequência cardíaca HRM-Dual.....	60
Compartilhamento de eventos ao vivo.....	51	Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	61
Ativar o compartilhamento de eventos ao vivo.....	52	Sobre zonas de frequência cardíaca.....	61
Mensagens de espectadores.....	52	Objetivos de treino.....	61
Bloquear mensagens de espectadores.....	52	Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	62
Configurando o alarme da bicicleta.....	52	Instalando o sensor de velocidade.....	62
Reproduzir avisos de áudio em seu telefone.....	52	Instalando o sensor de cadência.....	63
Ouvir música.....	53	Sobre os sensores de velocidade e cadência.....	63
Garmin Share.....	53	Média de dados de cadência ou potência.....	63
Compartilhamento de dados com o Garmin Share.....	53	Emparelhar seus sensores sem fio.....	64
Receber dados com o Garmin Share.....	54	Duração da bateria do sensor sem fio.....	64
Configurações de compartilhamento Garmin.....	54	Treinando com medidores de potência.....	64
Aplicativos de telefone e de computador.....	54	Configurando zonas de potência.....	64
Garmin Connect.....	54	Calibrando seu medidor de potência.....	65
Usar o aplicativo Garmin Connect.....	55	Potência com base no pedal.....	65
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	55	Dinâmicas de ciclismo.....	65
Status de treinamento unificado.....	55	Usando as dinâmicas de ciclismo.....	66
Enviando seu trajeto para Garmin Connect.....	55	Dados de fase de potência.....	66
Usar o Garmin Connect em seu computador.....	55	Equilíbrio do centro da plataforma.....	66
Atualização de software usando o Garmin Express.....	56	Personalizar recursos de dinâmica de ciclismo.....	66
Assinatura Garmin Connect+.....	56	Atualizar o software do sistema Rally usando o computador para bicicletas Edge.....	67
Recursos para download do Connect IQ.....	56	Percepção situacional.....	67
Download de recursos do Connect IQ.....	56	Usar os controles da câmera Varia..	68
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....	56	Ativar toque sonoro do nível de ameaça na cor verde.....	68
Recursos de conectividade de Wi-Fi....	57	Comutadores eletrônicos.....	69
Configurando a conectividade do Wi-Fi.....	57	Treino com eBike.....	69
		Ver detalhes do sensor da eBike.....	69
		Controle remoto da inReach.....	69
		Usando o inReach remoto.....	69

Histórico..... 70

Visualizando percursos.....	70
Visualizando seu tempo em cada zona de treinamento.....	70
Excluindo um percurso.....	70
Visualizando totais de dados.....	71
Excluir totais de dados.....	71
Registro de dados.....	71
Gerenciamento de dados.....	71
Conectar o dispositivo ao computador.....	71
Transferindo arquivos para seu dispositivo.....	72
Excluindo arquivos.....	72

Personalizar seu dispositivo..... 72

Perfis.....	72
Configurando seu perfil de usuário..	73
Configurações de gênero.....	73
Configurações de treinamento.....	73
Atualizando seu perfil de atividade..	74
Como adicionar uma tela de dados.....	74
Adicionar um visor de dados de controle de música.....	74
Adicionar campos de dados de treino.....	75
Como editar uma tela de dados.....	75
Como reorganizar telas de dados....	75
Configurações de alertas e avisos...	76
Configurando alertas de intervalo.....	76
Definir alertas recorrentes.....	77
Configurar alertas inteligentes de alimentação e hidratação.....	77
Auto Lap.....	77
Marcando voltas por posição.....	77
Marcar voltas por distância.....	78
Marcação de voltas por tempo....	78
Personalizar a mensagem de volta.....	78
Usando o descanso automático.....	78
Usando o Auto Pause.....	79
Usar rolagem automática.....	79
Iniciando o timer automaticamente.....	79

Alterando a configuração do satélite.....	79
Configurações do telefone.....	80
Configurações do sistema.....	80
Configurações do visor.....	80
Utilizando a luz de fundo.....	80
Personalizar as informações rápidas.....	81
Personalizar o loop de widgets.....	81
Configurações do registro de dados.....	81
Definindo as unidades de medida....	81
Ligando e desligando os toques do dispositivo.....	81
Alterando o idioma do dispositivo...	81
Fusos horários.....	81
Como configurar o modo Monitor estendido.....	82
Saída do modo de monitor estendido.....	82

Informações sobre o dispositivo..... 82

Carregar o dispositivo.....	82
Sobre a bateria.....	83
Instalando o suporte de montagem padrão.....	83
Instalar o suporte externo frontal.....	84
Liberando o Edge.....	85
Instalar o suporte em bicicleta de montanha.....	85
Conexão de um cordão.....	86
Atualizações do produto.....	87
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	87
Atualização de software usando o Garmin Express.....	87
Especificações.....	87
Especificações do Edge.....	87
Informações de Radiocomunicação.....	88
Especificações do HRM-Dual.....	88
Especificações do Speed Sensor 2 e do Cadence Sensor 2.....	88
Visualizar informações do dispositivo.....	88
Exibição de informações regulatórias e de conformidade.....	88
Cuidados com o dispositivo.....	89

Limpando o dispositivo	89
Limpar a porta USB	89
Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca	89
A bateria pode ser substituída pelo usuário	89
Substituição da bateria do HRM- Dual	90
Substituir a pilha do sensor de velocidade	91
Substituir a pilha do sensor de cadência	92
Substituir a pilha do sensor de cadência	93

Solução de problemas..... 93

Redefinição do computador para bicicletas Edge	93
Como restaurar as configurações- padrão	93
Limpeza de dados do usuário e configurações	94
Sair do modo de demonstração	94
Maximizar a duração da bateria	94
Ativar o modo de economia de bateria	94
Meu telefone não se conecta ao dispositivo	95
Melhorar a recepção do satélite de GPS	95
Meu dispositivo está com o idioma errado	95
Definindo a sua elevação	95
Leituras de temperatura	95
Calibrando o altímetro barométrico	96
Calibrar a bússola	96
Anéis O-ring de substituição	96
Como obter mais informações	96

Apêndice..... 97

Campos de dados	97
Classificações padrão do VO2 máximo	107
Classificações FTP	107
Cálculos da zona de frequência cardíaca	108
Tamanho da roda e circunferência	108

Introdução

ATENÇÃO

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

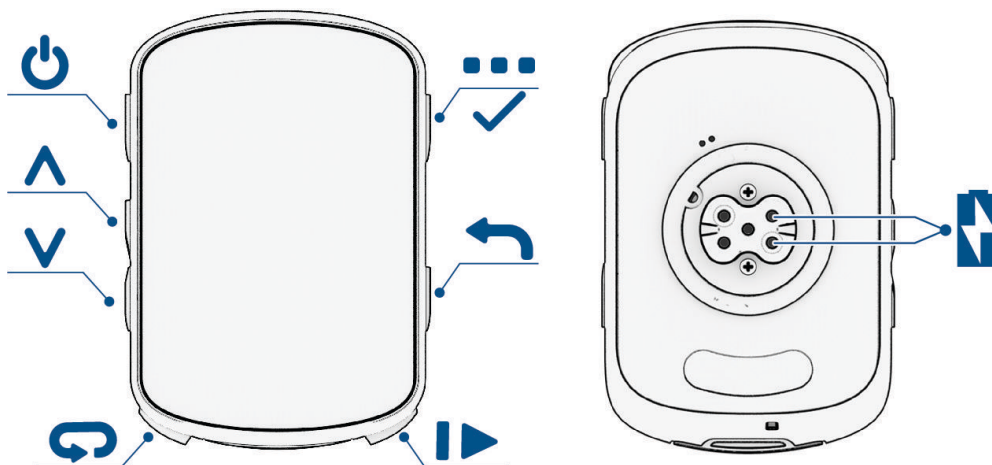
Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

Introdução

Ao usar seu computador para bicicletas Edge 840 pela primeira vez, execute os seguintes procedimentos para configurá-lo e conhecer as principais funcionalidades.

- 1 Carregue o computador para bicicletas (*Carregar o dispositivo*, página 82).
- 2 Instale o computador para bicicletas usando a montagem padrão (*Instalando o suporte de montagem padrão*, página 83) ou a montagem frontal (*Instalar o suporte externo frontal*, página 84).
- 3 Ligue o computador para bicicletas (*Visão geral do dispositivo*, página 2).
- 4 Siga as instruções na tela para concluir a configuração inicial.
Durante a configuração inicial, você pode emparelhar seu telefone com seu computador para bicicletas para receber notificações, sincronizar atividades e muito mais (*Emparelhando o telefone*, página 42).
- 5 Verifique se há atualizações de software (*Configurações do sistema*, página 80).
Para obter a melhor experiência, mantenha o software do seu computador para bicicletas atualizado. As atualizações de software fornecem mudanças e melhorias para as funções, a segurança e a privacidade.
- 6 Localize os satélites (*Obtendo sinais de satélite*, página 4).
- 7 Inicie um percurso (*Começando uma etapa de ciclismo*, página 5).
- 8 Carregue sua pedalada em sua conta Garmin Connect™ (*Enviando seu trajeto para Garmin Connect*, página 55).

Visão geral do dispositivo









	Pressione para entrar no modo de suspensão e ativar o dispositivo. Mantenha pressionado para ligar e desligar o dispositivo e bloquear a tela touchscreen.
	Pressione para percorrer telas de dados, opções e configurações. Na tela inicial, pressione para visualizar a página de status.
	Pressione para percorrer telas de dados, opções e configurações. Na tela inicial, pressione para visualizar os mini Widgets.
	Pressione para marcar uma nova volta.
	Pressione-o para iniciar e parar o temporizador de atividade.
	Pressione para retornar à tela anterior. Mantenha pressionado para retornar à tela inicial.
	Mantenha pressionado para abrir o menu principal. Pressione para selecionar.
	Carregue usando um acessório de alimentação externa.

OBSERVAÇÃO: acesse buy.garmin.com para comprar acessórios opcionais.

Visão geral da tela inicial

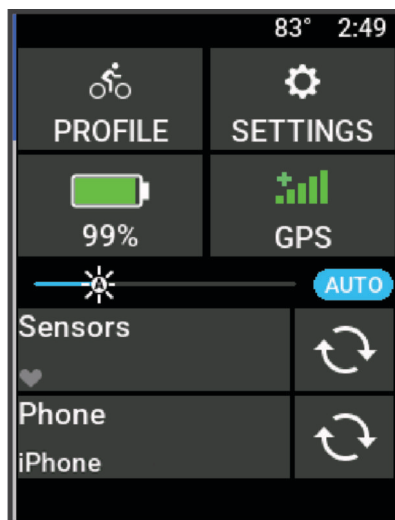
Na tela inicial, é possível obter acesso rápido a todos os recursos do computador para bicicletas Edge.

	Status da bateria
	Intensidade do sinal de GPS
	Status do Bluetooth®
	Sincronização em progresso
	Selecione para começar um percurso. Use as setas para alterar seu perfil de ciclismo.
Navegação	Selecione para navegar no mapa, marcar um local, pesquisar locais e criar ou navegar por um percurso.
Treino	Selecione para acessar seus segmentos, seus treinos e outras opções de treinamento.
Histórico	Selecione para acessar seus percursos anteriores e os totais.
	Selecione para acessar os recursos conectados, recordes pessoais, contatos e configurações. Selecione para acessar seus aplicativos Connect IQ™, widgets e campos de dados.

Visualizar widgets

O dispositivo vem com diversos widgets e outros recursos disponíveis mediante emparelhamento do dispositivo com um smartphone ou com outro dispositivo compatível.

- 1 Na tela inicial ou durante uma pedalada, deslize de cima para baixo na tela.




O widget de status é exibido. O ícone intermitente significa que o dispositivo está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado. Você pode selecionar qualquer ícone para alterar as configurações.

- 2 Deslize para a esquerda ou para a direita para ver mais widgets.









Na próxima vez que você deslizar o dedo para baixo para visualizar os widgets, o último widget visualizado será exibido.

Visualizar informações rápidas

Os mini Widgets dão acesso rápido a dados de saúde, informações de atividade, sensores integrados e muito mais.

- Na tela inicial, deslize o dedo para cima.
O dispositivo percorre os mini Widgets.
- Selecione uma informação rápida para visualizar mais informações.
- Selecione  para personalizar os mini Widgets (*Personalizar as informações rápidas*, página 81).

Usando a tela sensível ao toque

- Quando o temporizador estiver em execução, toque na tela para visualizar a sobreposição.
A sobreposição do temporizador permite retornar à tela inicial durante um percurso.
- Selecione  para retornar à tela inicial.
- Deslize o dedo ou selecione as setas para rolar.
- Na tela inicial, deslize para cima para visualizar os mini widgets.
- Na tela inicial ou de percurso, deslize para baixo para visualizar os widgets.
- Selecione  para abrir um menu.
- Selecione  para voltar para a página anterior.
- Selecione  para salvar as alterações e fechar a página.
- Selecione  para fechar a página e retornar à página anterior.
- Selecione  para procurar um local nas proximidades.
- Selecione  para excluir um item.
- Selecione  para obter mais informações.

Bloqueando a tela sensível ao toque

Você pode bloquear a tela para evitar toques acidentais à tela.

- Mantenha pressionado , e selecione **Bloquear tela**.
- Durante uma atividade, selecione .

Obtendo sinais de satélite

O dispositivo deve ter uma visão limpa do céu para captar os sinais de satélite. A hora e a data são definidas automaticamente de acordo com a posição do GPS.


DICA: para obter mais informações sobre o GPS, acesse www.garmin.com/aboutGPS.

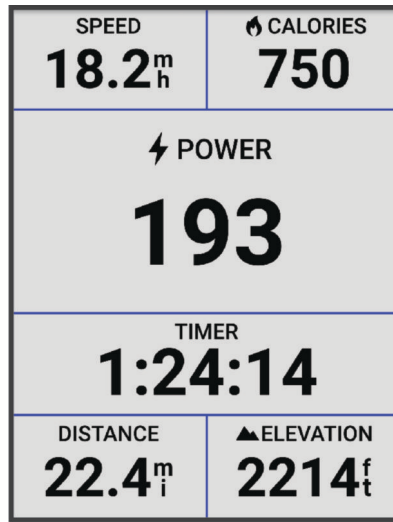
- 1 Dirija-se a uma área aberta.
A parte da frente do dispositivo deve estar voltada para cima.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
Poderá levar de 30 a 60 segundos para localizar os sinais do satélite.

Treino

Começando uma etapa de ciclismo

Se você estiver usando um sensor ou acessório sem fio, ele pode ser emparelhado e ativado durante a configuração inicial ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)).

- 1 Mantenha  pressionado para ativar o dispositivo.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
As barras de satélites se tornam verdes quando o serviço estiver pronto.
- 3 Na tela inicial, selecione ◀ ou ▶ para alterar o perfil de ciclismo.
- 4 Selecione ▶ para iniciar o temporizador de atividade.



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

- 5 Deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar outras telas de dados.
Você pode deslizar o dedo para baixo, partindo da parte superior das telas de dados para visualizar os widgets.
- 6 Se necessário, toque na tela para visualizar os dados de sobreposição de status (incluindo a duração da bateria) ou volte para a tela inicial.
- 7 Selecione ▶ para parar o temporizador de atividade.
DICA: antes de salvar o percurso e compartilhá-lo em sua conta Garmin Connect, será possível alterar o tipo de percurso. A precisão dos dados de tipo de percurso é importante para criar percursos de fácil acesso para o ciclismo.
- 8 Selecione **Salvar**.
- 9 Selecione ✓.

Avaliar uma atividade

Você pode personalizar a configuração de autoavaliação para seus perfis de atividades ([Configurações de treinamento, página 73](#)).

- 1 Após concluir uma atividade, selecione **Salvar**.
- 2 Selecione + ou - para escolher um número que corresponda à sua percepção de esforço.
OBSERVAÇÃO: você pode selecionar Ignorar para pular a autoavaliação.
- 3 Selecione como você se sentiu durante a atividade.
- 4 Selecione **Aceitar**.


Você pode visualizar avaliações no app Garmin Connect.

Planos de treinamento

Você pode configurar um plano de treino em sua conta do Garmin Connect e enviar os treinos do plano para o seu dispositivo. Todos os treinos programados enviados para o dispositivo aparecem no calendário de treinamento.

Visualizar o calendário de treinamento

Ao selecionar um dia no calendário de treinamento, você pode visualizar ou iniciar o treino. Você também pode ver percursos salvos.





- 1 Selecione **Treino > Plano de treinamento**.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione um dia para visualizar um treino programado ou um percurso salvo.

Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluam metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Você pode criar treinos utilizando o Garmin Connect e transferir para o seu dispositivo. Também é possível criar e salvar um treino diretamente no seu dispositivo.


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

Criando um treino






- 1 Selecione **Treino > Exercícios > +**.
- 2 Selecione **:** > **Renomear**, insira um nome de treino e selecione  (opcional).
- 3 Selecione **Adicionar nova etapa**.
- 4 Selecione o tipo de etapa do treino.
Por exemplo, selecione Descanso para usar a etapa como uma volta de descanso.
Durante uma volta de descanso, o cronômetro de atividade continua a contar e os dados são registrados.
- 5 Selecione a duração da etapa do treino.
Por exemplo, selecione Distância para finalizar a etapa após uma distância específica.
- 6 Se necessário, insira um valor personalizado para a duração.
- 7 Selecione o tipo de objetivo da etapa do treino.
Por exemplo, selecione Zona de frequência cardíaca para manter uma frequência cardíaca constante durante a etapa.
- 8 Se necessário, selecione a zona de meta ou informe um intervalo personalizado.
Por exemplo, você pode selecionar uma zona de frequência cardíaca. Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior especificado para a frequência cardíaca, o dispositivo emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.
OBSERVAÇÃO: você também pode selecionar um destino secundário. Por exemplo, você pode pedalar por cinco minutos em uma zona de potência como seu alvo principal, com uma taxa de cadência como seu alvo secundário.
- 9 Selecione  para salvar a etapa.
- 10 Selecione **Adicionar nova etapa** para adicionar mais etapas ao treino.
- 11 Selecione **Adicionar nova etapa > Repetir > ** para repetir uma etapa.
- 12 Selecione  para salvar o exercício.

Repetindo etapas do treino

Antes de repetir a etapa de um treino, será necessário criar um treino com, pelo menos, uma etapa.


- 1 Selecione **Adicionar nova etapa**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Repetir** para repetir uma etapa uma ou mais vezes. Por exemplo, será possível repetir uma etapa de 8 km (5 milhas) 10 vezes.
 - Selecione **Repetir até** para repetir uma etapa por um determinado período. Por exemplo, será possível repetir uma etapa de 8 km (5 milhas) durante 60 minutos ou até que sua frequência cardíaca atinja 160 bpm.
- 3 Selecione **Voltar ao passo** e selecione uma etapa para repetir.
- 4 Selecione  para salvar a etapa.

Editando um exercício

- 1 Selecione **Treino > Exercícios**.
- 2 Selecione um treino.
- 3 Selecione .
- 4 Selecione uma etapa.
- 5 Altere os atributos da etapa e selecione .
- 6 Se necessário, selecione  > **Excluir** >  para excluir a etapa.
- 7 Selecione  para salvar o exercício.

Criar um exercício personalizado no Garmin Connect

Antes de criar um exercício no app Garmin Connect, você deve ter uma Garmin Connect conta ([Garmin Connect, página 54](#)).



- 1 No app Garmin Connect, selecione .
- 2 Selecione **Treinam. e Planej. > Exercícios > Criar um exercício**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Crie seu exercício personalizado.
- 5 Selecione **Salvar**.
- 6 Digite um nome para o exercício e selecione **Salvar**.

O novo exercício é exibido em sua lista de exercícios.

OBSERVAÇÃO: você pode enviar esse exercício para o seu dispositivo ([Como seguir um treino do Garmin Connect, página 7](#)).

Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 54](#)).

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

Treinos sugeridos diariamente

Os treinos sugeridos diariamente são recomendados com base nas atividades anteriores salvas na sua conta do Garmin Connect. Quando você está treinando para uma corrida, seus treinos sugeridos diariamente aparecem no seu calendário de treinamento ([Visualizar o calendário de treinamento, página 6](#)) e se adaptam à próxima corrida ([Treinar para um evento de corrida, página 14](#)).

OBSERVAÇÃO: você deve pedalar com potência e frequência cardíaca durante uma semana para receber recomendações de treino.

Seguir um treino sugerido diariamente


Você deve pedalar com potência e frequência cardíaca durante uma semana para receber recomendações de treino.

- 1 Selecione **Treino > Exercícios > Treino sugerido diariamente**.
- 2 Selecione **Iniciar o percurso**.

Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente






- 1 Selecione **Treino > Exercícios > Treino sugerido diariamente > ⋮**.
- 2 Selecione **Mostrar na tela inicial**.

Iniciar um treino


- 1 Selecione **Treino > Exercícios**.
- 2 Selecione um treino.
- 3 Selecione **Iniciar o percurso**.
- 4 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

Após iniciar um treino, o dispositivo exibirá cada uma de suas etapas, a meta (se houver) e os dados atuais do treino. Será reproduzido um alarme audível quando você estiver prestes a concluir uma etapa do treino. Será exibida uma mensagem com a contagem regressiva do tempo ou da distância até ser iniciada uma nova etapa.

Parar um treino

- A qualquer momento, pressione  para encerrar uma etapa do treino e começar a próxima.
- Na tela do treino, deslize o dedo de baixo para cima no visor e selecione uma opção:
 - Selecione  para pausar a etapa atual do treino.
 - Selecione  para encerrar uma etapa do treino e repetir a etapa anterior.
 - Selecione  para concluir uma etapa do treino e iniciar a próxima.
- A qualquer momento, pressione  para interromper o temporizador de atividade.
- A qualquer momento, passe o dedo de cima para baixo no visor e, no widget de controles, selecione **Parar treino > ✓** para encerrar o treino.




Excluir treinos

- 1 Selecione **Treino > Exercícios > ⋮ > Excluir múltiplos**.
- 2 Selecione um ou mais treinos.
- 3 Selecione .

Pontuação de execução do treino

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

OBSERVAÇÃO: a pontuação de execução do treino aparece apenas para treinos com metas de frequência cardíaca, velocidade, ritmo ou potência.

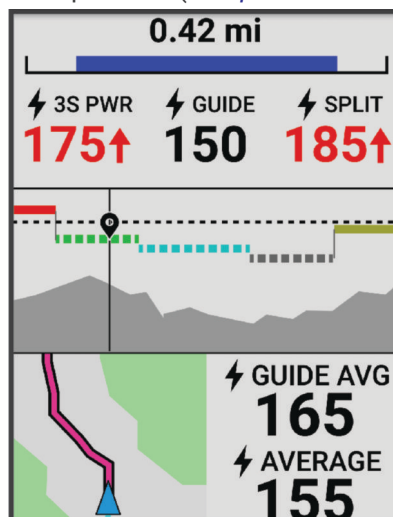
	Boa, 67 a 100%
	Média, 34 a 66%
	Baixa, 0 a 33%

Guia de potência

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



Uma das etapas mais importantes no planejamento de uma estratégia bem-sucedida do guia de potência é escolher seu nível de esforço. Se você aumentar o esforço do percurso, as recomendações de potência serão elevadas; se você escolher um esforço menor, os valores serão reduzidos. ([Criar um Guia de potência, página 10](#)). O objetivo principal de um guia de energia é ajudá-lo a concluir o percurso com base no que se sabe sobre sua capacidade, e não atingir um tempo alvo específico. Você pode ajustar o nível de esforço durante sua viagem.

Os guias de energia estão sempre associados a um percurso e não podem ser usados com exercícios ou segmentos. Você pode visualizar e editar sua estratégia no Garmin Connect e sincronizá-la com dispositivos Garmin® compatíveis. Este recurso requer um medidor de potência, que deve ser emparelhado com o dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)). Após o emparelhamento dos dispositivos, é possível personalizar os campos de dados opcionais ([Campos de dados, página 97](#)).




Criar um Guia de potência

Para poder criar um guia de potência, é necessário emparelhar o medidor de potência do com o seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)).

- 1 Selecione **Treino > Guia de potência > +**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Usar perc. salvo** para usar um percurso salvo e selecione o percurso.
 - Selecione **Criador de percurso** para criar um novo curso, selecione **Salvar**, insira um nome para o curso e selecione .
- 3 Selecione **Criar Guia de potência**.
- 4 Insira um nome para o percurso e selecione .
- 5 Selecione uma posição de corrida.
- 6 Selecione o peso do equipamento.
- 7 Selecione **Salvar**.

Iniciar um Guia de potência

Antes de iniciar um guia de potência, você deve criar um guia de potência ([Criar um Guia de potência, página 10](#)).

- 1 Selecione **Treino > Guia de potência**.
- 2 Selecione um guia de potência.
- 3 Selecione **Iniciar o percurso**.
- 4 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

Segmentos

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

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

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

Segmentos do Strava™




É possível fazer download dos segmentos do Strava para seu dispositivo Edge 840. Percorra os segmentos do Strava para comparar seu desempenho com relação ao desempenho em percursos anteriores, ao desempenho de seus amigos e ao desempenho de profissionais que já percorreram o mesmo segmento.

Para inscrever-se para uma associação do Strava, acesse o menu de segmentos em sua conta Garmin Connect. Para obter mais informações, acesse www.strava.com.

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

Usando o widget Explorar segmentos do Strava


O widget Explorar segmentos do Strava permite que você visualize e trilhe um percurso nas proximidades dos segmentos Strava.

- 1 No widget Explorar segmentos do Strava, selecione um segmento.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione  para iniciar o segmento em sua conta do Strava.
 - Selecione **Baixar > Iniciar o percurso** para fazer o download de um segmento em seu dispositivo e seguir o percurso.
 - Selecione **Iniciar o percurso** para seguir o percurso de um segmento do qual tenha feito o download.
- 3 Selecione  ou  para visualizar os tempos de seu segmento, os melhores tempos de seus amigos e o tempo do líder no segmento.

Como seguir um segmento do Garmin Connect


Antes de poder baixar e seguir um segmento do Garmin Connect, você deve ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 54).

OBSERVAÇÃO: se você estiver usando segmentos do Strava, seus segmentos marcados como favorito serão transferidos automaticamente para seu dispositivo quando sincronizar com o app Garmin Connect.

- 1 Selecione uma opção:
 - Abra o app Garmin Connect.
 - Acesse connect.garmin.com.
- 2 Selecione um segmento.
- 3 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 No computador para bicicletas Edge, selecione **Treino > Segmentos**.
- 6 Selecione o segmento.
- 7 Selecione **Iniciar o percurso**.

Ativar segmentos


Você pode escolher quais segmentos atualmente carregados no dispositivo serão ativados.

- 1 Selecione **Treino > Segmentos >  > Ativar/desativar > Editar múltiplos**.
- 2 Selecione os segmentos a ativar.

Correndo contra um segmento

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

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

- 1 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade e comece sua pedalada.
Quando seu caminho cruza um segmento habilitado, você pode correr contra o segmento.
- 2 Inicie a corrida contra o segmento.
A tela de dados do segmento é exibida automaticamente.



- 3 Se necessário, use as setas para alterar seu objetivo durante a corrida.
Você pode correr contra o líder do segmento, seu desempenho com atividades passadas ou outras pessoas (se aplicável). O objetivo se ajusta automaticamente com base em seu desempenho atual.

Uma mensagem aparecerá quando o segmento estiver concluído.

Exibindo detalhes do segmento

- 1 Selecione **Treino > Segmentos**.
- 2 Selecione um segmento.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mapa** para exibir o segmento no mapa.
 - Selecione **Elevação** para exibir um plano de elevação do segmento.
 - Selecione **Tabela de classificação** para exibir os tempos do e as velocidades médias do líder do segmento, do líder do grupo ou desafiador, seu melhor tempo pessoal e a velocidade média, e outras pessoas (se aplicável).
DICA: você pode selecionar uma entrada da tabela de classificação para alterar o seu objetivo de corrida do segmento.
 - Selecione **Ativar** para ativar corridas e avisos que alertam sobre a aproximação de segmentos.

Opções do segmento

Selecione **Treino > Segmentos > ⋮**.

Orientação de curva: ativa ou desativa avisos sobre curvas.

Seleção automática de esforço: ativa ou desativa o ajuste automático do objetivo com base no seu desempenho atual.



Localizar: permite pesquisar segmentos salvos por nome.

Ativar/desativar: ativa ou desativa os segmentos atualmente carregados no dispositivo.

Prioridade do líder padrão: permite selecionar a ordem das metas do objetivo durante a corrida de um segmento.

Excluir: permite excluir do dispositivo todos os segmentos salvos ou vários deles.


Excluindo um segmento

- 1 Selecione **Treino > Segmentos**.
- 2 Selecione um segmento.
- 3 Selecione  > .

Treinando em ambientes internos

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

Como emparelhar seu rolo de treinamento

- 1 Coloque o computador para bicicletas Edge a uma distância de até 3 m (10 pés) do rolo de treinamento.
- 2 Selecione o perfil de ciclismo indoor.
- 3 No rolo de treino, comece a pedalar ou pressione o botão de emparelhamento.
Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu rolo de treino.
- 4 No computador para bicicleta Edge, uma mensagem é exibida.
OBSERVAÇÃO: caso não veja a mensagem, selecione  > **Sensores > Adicionar sensor**.
- 5 Siga as instruções na tela.

Quando o rolo de treinamento estiver emparelhado com o computador para bicicletas Edge usando a tecnologia ANT+®, ele será exibido como um sensor conectado. Você pode personalizar seus campos de dados para exibir dados do sensor.

Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado

Para poder usar um rolo de treinamento compatível, você deve emparelhar o acessório com o seu dispositivo usando a tecnologia ANT+ ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)).

Nem todos os recursos e configurações estão disponíveis para todos os rolos de treino. Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu rolo de treino.

Você pode usar o dispositivo com um rolo de treinamento para simular a resistência ao seguir um percurso, uma atividade ou um treino. Ao usar um rolo de treinamento em ambiente fechado, o GPS será desativado automaticamente.

1 Selecione **Treino > Treinador em ambientes internos**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione **Treino livre** para ajustar manualmente o nível de resistência.
- Selecione **Seguir um percurso** para seguir um percurso salvo ([Percurso, página 34](#)).
- Selecione **Seguir uma atividade** para seguir uma atividade salva ([Começando uma etapa de ciclismo, página 5](#)).
- Selecione **Seguir um treino** para seguir um treino salvo ([Treinos, página 6](#)).
- Se disponível, selecione **Definir grau**, **Definir resistência** ou **Definir potência de objetivo** e personalize a pedalada.

OBSERVAÇÃO: a resistência do rolo de treinamento muda de acordo com as informações do percurso ou da pedalada.

3 Selecione um percurso, uma atividade ou um treino.

4 Selecione **Iniciar o percurso**.

5 Selecione para iniciar o temporizador de atividade.

Definindo a resistência

1 Selecione **Treino > Treinador em ambientes internos > Definir resistência**.

2 Selecione ou para definir a força de resistência aplicada pelo rolo de treinamento.

3 Selecione para iniciar o temporizador de atividade.

4 Se necessário, selecione ou para ajustar a resistência durante a atividade.

Definindo a potência de destino

1 Selecione **Treino > Treinador em ambientes internos > Definir potência de objetivo**.


2 Defina o valor da potência de destino.

3 Selecione para iniciar o temporizador de atividade.

A força de resistência aplicada pelo treinador é ajustada para manter uma saída de potência constante com base em sua velocidade.

4 Se necessário, selecione ou para ajustar a potência-alvo simulada durante a atividade.

Treinos intervalados

Você pode criar treinos intervalados com base na distância ou no tempo. O dispositivo guarda o seu treino intervalado personalizado até que você crie outro. Você pode usar intervalos abertos quando estiver pedalando por uma distância conhecida. Ao selecionar , o dispositivo registra um intervalo e segue para um intervalo de descanso.

Criar um treino intervalado

O seu computador para bicicletas Edge 840 vem pré-carregado com um treino intervalado padrão que você pode personalizar para criar o seu próprio treino intervalado.

- 1 Selecione **Treino > Exercícios > Intervalos > Editar > Intervalos > Tipo de meta**.
- 2 Selecione uma opção.
DICA: você pode criar um intervalo aberto definindo o tipo para Aberto.
- 3 Se necessário, insira um valor alto e baixo para o intervalo.
- 4 Selecione **Duração**, insira um intervalo de tempo e selecione ✓.
- 5 Selecione ←.
- 6 Selecione **Descanso > Tipo de meta**.
- 7 Selecione uma opção.
- 8 Se necessário, insira um valor alto e baixo para o intervalo de descanso.
- 9 Selecione **Duração**, insira um tempo para o intervalo de descanso e selecione ✓.
- 10 Selecione ←.
- 11 Selecione uma ou mais opções:
 - Para editar o número de repetições, selecione **Repetir**.
 - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento**.
 - Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione **Desaquecimento**.

Iniciar um treino intervalado

- 1 Selecione **Treino > Intervalos > Realizar treino**.
- 2 Selecione ▶ para iniciar o temporizador de atividade.
- 3 Quando o treino intervalado incluir um aquecimento, pressione ↺ para começar o primeiro intervalo.
- 4 Siga as instruções na tela.

Ao concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

Corrida anterior

Você pode correr de acordo com uma atividade gravada anteriormente ou um percurso salvo.

- 1 Selecione **Treino > Correr uma atividade**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Correr uma atividade**.
 - Selecione **Percursos salvos**.
- 3 Selecione a atividade ou o percurso.
- 4 Selecione **Iniciar o percurso**.
- 5 Selecione ▶ para iniciar o temporizador de atividade.

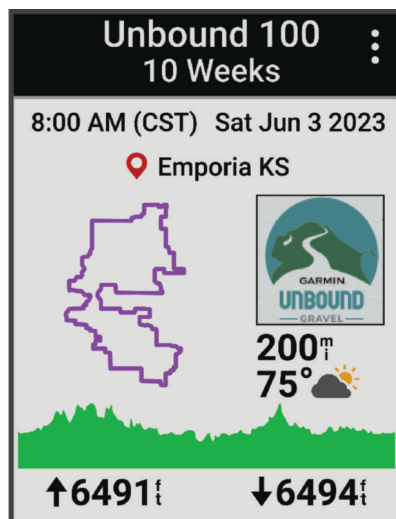
Treinar para um evento de corrida

Seu computador para bicicletas Edge pode sugerir treinos diários para ajudar você a treinar para um evento de ciclismo, se você tiver uma estimativa de VO2 máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 17](#)) e pedalar com frequência e potência cardíaca por uma semana.

- 1 No smartphone ou computador, vá para o calendário Garmin Connect.
- 2 Selecione o dia do evento e adicione o evento de corrida.
Você pode procurar um evento em sua região ou criar um.
- 3 Adicione detalhes sobre o evento e o percurso, se já estiver disponível.
- 4 Sincronize seu dispositivo com sua conta do Garmin Connect.
- 5 No dispositivo, role até o Mini Widget do evento principal para ver uma contagem regressiva para o evento principal de corrida.

Calendário de corrida e evento principal

Ao adicionar um evento de corrida ao seu calendário do Garmin Connect, você pode visualizar o evento no seu computador para bicicletas Edge adicionando o Mini Widget do evento principal ([Personalizar as informações rápidas, página 81](#)). A data do evento deve ser nos próximos 365 dias. O dispositivo exibe uma contagem regressiva para o evento, horário e local do evento, detalhes do percurso (se disponível) e informações sobre o clima.



OBSERVAÇÃO: o histórico de informações sobre o clima para o local e a data são disponibilizadas imediatamente. Os dados de previsão de tempo do local aparecem aproximadamente 14 dias antes do evento. No Mini Widget do evento principal, deslize para visualizar as informações do percurso e os detalhes meteorológicos. Dependendo dos dados de percurso disponíveis para o seu evento, você pode visualizar os dados de elevação, o mapa e as demandas do percurso e os detalhes da escalada.

Definindo uma meta de treinamento

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


1 Selecione **Treino > Definir uma meta**.


2 Selecione uma opção:

- Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.
- Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
- Selecione **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e velocidade.

A tela da meta de treinamento será exibida indicando o tempo de término estimado. O tempo de término estimado é baseado no seu desempenho atual e no tempo restante.

3 Selecione .

4 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

5 Depois de concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

Minhas estatísticas

O computador para bicicletas Edge 840 pode monitorar suas estatísticas pessoais e calcular medições de desempenho. As medições de desempenho exigem um monitor de frequência cardíaca, medidor de potência ou rolo de treino inteligente compatível.

Medições de desempenho

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

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics™. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/performance-data.

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

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

VO2 máximo: o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Seu dispositivo exibe valores corrigidos de VO2 máximo de calor e altitude quando você está se adaptando a ambientes muito quentes ou com altitude elevada.

Carga de treino: a carga de treino é a soma do consumo de oxigênio excessivo pós-exercício (EPOC) nos últimos 7 dias. O EPOC é uma estimativa de quanta energia foi necessária para o seu corpo se recuperar após o exercício.

Foco de carga do treino: seu dispositivo analisa e distribui sua carga de treino em diferentes categorias, com base na intensidade e na estrutura de cada atividade gravada. O foco da carga de treino inclui a carga total acumulada por categoria e o foco do treino. Seu dispositivo exibe a distribuição da carga nas últimas 4 semanas.

Tempo de recuperação: o tempo de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo.

Potência de limite funcional (FTP): o dispositivo utiliza as informações de seu perfil de usuário a partir da configuração inicial para estimar sua FTP. Para obter uma classificação mais precisa, você pode realizar um teste orientado.

Teste de estresse na variação da frequência cardíaca: o teste de estresse na variação da frequência cardíaca (HRV) requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. O dispositivo grava a variação da sua frequência cardíaca enquanto repousa por 3 minutos. Ela fornece seu nível de estresse geral. A escala é de 1 a 100, e a menor pontuação indica um nível menor de estresse.

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

Curva de potência: a curva de potência exibe sua saída de potência sustentada ao longo do tempo. Você pode visualizar sua curva de potência do mês anterior, de três meses ou doze meses anteriores.

Níveis de status do treino

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

Nenhum status: o dispositivo precisa que você registre várias atividades ao longo de duas semanas para determinar seu status de treinamento.

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

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

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

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

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

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

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

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

Dicas para obter o status de treino

O recurso do status do treinamento depende de avaliações atualizadas de seu nível de condicionamento físico, incluindo, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana. A estimativa do seu VO2 máximo é atualizada após passeios internos e externos com potência, durante os quais sua frequência cardíaca atingiu pelo menos 70% de sua frequência cardíaca máxima por vários minutos.

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

- Pelo menos uma vez por semana, pedale com um medidor de potência e alcance uma frequência cardíaca superior a 70% de sua frequência cardíaca máxima durante pelo menos 10 minutos.
Depois de usar o dispositivo por uma semana, o status de treinamento deverá ficar disponível.
- Registre no seu dispositivo de treinamento principal todas as atividades físicas que você praticar para que o dispositivo obtenha informações sobre o seu desempenho (*Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 27*).

Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. As estimativas de VO2 máximo são fornecidas e compatíveis com Firstbeat. Você pode utilizar seu dispositivo Garmin emparelhado com o monitor de frequência cardíaca compatível e o medidor de potência para visualizar seu VO2 máximo de ciclismo estimado.

Obtendo seu VO2 máximo estimado

Para visualizar seu VO2 máximo estimado, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca, instalar o medidor de potência e emparelhá-los com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)).

Se o seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, o dispositivo e o sensor já estarão emparelhados. Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 73](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 61](#)).

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

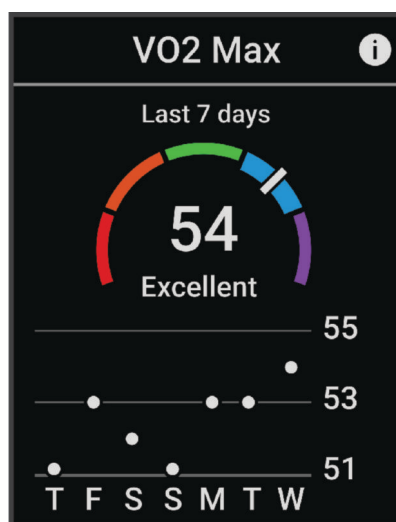
1 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos.






2 Em seguida, selecione **Salvar**.

3 Selecione **Minhas estatísticas > Status de treinamento**.

4 Deslize para visualizar seu VO2 máximo

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



 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Fraco

Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações padrão do VO2 máximo, página 107](#)), e acesse www.CooperInstitute.org.

Dicas para estimativas de VO2 máximo para ciclismo

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

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

Aclimação de desempenho de calor e altitude

Fatores ambientais, como alta temperatura e altitude, afetam seu treino e desempenho. Por exemplo, o treinamento de altitude elevada pode ter um impacto positivo no seu condicionamento, mas você pode notar um declínio temporário de VO2 máx. quando exposto a altas altitudes. O dispositivo Edge 840 fornece notificações de aclimação, correções da sua estimativa de VO2 máx. e status de treino quando a temperatura está acima de 22 °C (72 °F) e quanto a altitude está acima de 800 m (2625 pés).

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

Carga aguda


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

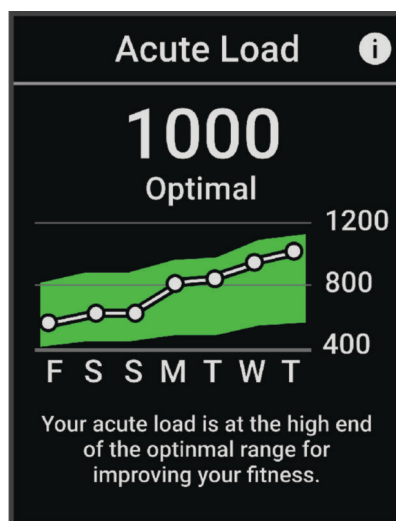
Visualizar carga aguda

Para visualizar sua estimativa de carga aguda, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca, instalar o medidor de potência e emparelhá-los com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)).

Se o seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, o dispositivo e o sensor já estarão emparelhados. Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 73](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 61](#)).

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

- 1 Faça um percurso pelo menos uma vez durante um período de sete dias.
- 2 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Status de treinamento**.
- 3 Deslize para ver cargas agudas.



Foco da carga do treinamento

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

Metas abaixo: sua carga de treinamento é menor que a ideal em todas as categorias de intensidade. Tente aumentar a duração ou a frequência de seus treinos.

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

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

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

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

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

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

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

Metas acima: sua carga de treino é mais alta que a ideal e você deve considerar reduzir a duração e a frequência de seus treinos.

Visualizar habilidade ciclística

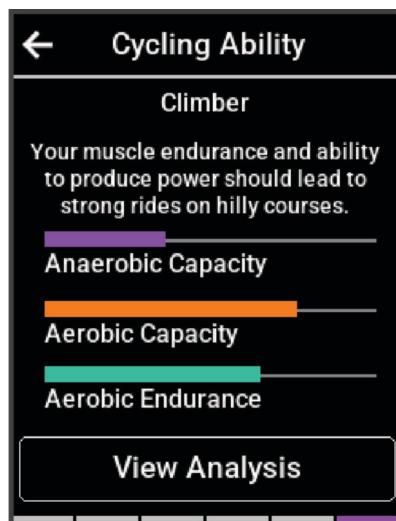
Antes de poder visualizar sua habilidade ciclística, você deve ter um histórico de treinamento de 7 dias, dados de VO2 máximo registrados em seu perfil de usuário ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 17](#)) e dados da curva de potência de um medidor de potência emparelhado ([Visualizar sua curva de potência, página 27](#)).

A habilidade ciclística é uma medida do seu desempenho em três categorias: Resistência aeróbica, capacidade aeróbica e capacidade anaeróbica. A habilidade ciclística inclui o seu tipo de corredor atual, como o escalador. As informações que você introduz no seu perfil de utilizador, como o peso corporal, também ajudam a determinar o seu tipo de corredor ([Configurando seu perfil de usuário, página 73](#)).

- 1 Na tela inicial, deslize o dedo para visualizar a visão geral da habilidade ciclística.

OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar a informação rápida à tela inicial ([Visualizar informações rápidas, página 4](#)).

- 2 Selecione a visão geral da habilidade ciclística para ver o seu tipo de corredor atual.



- 3 Selecione **Visualizar análise** para visualizar uma análise detalhada da sua habilidade ciclística.

Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. À medida que a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário e histórico de treino, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade. Há sete etiquetas diferentes de Efeito de treino para descrever o principal benefício da sua atividade. Cada etiqueta é identificada por uma cor e corresponde ao foco da sua carga de treinamento (*Foco da carga do treinamento, página 21*). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impactando muito o VO2 máximo." possui uma descrição correspondente nos detalhes da atividade no seu Garmin Connect.

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

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

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

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

A tecnologia de efeito de treino é fornecida e suportada pela Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse www.firstbeat.com.

Tempo de recuperação

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

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

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

Exibir seu tempo de recuperação

Antes de poder utilizar a funcionalidade de tempo de recuperação, você deve ter um dispositivo Garmin com medição de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de ritmo cardíaco no peito compatível emparelhado com o seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 64). Se o seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, o dispositivo e o sensor já estarão emparelhados. Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário](#), página 73), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 61).

1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Recuperação** >  > **Ativar**.

2 Dê uma volta.

3 Em seguida, selecione **Salvar**.

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

Obtendo a estimativa de carga de exercício

Para visualizar sua estimativa de carga de exercício, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca, instalar o medidor de potência e emparelhá-los com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 64).

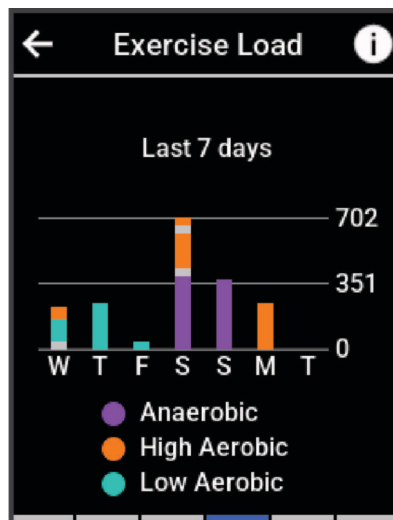
Se o seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, o dispositivo e o sensor já estarão emparelhados. Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário](#), página 73), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 61).

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

1 Faça um percurso pelo menos uma vez durante um período de sete dias.

2 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Status de treinamento**.

3 Deslize para ver cargas de exercício.

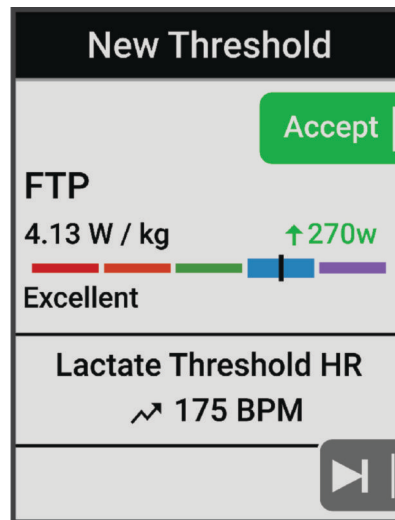


Obtendo estimativa de FTP

O dispositivo utiliza as informações de seu perfil de usuário a partir da configuração inicial para estimar sua potência de limite funcional (FTP). Para obter um valor de FTP mais preciso, você pode realizar um teste de FTP usando um medidor de potência emparelhado e um monitor de frequência cardíaca.

Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Potência** > **FTP**.

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






 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Sem treino

Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações FTP, página 107*).

Calculando a FTP automaticamente

Antes que o dispositivo possa calcular sua potência de limite funcional (FTP), você deverá ter um medidor de potência emparelhado e um monitor de frequência cardíaca (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 64*).

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





- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Potência** > **FTP** >  > **Deteção automática de FTP**.
- 2 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos no exterior.
- 3 Em seguida, selecione **Salvar**.
- 4 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Potência** > **FTP**.

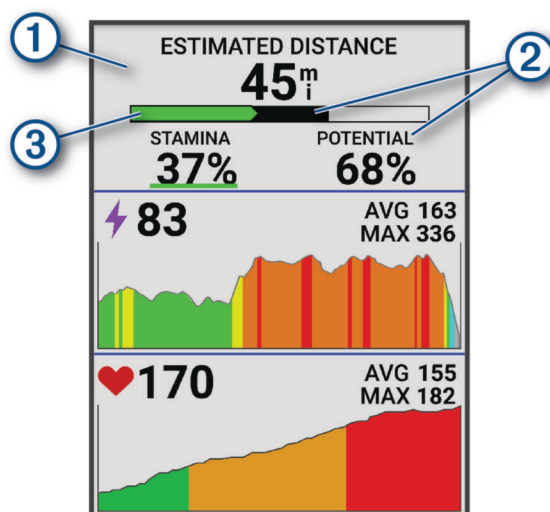
Sua FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.




Visualizar estamina em tempo real

Seu dispositivo pode fornecer estimativas de estamina em tempo real com base em seus dados de frequência cardíaca e estimativa máxima de VO2 (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 17*). O esforço realizado durante uma atividade afeta a velocidade na qual sua resistência é consumida. O rastreamento de resistência em tempo real funciona combinando suas métricas fisiológicas com seu histórico de atividades recente e de longo prazo, como duração do treinamento, distância percorrida e acúmulo de carga de treinamento (*Medições de desempenho, página 16*).

OBSERVAÇÃO: para obter melhores resultados, registre as atividades de ciclismo com um medidor de potência consistentemente por 2 a 3 semanas e com diferentes níveis de intensidade e duração.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil de ciclismo.
- 3 Selecione **Visor de dados > Stamina**.
- 4 Selecione **Mostrar tela** para visualizar a tela de dados durante seu exercício.
- 5 Selecione **Mostrar esforço atual**.
- 6 Selecione **Mostrar distância** ou **Mostrar hora** como campo de dados primário.
- 7 Selecione **Campos de dados e layouts**.
- 8 Selecione  ou  para alterar o layout.
- 9 Selecione .
- 10 Inicie um percurso (*Começando uma etapa de ciclismo, página 5*).
- 11 Deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar os dados do sensor.



1	Principal campo de dados sobre estamina. Você pode visualizar o tempo estimado ou a distância restante até atingir o esgotamento no seu nível de esforço atual.
2	Estimativa de resistência potencial. Pense no seu potencial de estamina como a capacidade total do seu tanque de combustível. Diminuirá mais rapidamente se você estiver pedalando em um alto nível de esforço. Reduzir o esforço ou descansar resulta em um declínio mais lento da sua resistência potencial.
3	Estimativa de resistência atual. Sua resistência atual reflete o quanto você ainda tem de resistência no seu nível atual de esforço. Essa estimativa combina fadiga geral com atividades de ciclismo anaeróbicas, como sprints, escaladas e ataques.  Vermelho: a estamina está se esgotando.  Laranja: a estamina está estável.  Verde: a estamina está sendo recarregada.

Exibindo a pontuação de estresse

Para poder visualizar sua pontuação de estresse, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca torácico e emparelhá-lo com o seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)).

A pontuação de estresse é o resultado de um teste de três minutos realizado em repouso, no qual o dispositivo Edge analisa a variabilidade da frequência cardíaca para determinar seu estresse geral. Treino, sono, nutrição e stress do dia-a-dia impactam no desempenho de um atleta. O intervalo da pontuação de estresse vai de 1 a 100, sendo 1 um estado de estresse muito baixo e 100 um estado de estresse muito alto. Conhecer sua pontuação de stress pode lhe ajudar a decidir se seu corpo está pronto para um treino puxado ou yoga.



DICA: a Garmin recomenda medir a pontuação de estresse aproximadamente no mesmo horário e nas mesmas condições todos os dias.

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Pontuação de estresse** > .
- 2 Fique em repouso e relaxe por 3 minutos.

Visualizar sua curva de potência

Para poder visualizar sua curva de potência, é necessário emparelhar o medidor de potência do com o seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)).

A curva de potência exibe sua saída de potência sustentada ao longo do tempo. Você pode visualizar sua curva de potência do mês anterior, de três meses ou doze meses anteriores.

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Potência**.
- 2 Deslize para a esquerda para visualizar sua curva de potência.
- 3 Selecione  para definir um período.
- 4 Selecione um período de tempo.

Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar medições de atividades e de desempenho de outros dispositivos Garmin com o seu computador para bicicletas Edge 840 usando a sua conta Garmin Connect. Isso permite que o dispositivo reflita com mais precisão o status de seu treino e condicionamento. Por exemplo, você pode registrar uma corrida com um relógio Forerunner® e visualizar os detalhes da atividade e a carga de treinamento geral em seu computador para bicicletas Edge 840.

Sincronize o computador para bicicletas Edge 840 e outros dispositivos Garmin com a sua conta Garmin Connect.

DICA: você pode definir um dispositivo de treinamento principal e um wearable principal no app Garmin Connect ([Status de treinamento unificado, página 55](#)).

As medições de desempenho e as atividades recentes de seus outros dispositivos Garmin aparecem em seu computador para bicicletas Edge 840.

Desativação das notificações de desempenho




As notificações de desempenho estão ativadas por padrão. Algumas notificações de desempenho são alertas exibidos ao concluir sua atividade. Algumas notificações de desempenho são exibidas durante uma atividade ou ao alcançar uma nova medição de desempenho, como um novo VO2 máximo estimado.

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Notificações de desempenho**.
- 2 Selecione uma opção.

Pausando seu status de treinamento

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

Selecione uma opção:




- No seu computador para bicicletas Edge, selecione  > **Minhas estatísticas** > **Status de treinamento** >  > **Pausar status do treinamento**.
- Nas configurações do Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho** > **Status de treinamento** >  > **Pausar status do treinamento**.

DICA: você deve sincronizar o seu dispositivo com a sua conta do Garmin Connect.

Retomar status de treino pausado

Você pode retomar seu status de treino quando a postos para começar o treino novamente. Para melhores resultados, você precisa de, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 17](#)).

Selecione uma opção:


- No seu computador para bicicletas Edge, selecione  > **Minhas estatísticas** > **Status de treinamento** >  > **Retomar status do treinamento**.
- Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho** > **Status de treinamento** >  > **Retomar status do treinamento**.

DICA: você deve sincronizar o seu dispositivo com a sua conta do Garmin Connect.

Visualizar sua idade de condicionamento físico

Antes de o dispositivo calcular uma idade de condicionamento físico precisa, é preciso concluir a configuração do perfil do usuário no app Garmin Connect.

Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo. Seu dispositivo usa informações como idade, índice de massa corporal (IMC), dados de frequência cardíaca em repouso e histórico de atividades vigorosas para chegar a uma idade de condicionamento físico. Se você tiver uma balança Index™, seu dispositivo usará a porcentagem de gordura corporal em vez do IMC para determinar sua idade de condicionamento físico. Exercícios e mudanças no estilo de vida podem ter um impacto positivo na sua idade de condicionamento físico.

Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Idade do condicionamento físico**.

Exibir minutos de intensidade

Para que o dispositivo possa calcular os minutos de intensidade, você deve emparelhar o dispositivo e ir para uma pedalada com um monitor de frequência cardíaca ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)).

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada ou 75 minutos por semana de atividades intensas. O computador para bicicletas Edge, quando emparelhado com um monitor de frequência cardíaca, monitora seu tempo gasto participando de atividades moderadas a vigorosas, sua meta de minutos de intensidade semanal e o progresso em direção à sua meta.

Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Minutos de intensidade**.

Recordes pessoais



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

Visualizando seus recordes pessoais

Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Recordes pessoais**.




Revertendo um registro pessoal

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

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Recordes pessoais**.
- 2 Selecione um registro para reverter.
- 3 Selecione **Registro anterior** > .

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluindo um registro pessoal

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Recordes pessoais**.
- 2 Selecione um registro pessoal.
- 3 Selecione  > .

Zonas de treinamento

- Zonas de frequência cardíaca ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 61)
- Zonas de potência ([Configurando zonas de potência](#), página 64)

Navegação

As configurações e os recursos de navegação também são aplicáveis à navegação de percurso ([Percurso](#), página 34) and segments ([Segmentos](#), página 10).

- Locais e procura por lugares ([Locais](#), página 29)
- Planejar um percurso ([Percurso](#), página 34)
- Definições de rota ([Configurações de rotas](#), página 41)
- Configurações de mapa ([Configurações de mapa](#), página 40)



Locais

Você pode gravar e armazenar locais no dispositivo.

Marcando seu local

Antes de marcar um local, você deve localizar satélites.



Se você quiser se lembrar de pontos de referência ou voltar para algum lugar, pode marcar uma localização.

- 1 Dê uma volta.
- 2 Selecione **Navegação** >  > **Marcar local** > .

Salvando locais do mapa

- 1 Selecione **Navegação** > **Pesquisar mapa**.
- 2 Procure o local no mapa.
- 3 Selecione o local.


As informações do local aparecem no topo do mapa.

- 4 Selecione as informações do local.
- 5 Selecione  > **Salvar local** > .

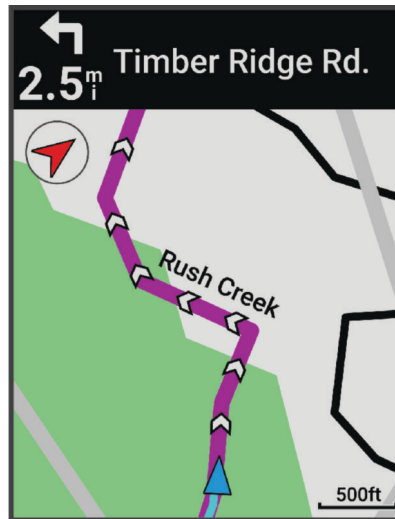
Navegar até um local

DICA: você pode usar o mini Widget PESQUISAS DE LOCAIS para realizar uma pesquisa rápida na tela inicial. Se necessário, você pode adicionar o Mini Widget ao loop ([Personalizar as informações rápidas, página 81](#)).

- 1 Selecione **Navegação**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Pesquisar mapa** para navegar até um local no mapa.
 - Selecione **Percursos** para navegar usando um percurso salvo ([Percursos, página 34](#)).
 - Selecione **Navegação de trilha de MTB** para acessar uma rede de trilhas para mountain bike.
 - Selecione **Localizar** para navegar até um ponto de interesse, cidade, endereço, cruzamento ou coordenadas conhecidas.

DICA: você pode selecionar  para inserir informações específicas de pesquisa.

 - Selecione **Localizações salvas** para navegar até um local salvo.
 - Selecione **Encontrados recentemente** para navegar até um dos 50 últimos locais encontrados.
 - Selecione **⋮ > Pesquisando próximo:** para restringir a área de pesquisa.
- 3 Selecione um local.
- 4 Selecione **Iniciar o percurso**.
- 5 Siga as instruções na tela até o seu destino.



Navegar de volta ao início

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

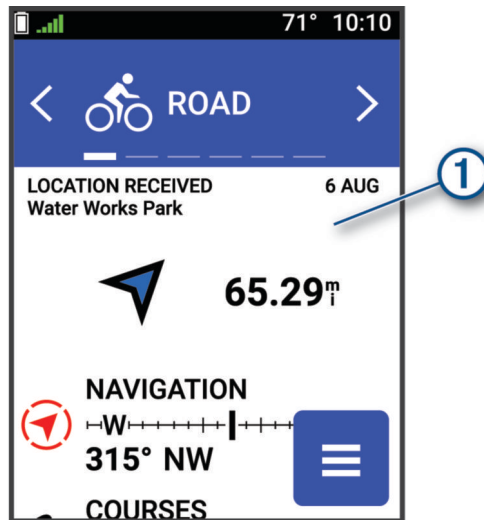
- 1 Dê uma volta.
- 2 A qualquer momento, deslize de cima para baixo na tela e, no widget de controles, selecione **De volta ao início**.
- 3 Selecione **Ao longo da mesma rota** ou **Rota mais direta**.
- 4 Selecione **Iniciar o percurso**.

O dispositivo navega até o ponto de partida do seu percurso.

Iniciar uma pedalada a partir de uma localização compartilhada

Você pode utilizar o aplicativo Garmin Connect para compartilhar uma localização a partir do Apple® Maps para o seu computador para bicicleta Edge e navegar até ela ([Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect, página 33](#)).

- 1 Selecione as informações da localização compartilhada na área dinâmica na tela inicial ①.



O computador para bicicleta Edge exibe um mapa com o nome da localização compartilhada e as respectivas coordenadas.


DICA: a localização é salva no menu **Navegação > Encontrados recentemente**.

- 2 Selecione **Iniciar o percurso**.



- 3 Siga as instruções na tela para prosseguir até o seu destino.

Navegar até uma localização compartilhada durante uma pedalada

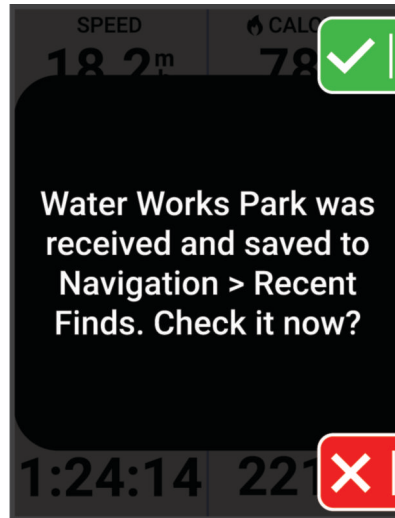
Esse recurso foi concebido para pedaladas utilizando o GPS. Se estiver pedalando com um perfil de atividade Ambiente interno em que a navegação está desativada, selecione  para ignorar a notificação.


DICA: a localização é salva no menu **Navegação > Encontrados recentemente**.

Você pode receber localizações compartilhadas no seu computador para bicicletas Edge e navegar até elas ([Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect, página 33](#)).


- 1 Inicie uma pedalada ([Começando uma etapa de ciclismo, página 5](#)).

O computador para bicicleta Edge exibe uma notificação indicando o nome de uma localização compartilhada.




- 2 Selecione  para navegar até a localização compartilhada.
- 3 Siga as instruções na tela para prosseguir até o seu destino.


Interromper a navegação

- 1 Toque na tela.
- 2 Selecione **Parar navegação > **.

Editando locais

- 1 Selecione **Navegação > Localizações salvas**.
- 2 Selecione um local.
- 3 Selecione a barra de informações na parte superior da tela.
- 4 Selecione **Editar**.
- 5 Selecione uma opção.
Por exemplo, selecione Alterar elevação para inserir a altitude conhecida do local.
- 6 Insira as novas informações e selecione .

Excluindo um local

- 1 Selecione **Navegação > Localizações salvas**.
- 2 Selecione um local.
- 3 Selecione as informações do local na parte superior da tela.
- 4 Selecione **Editar > Excluir local > **.

Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect



AVISO

É sua responsabilidade usar o discernimento ao compartilhar informações de local com outras pessoas. Certifique-se sempre de que você conhece e está familiarizado com a pessoa com quem você compartilha suas informações de localização.

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente se o seu dispositivo Garmin compatível com o percurso estiver conectado a um dispositivo iPhone® usando a tecnologia Bluetooth.

Você pode compartilhar informações e dados de localização a partir do Apple Maps para o seu dispositivo Garmin compatível.

1 No Apple Maps, selecione uma localização.

2 Selecione  > .

3 Se necessário, no aplicativo Garmin Connect, selecione o dispositivo Garmin.

Uma notificação é exibida no aplicativo Garmin Connect indicando que a localização está agora disponível no seu dispositivo (*Iniciar uma pedalada a partir de uma localização compartilhada, página 31*).

Relatar um perigo


ATENÇÃO

Este recurso permite que os usuários enviem informações sobre perigos potenciais em sua pedalada. Garmin não faz representações sobre a precisão, integridade ou vigência das informações enviadas pelos usuários. Fique atento ao seu entorno e siga as orientações publicadas disponíveis durante sua pedalada. Falta de atenção ao seu entorno pode resultar em danos materiais ou ferimentos pessoais.

A qualquer momento durante a pedalada, você pode relatar um perigo potencial para os ciclistas, como buracos, cães soltos ou árvores caídas. Você também pode confirmar um perigo no computador para bicicletas Edge ou relatar que um perigo que não está mais presente. Os perigos expiram após não serem relatados por um período de tempo.

1 Comece o percurso (*Começando uma etapa de ciclismo, página 5*).

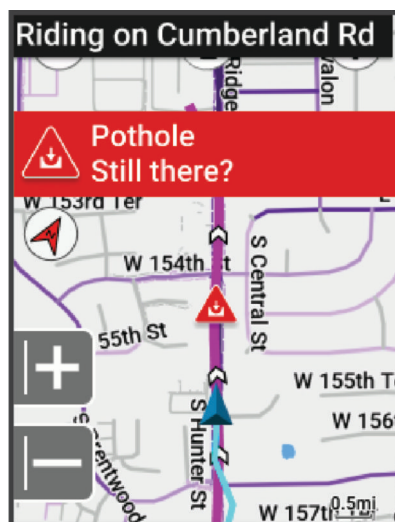
2 Toque na tela para visualizar a sobreposição do temporizador.

3 Selecione .

4 Selecione o tipo de perigo.

5 Selecione **Reportar**.

O perigo aparece no mapa de navegação e o computador para bicicletas Edge emite um alerta sonoro (*Configurações de alertas e avisos, página 76*).



Percursos

ATENÇÃO

Este recurso permite aos usuários baixar rotas criadas por outros usuários. A Garmin não faz representações sobre a segurança, precisão, confiabilidade, integridade ou vigência das rotas criadas por terceiros. Qualquer uso ou dependência das rotas criadas por terceiros se dá por seu próprio risco.












É possível enviar um percurso da sua conta do Garmin Connect para o seu dispositivo. Você poderá navegar pelo percurso em seu dispositivo, após salvá-lo.

Você pode seguir um percurso salvo simplesmente porque é uma boa rota. Por exemplo, você pode salvar e seguir um percurso tranquilo de bicicleta para chegar ao seu trabalho. Você também pode seguir um percurso salvo, tentando alcançar ou ultrapassar os objetivos de desempenho predefinidos.

Planejando e percorrendo um percurso


Você pode criar e percorrer um percurso personalizado. Um percurso é uma sequência de pontos de parada ou locais que levam você ao seu destino final.


DICA: você também pode criar um percurso personalizado no app Garmin Connect e enviá-lo para o seu dispositivo (*Como seguir um percurso do Garmin Connect, página 36*).



- 1 Selecione **Navegação > Percursos >  > Criador de percurso**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para selecionar o seu local atual no mapa, selecione **Local atual**.
 - Para selecionar um local no mapa, selecione **Usar mapa** e selecione um local.
 - Para selecionar um local salvo, selecione **Salvos & Recentes > Localizações salvas** e selecione um local.
 - Para selecionar um segmento, selecione **Salvos & Recentes > Segmentos** e selecione um segmento.
 - Para selecionar um local pesquisado recentemente, selecione **Salvos & Recentes > Encontrados recentemente** e selecione um local.
 - Para procurar e selecionar um ponto de interesse, selecione **Pontos de interesse** e selecione um ponto de interesse próximo.
 - Para selecionar uma cidade, selecione **Cidades** e escolha uma cidade próxima.
 - Para selecionar um endereço, selecione **Ferramentas de pesquisa > Endereços** e insira o endereço.
 - Para selecionar um cruzamento, selecione **Ferramentas de pesquisa > Interseções** e insira os nomes das ruas.
 - Para usar as coordenadas, selecione **Ferramentas de pesquisa > Coordenadas** e insira as coordenadas.
- 3 Se solicitado, selecione  para adicionar o local ao percurso.
Um mapa do percurso é exibido.
- 4 No mapa, selecione uma opção para continuar a adicionar locais:
 - Selecione  >  para adicionar outro local usando o mapa.
 - Selecione  para procurar outro local.
 - Selecione  para desfazer o local adicionado anteriormente.
- 5 Repita as etapas 2 a 4 até que você tenha selecionado todos os locais para a rota.
- 6 Se necessário, deslize de baixo para cima na tela e selecione uma opção:
 - Pressione  em um local e arraste para reordenar a lista.
 - Deslize para a esquerda e selecione  para remover um local.
- 7 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para calcular a rota com a mesma rota de volta para o local inicial, selecione  > **Ida e volta**.
 - Para calcular a rota com uma rota diferente de volta ao local inicial, selecione  > **Volta para início**.
- 8 Selecione **Salvar**.
- 9 Digite um nome para o percurso.
- 10 Selecione  > **Iniciar o percurso**.

Criando e percorrendo um percurso de ida e volta

O dispositivo pode criar um percurso de ida e volta com base em distância, local de partida e direção de navegação especificados.



- 1 Selecione **Navegação > Percursos >  > Percurso de ida e volta.**
- 2 Selecione **Distância** e insira a distância total do percurso.
- 3 Selecione a **Iniciar local**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para selecionar sua localização atual, selecione **Local atual**.
 - Para selecionar um local no mapa, selecione **Usar mapa**, e selecione um local.
 - Para selecionar um local salvo, selecione **Localizações salvas**, e selecione um local.
 - Para selecionar um local pesquisado recentemente, selecione **Encontrados recentemente**, e selecione um local.
 - Para procurar e selecionar um ponto de interesse, selecione **Pontos de interesse**, e selecione um ponto de interesse próximo.
 - Para selecionar um endereço, selecione **Ferramentas de pesquisa > Endereços**, e insira o endereço.
 - Para selecionar um cruzamento, selecione **Ferramentas de pesquisa > Interseções**, e insira os nomes das ruas.
 - Para usar coordenadas, selecione **Ferramentas de pesquisa > Coordenadas**, e insira as coordenadas.
- 5 Selecione **Iniciar direção** e selecione a direção da viagem.
- 6 Selecione **Localizar**.

DICA: você pode selecionar  para pesquisar novamente.
- 7 Selecione um percurso para vê-lo no mapa.

DICA: você pode selecionar  e  para visualizar os outros percursos.
- 8 Selecione **Salvar > Iniciar o percurso**.


Criar um percurso com base em uma pedalada recente

Você pode criar um novo percurso a partir de um exercício salvo neste dispositivo Edge .

- 1 Selecione **Histórico > Pedaladas**.
- 2 Selecione uma pedalada.
- 3 Selecione ** > Salvar como percurso**.
- 4 Informe um nome para o percurso e selecione .


Como seguir um percurso do Garmin Connect

Para fazer o download de um percurso do Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 54).

- 1 Selecione uma opção:
 - Abra o app Garmin Connect.
 - Acesse connect.garmin.com.
- 2 Crie e salve um novo percurso ou selecione um percurso existente.
- 3 Selecione uma opção:
 - No app Garmin Connect, selecione .
 - No site Garmin Connect, selecione **Enviar para dispositivo**.
- 4 Selecione seu computador para bicicletas Edge.
- 5 Selecione uma opção:
 - Sincronize o dispositivo com o app Garmin Connect.
 - Sincronize o dispositivo usando o app Garmin Express™.No seu dispositivo, o percurso é exibido na tela inicial.
- 6 Selecione o percurso.

OBSERVAÇÃO: se necessário, selecione **Navegação > Percursos** para escolher um percurso diferente.
- 7 Selecione **Iniciar o percurso**.

Dicas para percorrer um percurso

- Utilize a orientação de curvas (*Opções de percurso*, página 37).
- Se você incluir um aquecimento, pressione  para iniciar o percurso e faça seu aquecimento normalmente.
- Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento.

Quando estiver pronto para começar, dirija-se ao seu percurso. Quando estiver em qualquer parte do percurso, é apresentada uma mensagem.
- Role o mapa para ver o mapa do percurso.


Se você desviar do percurso, uma mensagem aparece.

Exibindo detalhes do percurso

- 1 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 2 Selecione um percurso.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione o percurso para visualizá-lo no mapa.
 - Selecione o gráfico de escaladas para visualizar detalhes e pontos de elevação de cada escalada.
 - Selecione **Resumo** para exibir detalhes sobre o percurso.
 - Selecione **Demandas do percurso** para visualizar uma análise de sua capacidade ciclística para o curso.
 - Selecione **Guia de potência** para visualizar uma análise de seu esforço para o percurso.

Exibindo um percurso no mapa

Para cada percurso salvo em seu dispositivo, será possível personalizar o modo como ele aparecerá no mapa. Por exemplo, você pode configurar seu percurso de deslocamento para que ele sempre seja exibido em amarelo no mapa. Você poderá ter um percurso alternativo exibido em verde. Isso permite que você visualize os percursos enquanto você estiver pedalando, mas não permitirá que você siga ou navegue por um percurso específico.

- 1 Selecione **Navegação > Percursos**.
 - 2 Selecione o percurso.
 - 3 Selecione .
 - 4 Selecione **Sempre exibir** para que o percurso seja exibido no mapa.
 - 5 Selecione **Cor** e selecione uma cor.
 - 6 Selecione **Pontos do percurso** para incluir os pontos do percurso no mapa.
- Na próxima vez em que você passar perto do percurso, ele aparecerá no mapa.

Opções de percurso

Selecione **Navegação > Percursos > **.

Orientação de curva: ativa ou desativa avisos sobre curvas.

Avisos de fora de percurso: envia alertas caso você desvie do percurso.

Localizar: permite pesquisar percursos salvos por nome.

Classificar: permite que você classifique os percursos salvos por nome, distância ou data.

Excluir: permite excluir do dispositivo todos os percursos salvos ou vários deles.

Recalcular um percurso


Você pode escolher como o dispositivo recalcula a rota quando você sai do percurso.

Ao sair do percurso, selecione uma opção:


- Para pausar a navegação até você voltar ao percurso, selecione **Pausar navegação**.
- Para escolher dentre as sugestões de novo cálculo da rota, selecione **Redirecionar**.

OBSERVAÇÃO: a primeira opção de novo cálculo da rota é a rota mais curta de volta para o percurso e começa automaticamente após 10 segundos.

Parando um percurso

- 1 Role pelo mapa.
- 2 Deslize para baixo a partir da parte superior da tela e role até os controles do dispositivo.
- 3 Selecione **Parar percurso > **.

Excluindo um percurso

- 1 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 2 Deslize para a esquerda em um percurso.
- 3 Selecione .

Rotas Trailforks

ATENÇÃO

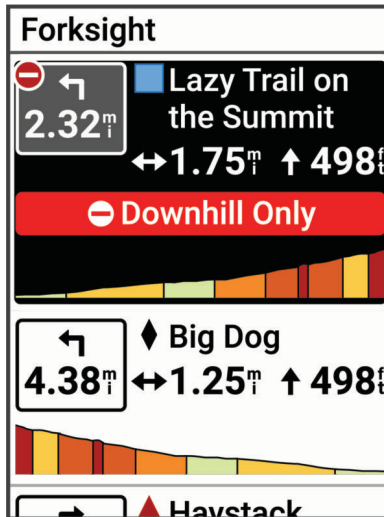
A Garmin não se responsabiliza pela precisão ou periodicidade das informações sobre Trailforks. Mantenha-se sempre atento ao ambiente ao seu redor e respeite as sinalizações e as condições atuais da trilha.

Com o app Trailforks, você pode guardar suas rotas de trilha favoritas ou procurar rotas nas proximidades. Você pode baixar rotas de trilhas de mountain bike do Trailforks para seu computador para bicicletas Edge. As rotas baixadas aparecem na lista de percursos salvos.

Para inscrever-se para uma assinatura do Trailforks, acesse www.trailforks.com.

ForkSight

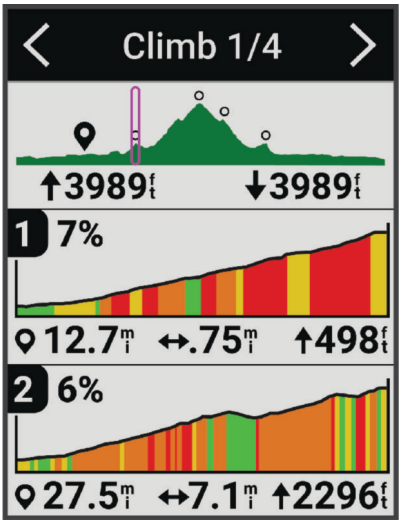
Ao navegar em uma trilha usando um mapa do Trailforks, o ForkSight fornece informações sobre as trilhas em cada interseção, ajudando a navegar pelas redes de trilhas. Quando parado em uma trilha durante uma atividade, a página ForkSight é exibida com informações sobre as próximas opções de trilha, como instruções de navegação, subida e descida, e um gráfico de elevação.



Usar o ClimbPro

O recurso ClimbPro ajuda você a gerenciar seu esforço para as próximas escaladas em um percurso. Você pode visualizar os detalhes das escaladas, incluindo quando elas ocorrem, a inclinação média e a subida total. As pontuações de escalada, com base na extensão e na inclinação, são indicadas por cor.

- 1 Ative o recurso ClimbPro para o perfil de atividade (*Configurações de treinamento, página 73*).
- 2 Selecione **Detecção de escalada**.
- 3 Selecione as categorias de escalada a serem incluídas, com base na dificuldade (*Categorias de escalada, página 40*).
- 4 Selecione **Modo**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Durante a navegação** para usar o ClimbPro somente quando estiver seguindo um percurso (*Percurso, página 34*) ou navegando até um destino (*Navegar até um local, página 30*).
 - Selecione **Sempre** para usar o ClimbPro com todas as pedaladas.
- 6 Selecione **Tipo de terreno** e selecione uma opção.
- 7 Revise as escaladas no widget de exploração de escalada (*Usar o widget Explorar escalada, página 40*).
DICA: as escaladas também aparecem nos detalhes do percurso (*Exibindo detalhes do percurso, página 36*).
- 8 Dê uma volta.
No início de uma escalada, a tela ClimbPro aparece automaticamente.



①	Distância restante na escalada atual
②	Gradiente médio restante na escalada atual
③	Gradiente atual
④	Subida restante na escalada atual

Depois de salvar o exercício, você poderá ver as divisões de escalada no seu histórico.

Usar o widget Explorar escalada

1 Navegue até o widget Explorar escalada.

DICA: você pode adicionar o widget Explorar escalada no loop do widget (*Personalizar o loop de widgets, página 81*).







2 Selecione .

3 Selecione uma opção:


- Selecione **Raio de pesquisa** para inserir a distância para procurar escalada.
- Selecione **Dificuldade mínima** para definir a categoria mínima de escalada (*Categorias de escalada, página 40*).
- Selecione **Dificuldade máxima** para definir a categoria máxima de escalada (*Categorias de escalada, página 40*).
- Selecione **Tipo de terreno** para indicar em que tipo de terreno você estará pedalando.
- Selecione **Classificar por** para classificar as escaladas por distância, ascensão, extensão ou inclinação.
- Selecione **Ordem de classificação** para classificar as escaladas em ordem crescente ou decrescente.

Categorias de escalada

As categorias de escalada são determinadas pela pontuação da escalada, que é calculada usando a inclinação multiplicada pela extensão da escalada. Uma escalada deve ter pelo menos 500 metros de extensão e uma inclinação média de pelo menos 3% para ser considerada uma escalada.

Categoria	Pontuação de escalada	Cor
Hors Catégorie (HC)	Maior que 80.000	
Categoria 1	Maior que 64.000	
Categoria 2	Maior que 32.000	
Categoria 3	Maior que 16.000	
Categoria 4	Maior que 8.000	
Sem categoria	Maior que 1.500	

Configurações de mapa

Selecione  > **Perfis de atividade**, escolha um perfil e toque em **Navegação > Mapa**.

Orientação: define a apresentação do mapa na página.


Zoom automático: seleciona automaticamente um nível de zoom para o mapa. Quando a opção Desligado estiver selecionada, você precisará ajustar o zoom manualmente.

Texto guia: define quando os avisos de navegação curva a curva são mostrados (requer planejamento de rotas).

Aparência: personaliza as configurações de aparência no mapa (*Configurações de aparência do mapa, página 41*).

Configurar mapas: ativa ou desativa os mapas atualmente carregados no dispositivo.

Configurações de aparência do mapa

Selecione  > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e, em seguida, **Navegação > Mapa > Aparência**.

Tema do mapa: ajusta a aparência do mapa de acordo com seu tipo de pedalada. ([Temas de mapa](#), página 41)

Mapa de popularidade: destaca estradas/trilhas populares para seu tipo de pedalada. Quanto mais escura é a estrada/trilha, mais popular ela é.

Detalhes do mapa: configura o nível de detalhes exibidos no mapa.

Cor da linha do hist.: permite que você altere a cor da linha do caminho que percorreu.

Avançadas: permite definir níveis de zoom e tamanho do texto e ativar o alívio sombreado e contornos.

Redefinir padrão do mapa: redefine a aparência do mapa para as configurações padrão.

Alterar a orientação do mapa

1 Selecione  > **Perfis de atividade**.

2 Selecione um perfil.

3 Selecione **Navegação > Mapa > Orientação**.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Norte no Topo** para mostrar o norte no topo da página.
- Selecione **Trajeto para cima** para mostrar a direção atual de sua viagem no topo da página.


Gerenciar mapas

Antes de poder gerenciar seus dados de mapa, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi®.

Você pode visualizar e atualizar os mapas baixados no seu computador para bicicletas Edge.


1 Selecione  > **Sistema > Gerenciador de mapas**.

2 Selecione uma opção:

- Escolha um mapa atual e selecione **Baixar atualização** ou **Check for Updates**.
- Selecione  para baixar um novo mapa.

Temas de mapa

Você pode alterar o tema de mapa para ajustar a aparência do mapa de acordo com seu tipo de pedalada.

Selecione  > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e selecione **Navegação > Mapa > Aparência > Tema do mapa**.

Clássico: usa o esquema de cores de mapa clássico do Edge, sem nenhum outro tema aplicado.

Alto contraste: define o mapa para exibir dados com maior contraste, para melhor visibilidade em ambientes desafiadores.

Mountain bike: configura o mapa para otimizar os dados de trilha no modo Mountain bike.

Configurações de rotas

Selecione  > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e selecione **Navegação > Rota**.

Roteamento de popularidade: calcula rotas com base nos passeios mais populares de Garmin Connect.

Modo de rota: define o método de transporte para otimizar sua rota.

Método de cálculo: define o método usado para calcular sua rota.

Bloquear na estrada: bloqueia o ícone de posição, que representa sua posição no mapa, na estrada mais próxima.


Configuração a ser evitada: define os tipos de estrada a evitar durante a navegação.

Recálculo do percurso: recalcula a rota automaticamente quando você desvia do percurso.

Recálculo da rota: recalcula a rota automaticamente quando você desviar dela.

Selecionando uma atividade para o cálculo de rota

É possível configurar o dispositivo para calcular a rota com base no tipo de atividade.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Navegação > Rota > Modo de rota**.
- 4 Selecione uma opção para calcular sua rota.

Por exemplo, você pode selecionar Ciclismo de rua para navegação na estrada ou Mountain bike para navegação fora da estrada.

Recursos conectados


ATENÇÃO

Enquanto estiver pedalando, não interaja com o monitor para inserir informações ou ler e responder mensagens, pois isso pode causar distração, o que pode levar a um acidente, causando ferimentos graves ou morte.

Os recursos conectados ficam disponíveis em seu computador para bicicletas Edge ao conectá-lo a uma rede Wi-Fi ou a um telefone compatível, usando a tecnologia Bluetooth.

Emparelhando o telefone


Para usar os recursos conectados do Edge computador para bicicleta, ele deve ser emparelhado diretamente por meio do app Garmin Connect, em vez de a partir da configuração Bluetooth em seu telefone.

- 1 Mantenha  pressionado para ativar o dispositivo.
- 2 Se esta for a primeira vez que você liga o dispositivo, selecione um idioma.
A próxima tela solicita que você emparelhe com seu smartphone.
- 3 Digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

OBSERVAÇÃO: seu dispositivo sugere perfis de atividade e campos de dados durante a configuração com base em sua conta Garmin Connect e acessórios. Se você tiver sensores emparelhados com seu dispositivo anterior, poderá transferi-los durante a configuração.

OBSERVAÇÃO: configurar Wi-Fi e o uso do modo de suspensão no seu dispositivo permite que o dispositivo sincronize com todos os seus dados, como estatísticas de treinamento, downloads de percursos e atualizações de software.

- 4 Se necessário, para entrar manualmente no modo de emparelhamento, deslize para baixo na tela inicial para ver o widget de status e selecione **Telefone > Emparelhar smartphone** ([Visualizar widgets, página 3](#)).

OBSERVAÇÃO: se você estiver emparelhando um novo telefone, selecione o nome do telefone emparelhado anteriormente e, em seguida,  para esquecer o telefone. A opção **Emparelhar smartphone** é exibida depois que você esquecer o telefone emparelhado anteriormente.

Após o emparelhamento bem-sucedido, será exibida uma mensagem e o computador para bicicleta será sincronizado automaticamente com o telefone.

Recursos conectados via Bluetooth

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

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

Comandos de áudio: permite que o aplicativo Garmin Connect reproduza anúncios de status em seu smartphone durante um percurso.

Alarme de bicicleta: permite ativar um alarme que soe no dispositivo e envia um alerta para o smartphone quando o dispositivo detecta movimento.

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

Downloads de percursos, segmentos e treinos no Garmin Connect: permite pesquisar por atividades no Garmin Connect usando seu smartphone e enviá-las ao seu dispositivo.

Transferências de dispositivo para dispositivo: permite que você faça a transferência sem fio de arquivos para outro dispositivo Edge compatível.

Encontrar meu Edge: localiza seu dispositivo Edge perdido que está emparelhado com o smartphone e dentro da área de alcance.

Mensagens: permite responder a uma chamada recebida ou a uma mensagem de texto com uma mensagem de texto predefinida. Esse recurso está disponível para smartphones Android™ compatíveis.

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

Recursos de segurança e monitoramento: (*Recursos de monitoramento e segurança, página 43*)

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

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

Recursos de monitoramento e segurança

CUIDADO

Os recursos de monitoramento e segurança são complementares e não devem ser considerados como um método principal para obter assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

AVISO

Para usar esses recursos, o dispositivo Edge 840 deve ter o GPS ativado e estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

O dispositivo Edge 840 tem recursos de monitoramento e segurança que devem ser configurados com o app Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento e segurança, acesse www.garmin.com/safety.

Assistência: permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, sua localização GPS (se disponível) e o link LiveTrack para seus contatos de emergência.

Detecção de incidente: quando o dispositivo Edge 840 detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível).

LiveTrack: permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores por e-mail ou redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.

GroupRide: permite criar e acessar percursos compartilhados, mensagens de grupo e dados de localização em tempo real com outros ciclistas.

GroupTrack: permite que você acompanhe suas conexões usando o LiveTrack diretamente na tela e em tempo real.

Detecção de incidente

CUIDADO

A detecção de incidentes é um recurso suplementar disponível apenas para determinadas atividades ao ar livre. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

AVISO


Antes de ativar a detecção de incidente no seu dispositivo, você precisa configurar informações de contato de emergência no app Garmin Connect. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência devem conseguir receber mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

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

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

Ligar e desligar a detecção de incidente

OBSERVAÇÃO: seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis.

- 1 Selecione  > **Segurança e monitoramento** > **Detecção de incidente**.
- 2 Selecione o perfil de atividade para ativar a detecção de incidentes.

OBSERVAÇÃO: a detecção de incidentes está ativa por definição para determinadas atividades ao ar livre. Dependendo do terreno e do seu estilo de condução, podem ocorrer falsos positivos.

Assistência

CUIDADO

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

AVISO

Antes de ativar a o recurso de assistência no seu dispositivo, você precisa configurar informações de contato de emergência no app Garmin Connect. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência devem conseguir receber mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).


Quando seu dispositivo Edge com o GPS ativado está conectado ao app Garmin Connect, você pode enviar uma mensagem de texto automática com seu nome e a localização do GPS, se disponível, para os seus contatos de emergência.

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

Solicitar assistência

AVISO

Antes que seja possível solicitar assistência, você deve ativar o GPS em seu dispositivo Edge e configurar as informações de contato de emergência no app Garmin Connect. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Pressione e segure o  por cinco segundos para ativar o recurso de assistência. O dispositivo emite um sinal sonoro e envia a mensagem depois de concluir a contagem decrescente de cinco segundos.

DICA: você pode selecionar  antes de acabar a contagem regressiva para cancelar a mensagem.

- 2 Se necessário, selecione **Enviar** para enviar a mensagem imediatamente.

Adicionar contatos de emergência

Os números de telefone de contato de emergência são usados para os recursos de monitoramento e segurança.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **...**.
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento > Recursos de segurança > Contatos de emergência > Adicionar contatos de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Seus contatos de emergência recebem uma notificação quando você os adiciona como um contato de emergência e eles podem aceitar ou recusar a solicitação. Se um contato recusar, escolha outro contato de emergência.

Visualizando seus contatos de emergência

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

Selecione  > **Segurança e monitoramento > Contatos de emergência**.

Os nomes e telefones dos contatos de emergência aparecem.

Cancelando uma mensagem automática

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

Antes do final da contagem regressiva de 30 segundos, pressione **Mantenha-o pressionado para cancelar a ação**.

Enviando uma atualização de status após um incidente

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

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

- 1 Deslize para baixo a partir da parte superior da tela e deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar o widget de controles.
- 2 Selecione **Incidente detectado > Estou bem**.
Uma mensagem foi enviada para todos os seus contatos de emergência.

LiveTrack

AVISO


É sua responsabilidade usar o discernimento ao compartilhar informações de local com outras pessoas. Certifique-se sempre de que você conhece e está familiarizado com o ciclista com quem você compartilha suas informações de localização.

O recurso LiveTrack permite que você compartilhe suas atividades de ciclismo com os contatos do seu telefone e das suas contas de redes sociais. Enquanto você compartilha, as pessoas podem rastrear sua localização atual e visualizar os dados em tempo real em uma página da Web.

Para usar esse recurso, o dispositivo Edge 840 deve ter o GPS ativado e estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth.

Ativar o LiveTrack

Antes de iniciar sua primeira sessão LiveTrack, você deve configurar os contatos no app Garmin Connect.

- 1 Selecione  > **Segurança e monitoramento** > **LiveTrack**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Início automático** para iniciar uma sessão LiveTrack cada vez que você iniciar esse tipo de atividade.
 - Selecione **Nome LiveTrack** para atualizar o nome da sua sessão do LiveTrack. A data atual é o nome padrão.
 - Selecione **Destinatários** para visualizar os destinatários.
 - Selecione **Compartilhamento do percurso** se desejar que os destinatários vejam o seu percurso.
 - Selecione **Mensagens de espectadores** se quiser permitir que os destinatários enviem mensagens de texto para você durante a sua atividade de ciclismo ([Mensagens de espectadores, página 52](#)).
 - Selecione **Estender LiveTrack** para estender a visualização da sessão LiveTrack por 24 horas.
- 3 Selecione **Iniciar LiveTrack**.

Os destinatários podem visualizar seus dados ao vivo em uma página de rastreamento do Garmin Connect.




Iniciar uma sessão do GroupTrack

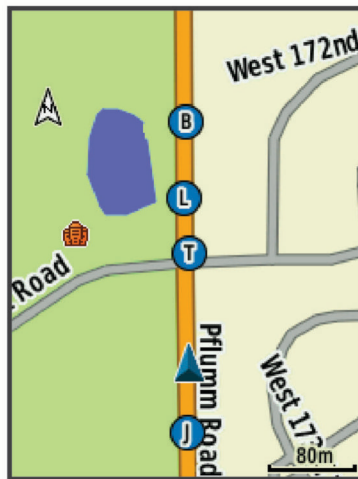
Antes de iniciar uma sessão do GroupTrack, você deve ter um telefone com o app Garmin Connect emparelhado com seu dispositivo ([Emparelhando o telefone, página 42](#)).

OBSERVAÇÃO: esse recurso é necessário para percursos em grupo com os computadores para bicicletas Edge 830 e mais antigos.

Para os computadores para bicicletas Edge 1040, 840, 540 e mais recentes, use o recurso GroupRide ([Iniciar uma sessão do GroupRide, página 48](#)).

Durante um percurso, você pode ver os participantes em sua sessão do GroupTrack no mapa.

- 1 No computador para bicicletas Edge, selecione  > **Segurança e monitoramento** > **LiveTrack** > **GroupTrack** para ativar a visualização de conexões na tela do mapa e notificações de mensagens.
- 2 No app Garmin Connect, selecione  > **Segurança e monitoramento** > **LiveTrack** > **Configurações de compartilhamento** > **GroupTrack** > **Todas as conexões**.
- 3 Selecione **Iniciar LiveTrack**.
- 4 No computador para bicicletas Edge, pressione  e comece sua pedalada.
- 5 Role o mapa para visualizar suas conexões.




É possível tocar em um ícone do mapa para visualizar informações de local e direção de outras pessoas na sessão do GroupTrack.

- 6 Role até a lista do GroupTrack.

Você poderá selecionar uma pessoa na lista para que ela apareça centralizada no mapa.

Dicas para sessões do GroupTrack

O recurso GroupTrack permite que você acompanhe outras pessoas de seu grupo usando o LiveTrack diretamente na tela. Todas as pessoas do grupo devem ser conexões em sua conta Garmin Connect.

- Faça um percurso ao ar livre usando o GPS.
- Emparelhe o computador para bicicletas Edge 840 compatível com seu telefone usando a tecnologia Bluetooth.
- No app Garmin Connect, selecione  > **Conexões** e selecione para atualizar a lista de ciclistas para a sua sessão GroupTrack.
- Certifique-se de que todas as suas conexões estejam emparelhadas com seus respectivos telefones e inicie uma sessão do LiveTrack no app Garmin Connect.
- Verifique se todas as suas conexões estão dentro do alcance (40 km ou 25 milhas).
- Durante uma sessão do GroupTrack, role o mapa para visualizar suas conexões.
- Pare de pedalar antes de tentar visualizar informações de local e direção de outras pessoas na sessão do GroupTrack.

GroupRide

⚠ ATENÇÃO

Ao andar de bicicleta, esteja sempre atento ao ambiente ao seu redor e use a bicicleta de maneira segura. Caso contrário, poderá resultar em lesões graves ou morte.

AVISO

É sua responsabilidade usar o discernimento ao compartilhar informações com outros ciclistas. Certifique-se sempre de que você conhece e está familiarizado com os ciclistas com quem você compartilha suas informações de localização e dados da pedalada, incluindo sua frequência cardíaca.

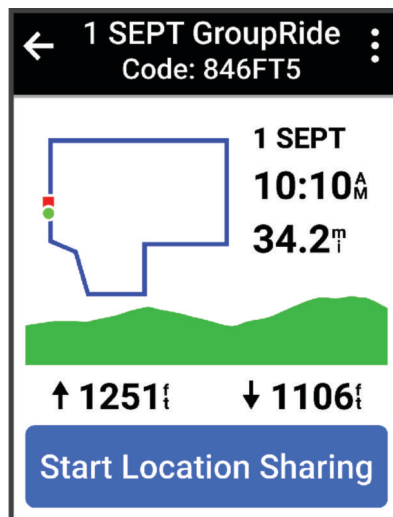
Com o recurso GroupRide no computador para bicicletas Edge, é possível criar e acessar percursos compartilhados, mensagens de grupo, dados de localização e da pedalada em tempo real com outros ciclistas que tenham dispositivos compatíveis.

Iniciar uma sessão do GroupRide

Antes de iniciar uma sessão do GroupRide, você deve ter um telefone com o app Garmin Connect emparelhado com seu dispositivo ([Emparelhando o telefone, página 42](#)). Quando solicitado, você também deve concordar em compartilhar sua localização ao vivo com outros usuários.

- 1 Selecione o mini widget **GroupRide**.
- 2 Selecione **+**.
- 3 Selecione **Nome**, **Data** ou **Hora de início** para editar as informações.
- 4 Selecione **Adicionar percurso** para compartilhar um percurso com outros ciclistas.
Você pode selecionar entre os percursos salvos ou pode selecionar **+** para criar um novo percurso ([Percursos, página 34](#)).
- 5 Selecione **Competições** para competir com outros ciclistas por classificações e prêmios.
- 6 Selecione **Gerar código**.

O computador para bicicletas Edge gera um código que pode ser enviado a outros ciclistas.

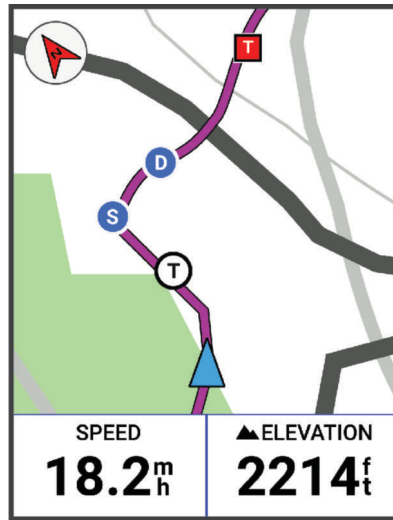


- 7 Selecione **⋮** > **Código de compartilhamento** > **✓**.
- 8 Abra o app Garmin Connect e selecione **Exibir código** > **Compartilhe**.
- 9 Selecione o método de compartilhamento do código com outros ciclistas.
O app Garmin Connect compartilha o código do GroupRide com seus contatos.
- 10 No computador para bicicletas Edge, selecione **Iniciar compartilhamento de localização**.

11 Pressione  e comece o percurso.

O visor de dados do GroupRide é adicionado aos visores de dados do perfil ativo.

12 Selecione um ciclista no visor de dados do **GroupRide** para visualizar sua posição no mapa ou role até o mapa para visualizar todos os ciclistas (*Status do mapa do GroupRide, página 50*).



É possível tocar em um ícone do mapa para visualizar informações de local, direção e status de outros ciclistas durante a sessão do GroupRide.


Entrar em uma sessão do GroupRide

Você pode participar de uma sessão do GroupRide no computador para bicicletas Edge quando o código do GroupRide for compartilhado com você. Você pode inserir o código antes de iniciar a pedalada.

1 Role até o mini widget do **GroupRide**.

DICA: você pode adicionar o mini widget do GroupRide ao loop de mini widgets (*Personalizar as informações rápidas, página 81*).

2 Selecione **Inserir código**.

3 Digite o código de seis dígitos e selecione .



O computador para bicicletas Edge faz o download automático do percurso.

4 No dia da pedalada, selecione **Iniciar compartilhamento de localização**.

5 Pressione  e comece o percurso.

Envio de mensagem no GroupRide

Você pode enviar uma mensagem para outros ciclistas durante uma sessão do GroupRide.

- 1 No visor de dados do **GroupRide** no computador para bicicletas Edge , selecione  > .
- 2 Selecione uma opção:

- Selecione uma mensagem na lista de respostas de texto predefinidas.
- Selecione o **Digitar a mensagem** para enviar uma mensagem personalizada.

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar as respostas de texto predefinidas nas configurações do dispositivo no app Garmin Connect. Após personalizar as configurações, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao computador para bicicletas Edge .



OBSERVAÇÃO: é possível rolar até a parte superior da tela de mensagens para visualizar as mensagens mais antigas, inclusive as mensagens enviadas antes de você entrar na sessão do GroupRide ([Entrar em uma sessão do GroupRide, página 49](#)).

Status do mapa do GroupRide

Durante um percurso, você pode ver os participantes em sua sessão do GroupRide no mapa.

DICA: as letras nos ícones do mapa representam as iniciais do primeiro nome do ciclista.

Ícone	Formato	Cor	Movendo	Conectado ao app Garmin Connect
	Círculo	Branco	Sim	Não
	Círculo	Azul	Sim	Sim
	Quadrado	Branco	Não	Não
	Quadrado	Vermelho	Não	Sim
	Círculo	Cinza	Desconhecido	Desconhecido


OBSERVAÇÃO: para personalizar as configurações do mapa, na página do GroupRide, selecione .

Saída de uma sessão do GroupRide

Para que o computador para bicicletas Edge remova você dos mapas e listas dos outros ciclistas, é necessário ter uma conexão ativa com a Internet.



Você pode sair de uma sessão do GroupRide quando quiser.

Selecione uma opção:

- Durante a pedalada, role o dedo para baixo para ver o widget dos controles e selecione **Sair da GroupRide**.
- Na página do **GroupRide**, selecione **Sair da GroupRide**.
- Pressione  > **Salvar** para pausar o tempo da atividade e concluir a atividade.

DICA: o computador para bicicletas Edge remove automaticamente a sessão do GroupRide quando ela expira ([Dicas para sessões do GroupRide, página 51](#)).

Dicas para sessões do GroupRide

- Faça um percurso ao ar livre usando o GPS.
- Emparelhe o computador para bicicletas Edge compatível com seu telefone usando a tecnologia Bluetooth.
- Os ciclistas do grupo podem adicionar uma sessão do GroupRide ao dispositivo a qualquer momento e participar da sessão no dia da pedalada. As sessões expiram 24 horas após o horário de início.
- Para compartilhar o código do GroupRide durante a pedalada, selecione  no visor de dados do **GroupRide** no computador para bicicletas Edge.
- Ao receber uma mensagem do GroupRide, é possível selecionar  para desativar todas as notificações de mensagem dessa sessão do GroupRide.
- A lista de ciclistas é atualizada a cada 15 segundos e mostra detalhes dos 25 ciclistas mais próximos a uma distância de 40 km (25 milhas). Para visualizar outros ciclistas fora da distância de 40 km (25 milhas), selecione **Mostrar mais**.
- Durante a pedalada, role para baixo para ver o widget dos controles para mais opções.
- Pare de pedalar antes de tentar visualizar as informações de local e direção de outros ciclistas na sessão do GroupRide ([Status do mapa do GroupRide, página 50](#)).
- Para parar de compartilhar sua localização em tempo real e seus dados da pedalada, saia do GroupRide no seu computador para bicicletas. Para parar de compartilhar os resultados e prêmios da pedalada, saia do GroupRide no app Garmin Connect ([Garmin Connect, página 54](#)).

Compartilhamento de eventos ao vivo

O compartilhamento de eventos ao vivo permite que você envie mensagens para amigos e familiares durante um evento, apresentando atualizações em tempo real, incluindo tempo acumulado e tempo da última volta. Antes do evento, você pode personalizar a lista de destinatários e o conteúdo da mensagem no app Garmin Connect.

Ativar o compartilhamento de eventos ao vivo

Antes de usar o compartilhamento de eventos ao vivo, você precisa configurar o recurso LiveTrack no app Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: os recursos de LiveTrack são disponibilizados quando seu dispositivo está conectado ao app Garmin Connect usando tecnologia Bluetooth, com um telefone Android compatível.

- 1 Ligue seu computador para bicicletas Edge.
- 2 No app Garmin Connect, selecione **••• > Segurança e monitoramento > Compartilhamento de eventos ao vivo**.
- 3 Selecione **Dispositivos** e escolha seu computador para bicicletas Edge.
- 4 Selecione o alternador para ativar **Compartilhamento de eventos ao vivo**.
- 5 Selecione **Concluído**.
- 6 Selecione **Destinatários** para adicionar pessoas dos seus contatos.
- 7 Selecione **Opções de mensagem** para personalizar os acionadores e as opções de mensagem.
- 8 Vá para uma área externa e selecione um perfil de ciclismo com GPS no seu computador para bicicletas Edge 840 .

O compartilhamento de eventos ao vivo permanece ativado por 24 horas.

Mensagens de espectadores

OBSERVAÇÃO: seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis.

Permite que seus seguidores do LiveTrack enviem mensagens de texto durante sua atividade de ciclismo. Você pode configurar esse recurso nas configurações LiveTrack do app Garmin Connect .

Bloquear mensagens de espectadores

Caso você queira bloquear mensagens de espectadores, a Garmin recomenda desativá-las antes de iniciar a atividade.

Selecione **☰ > Segurança e monitoramento > LiveTrack > Mensagens de espectadores**.

Configurando o alarme da bicicleta

Você pode ativar o alarme da bicicleta quando estiver longe dela como, por exemplo, em uma parada durante um longo passeio. Você pode controlar o alarme da bicicleta no seu dispositivo ou nas configurações do dispositivo no app Garmin Connect.

- 1 Selecione **☰ > Segurança e monitoramento > Alarme de bicicleta**.
- 2 Crie ou atualize sua senha.
Ao desativar o alarme da bicicleta a partir de seu dispositivo Edge , será necessário digitar a senha.
- 3 Deslize para baixo a partir da parte superior da tela e, no widget de controles, selecione **Definir alarme da bicicleta**.

Se o dispositivo detectar movimento, emitirá um alarme e enviará um alerta ao smartphone conectado.

Reproduzir avisos de áudio em seu telefone

Antes de definir avisos de áudio, você deve ter um telefone com o app Garmin Connect emparelhado ao seu Edge dispositivo.

Você pode configurar o app Garmin Connect para reproduzir anúncios de status motivacionais em seu telefone durante um passeio ou qualquer outra atividade. Os avisos de áudio incluem o número e o tempo da volta, navegação, potência, ritmo ou velocidade, além de dados de frequência cardíaca. Durante um aviso de áudio, o app Garmin Connect silencia o áudio primário do telefone para reproduzir o anúncio. Você pode personalizar os níveis de volume no app Garmin Connect.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **☰** ou **•••**.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin**.
- 3 Selecione seu dispositivo.
- 4 Selecione **Comandos de áudio**.

Ouvir música

⚠ ATENÇÃO

Não ouça música enquanto pedala em vias públicas, pois isso pode causar distrações e levar a um acidente, resultando em lesões ou morte. É responsabilidade do usuário conhecer e entender as leis e regulamentações locais relacionadas ao uso de fones de ouvido durante o ciclismo.

É possível controlar a reprodução da música no seu telefone a partir do computador para bicicletas Edge .

- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma playlist.
- 2 Selecione uma opção:
 - Deslize de cima para baixo no computador para bicicleta Edge para visualizar os widgets, e deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar mais widgets de controle de música.
OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções no loop do widget ([Personalizar o loop de widgets, página 81](#)).
 - Deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar o visor de dados dos controles de música ([Como adicionar uma tela de dados, página 74](#)).
- 3 Comece a ouvir músicas no telefone emparelhado.

É possível controlar a reprodução da música no seu telefone a partir do computador para bicicletas Edge .

Garmin Share

AVISO



É sua responsabilidade usar de discrição ao compartilhar informações com outras pessoas. Certifique-se sempre de estar ciente e confortável com a pessoa com quem você compartilha informações.

O recurso Garmin Share permite usar a tecnologia Bluetooth para compartilhar seus dados sem fio com outros dispositivos compatíveis Garmin. Com dispositivos compatíveis e habilitados para o Garmin Share Garmin ao alcance um do outro, você pode selecionar locais salvos, cursos e exercícios para transferir para outro dispositivo por meio de uma conexão direta e segura de dispositivo para dispositivo, sem a necessidade de um telefone ou de um dispositivo de armazenamento com conectividade Wi-Fi.

Compartilhamento de dados com o Garmin Share



Para poder usar esse recurso, você deve ter a tecnologia Bluetooth ativada em ambos os dispositivos compatíveis, e devem estar a uma distância de 3 m (10 pés) um do outro. Quando solicitado, você também deve consentir em compartilhar seus dados com outros dispositivos Garmin usando o Garmin Share.

Seu dispositivo Edge pode enviar e receber dados quando conectado a outro dispositivo compatível Garmin ([Receber dados com o Garmin Share, página 54](#)). Você também pode transferir seus dados entre diferentes dispositivos. Por exemplo, você pode compartilhar um curso favorito do seu Edge computador para bicicleta para o seu Garmin relógio compatível.

- 1 Selecione  > **Garmin Share** > **Compartilhar**.
- 2 Selecione uma categoria e selecione um ou mais itens.
- 3 Selecione **Compartilhar %1 itens**.
- 4 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os dispositivos compatíveis.
- 5 Selecione um dispositivo.
- 6 Confirme se o PIN de seis dígitos corresponde em ambos os dispositivos e selecione .
- 7 Aguarde enquanto os dispositivos transferem os dados.
- 8 Selecione **Recompartilhar** para compartilhar os mesmos itens com outro usuário (opcional).
- 9 Selecione **Concluído**.

Receber dados com o Garmin Share

Para poder usar esse recurso, você deve ter a tecnologia Bluetooth ativada em ambos os dispositivos compatíveis, e devem estar a uma distância de 3 m (10 pés) um do outro. Quando solicitado, você também deve consentir em compartilhar seus dados com outros dispositivos Garmin usando o Garmin Share.

- 1 Selecione  > **Garmin Share**.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os dispositivos compatíveis dentro do alcance.
- 3 Selecione **Aceitar**.
- 4 Confirme se o PIN de seis dígitos corresponde em ambos os dispositivos e selecione .
- 5 Aguarde enquanto os dispositivos transferem os dados.
- 6 Selecione **Concluído**.

Você pode visualizar os dados recebidos no menus Treino ou Navegação. A tela inicial exibe o último item recebido.

Configurações de compartilhamento Garmin

Selecione  > **Garmin Share** > .

: permite que o computador para bicicleta Edge receba itens através do Garmin Share.

Esquecer dispositivos: remove dispositivos com os quais o computador para bicicleta compartilhou itens anteriormente.

Aplicativos de telefone e de computador

Você pode conectar o computador para bicicletas a vários aplicativos de telefone e de computador Garmin usando a mesma conta Garmin.

Garmin Connect

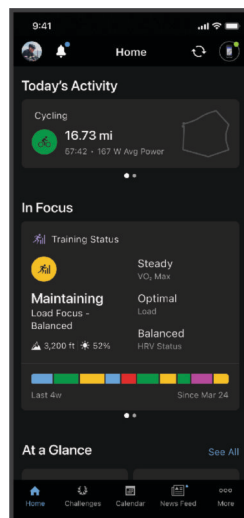
Você pode se conectar com seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlo e muito mais.

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

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

Analise suas informações: você pode exibir informações mais detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, elevação, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, visualização elevada do mapa, gráficos de ritmo e de velocidade, além de relatórios personalizáveis.

OBSERVAÇÃO: algumas informações exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca.



Planeje seu treinamento: você pode escolher uma meta de condicionamento físico e carregar um dos planos de treinamento diário.

Compartilhe suas atividades: você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou compartilhar links para suas atividades.

Usar o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o computador para bicicletas com o telefone, você pode usar o app Garmin Connect para carregar todos os dados de atividade na sua conta Garmin Connect ([Emparelhando o telefone, página 42](#)).

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar as configurações do computador para bicicletas, perfis de atividade, campos de dados e configurações do usuário na sua conta Garmin Connect usando o app Garmin Connect ou o site Garmin Connect.

- 1 Verifique se o aplicativo Garmin Connect está funcionando no seu smartphone.
- 2 Coloque o computador para bicicletas em um raio de até 10 metros (30 pés) do seu smartphone.
Seu computador para bicicletas sincroniza automaticamente seus dados com o aplicativo Garmin Connect e sua conta Garmin Connect.

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Antes de atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 42](#)).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect.

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

Status de treinamento unificado

Ao usar mais de um dispositivo Garmin com sua conta Garmin Connect, você pode escolher qual dispositivo é a principal fonte de dados para uso diário e para fins de treinamento.

No app Garmin Connect, selecione **••• > Configurações.

Dispositivo de treinamento principal: define a principal fonte de dados para métricas de treinamento, como seu status de treinamento e foco em carga.

Wearable principal: define sua principal fonte de dados para métricas diárias de saúde, como passos e sono.
Deve ser o relógio que você usa com mais frequência.

DICA: para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda que você faça a sincronização frequente com a conta Garmin Connect.

Enviando seu trajeto para Garmin Connect

- Sincronize seu computador para bicicletas Edge com o app Garmin Connect no seu telefone.
- Utilize o cabo USB fornecido com seu computador para bicicletas Edge para enviar dados de pedalada para sua conta do Garmin Connect no seu computador.

Usar o Garmin Connect em seu computador

O app Garmin Express conecta o seu relógio à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o app Garmin Express para carregar os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect e enviar esses dados, tais como exercícios ou planos de treinamento, do site Garmin Connect para o seu relógio. Você também pode instalar atualizações de software e gerenciar seus apps Connect IQ.

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
- 2 Acesse www.garmin.com/express.
- 3 Faça o download e instale o aplicativo Garmin Express.
- 4 Abra o aplicativo Garmin Express e selecione **Adicionar dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.

Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e fazer o download do aplicativo Garmin Express.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.

Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.

- 2 Siga as instruções na tela.

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

OBSERVAÇÃO: se você já tiver configurado seu dispositivo com conectividade Wi-Fi, Garmin Connect poderá fazer o download automaticamente das atualizações de software disponíveis para seu dispositivo quando ele se conectar usando Wi-Fi.

Assinatura Garmin Connect+

Você pode aprimorar os dados, as conexões e os treinos disponíveis em sua conta Garmin Connect com uma assinatura Garmin Connect+. Para se inscrever, você pode baixar o app Garmin Connect pela loja de apps em seu telefone ou acessar connect.garmin.com.

Active Intelligence (IA): receba insights de IA sobre os seus dados e atividades.

LiveTrack+: envie mensagens de texto do LiveTrack, receba uma página personalizada de perfil e visualize sessões anteriores do LiveTrack.

Orientações de treino: obtenha suporte e orientações adicionais para determinados planos de treino do Garmin Coach.

Painel de desempenho: visualize os dados do treino do seu jeito com tabelas e gráficos personalizados.

Recursos sociais: tenha acesso a distintivos exclusivos, desafios de distintivos e pontos duplos para desafios. Você pode atualizar seu avatar de perfil com quadros personalizáveis.

Recursos para download do Connect IQ

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

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

Widgets: fornece informações gerais, incluindo dados do sensor e notificações.

Aplicativos: adiciona recursos interativos a seu dispositivo, como novos tipos de atividades de condicionamento físico e atividades em ambientes externos.

Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio Garmin ou computador para bicicletas com seu smartphone ([Emparelhando o telefone, página 42](#)).

- 1 Na loja de aplicativos do smartphone, instale e abra o aplicativo Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu relógio ou computador para bicicletas.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

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

Recursos de conectividade de Wi-Fi

Atualizações de atividades para sua conta do Garmin Connect: envia automaticamente sua atividade para sua conta do Garmin Connect assim que você concluir a gravação da atividade.

Atualizações de software: você pode baixar e instalar o software mais recente.

Treinos e planos de treinamento: você pode procurar e selecionar exercícios e planos de treino no site do Garmin Connect. A próxima vez em que seu dispositivo tiver uma conexão Wi-Fi, os arquivos serão enviados para o seu dispositivo.

Configurando a conectividade do Wi-Fi

Você deve conectar seu dispositivo ao app Garmin Connect no seu telefone ou ao app Garmin Express no seu computador antes de se conectar a uma rede Wi-Fi.

- 1 Selecione uma opção:
 - Baixe o app Garmin Connect e emparelhe seu telefone (*Emparelhando o telefone, página 42*).
 - Acesse www.garmin.com/express e baixe o aplicativo Garmin Express.
- 2 Siga as instruções na tela para configurar a conectividade do Wi-Fi.

Configurações de Wi-Fi

Selecione  > **Recursos conectados** > **Wi-Fi**.

Ativar: ativa a tecnologia sem fio Wi-Fi.

OBSERVAÇÃO: outras configurações Wi-Fi serão exibidas somente quando o Wi-Fi estiver ativado.

Upload automático: permite carregar as atividades automaticamente por meio de uma rede sem fio conhecida.

Sincronizar com Wi-Fi: selecione para sincronizar manualmente Wi-Fi.

Adicionar rede: conecta seu dispositivo a uma rede sem fio.

Sensores sem fio

O computador Edge pode ser emparelhado e usado com sensores sem fio por meio da tecnologia ANT+ ou Bluetooth (*[Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 64*). Após o emparelhamento dos dispositivos, é possível personalizar os campos de dados opcionais (*[Como adicionar uma tela de dados](#), página 74*). Caso seu dispositivo tenha um sensor, eles já estão emparelhados.

Para obter informações sobre compatibilidade de um sensor Garmin específico, compras ou manual do proprietário, acesse buy.garmin.com para esse sensor.

Tipo de sensor	Descrição
eBike	Você pode usar seu dispositivo com sua eBike e visualizar os dados da bicicleta, como informações de bateria e troca de marcha, durante suas pedaladas (Ver detalhes do sensor da eBike, página 69).
Controle remoto Edge	Você pode controlar seu computador para bicicletas Edge com o Edge remoto, inclusive iniciar o temporizador da atividade, marcar voltas e navegar pelo visor de dados.
Monitor estendido	Use o modo Monitor estendido para exibir o visor de dados do seu relógio Garmin compatível em um computador para bicicletas Edge compatível durante uma pedalada ou triatlo (Como configurar o modo Monitor estendido, página 82).
Frequência cardíaca	Você pode usar um sensor externo, como o monitor de frequência cardíaca das séries HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™, para visualizar os dados de frequência cardíaca durante as atividades.
inReach remoto	A função remota inReach® permite controlar o comunicador via satélite inReach usando o computador para bicicletas Edge (Usando o inReach remoto, página 69).
Luzes	Você pode usar faróis inteligentes Varia™ para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional. Com uma câmera do farol Varia, você também pode tirar fotografias e gravar vídeos durante a pedalada (Usar os controles da câmera Varia, página 68).
Potência	Você pode usar os pedais da bicicleta do medidor de potência Rally™ ou Vector™ para visualizar os dados de potência em seu dispositivo. Você pode ajustar as zonas de potência para que correspondam às suas metas e capacidades (Configurando zonas de potência, página 64) ou usar alertas de alcance para receber notificações quando atingir uma zona de potência especificada (Configurando alertas de intervalo, página 76).
Radar	Pode utilizar um radar retrovisorVaria para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional e enviar alertas sobre veículos que se aproximam. Com uma Varia luz traseira da câmera do radar, você também pode tirar fotos e gravar vídeos durante uma pedalada (Usar os controles da câmera Varia, página 68).
Mudança	Você pode usar comutadores eletrônicos para exibir informações de mudança de marcha durante uma pedalada. O computador para bicicletas Edge 840 exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.
Shimano Di2	Você pode usar comutadores eletrônicos Shimano® Di2™ para exibir informações de mudança de marcha durante uma pedalada. O computador para bicicletas Edge 840 exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.
Shimano E-Bike	Você pode usar seu computador de bicicleta com o sistema eBike Shimano e visualizar os dados da bicicleta, como informações de bateria e troca de marcha, durante suas pedaladas (Ver detalhes do sensor da eBike, página 69).
Rolo inteligente	Você pode usar seu computador de bicicleta com um rolo de treinamento inteligente para simular a resistência enquanto segue um percurso, uma pedalada ou um exercício (Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado, página 13).
Velocidade/Cadência	Você pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua bicicleta e visualizar os dados no computador de bicicleta durante a sua pedalada. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda (Tamanho da roda e circunferência, página 108).
Tempe	Você pode fixar o sensor dados de temperatura tempe™ à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos.
VIRB	A função de controle remoto da VIRB® permite a você controlar a câmera de ação VIRB pelo seu computador de bicicleta.

Colocar o monitor de frequência cardíaca HRM-Dual

OBSERVAÇÃO: se não tiver um monitor de frequência cardíaca, ignore esta etapa.

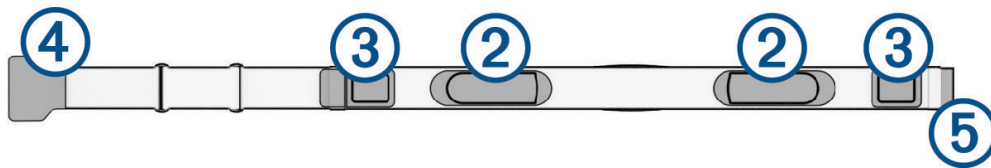
Se você tiver outro monitor de frequência cardíaca Garmin, consulte o manual do proprietário deste monitor.

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

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

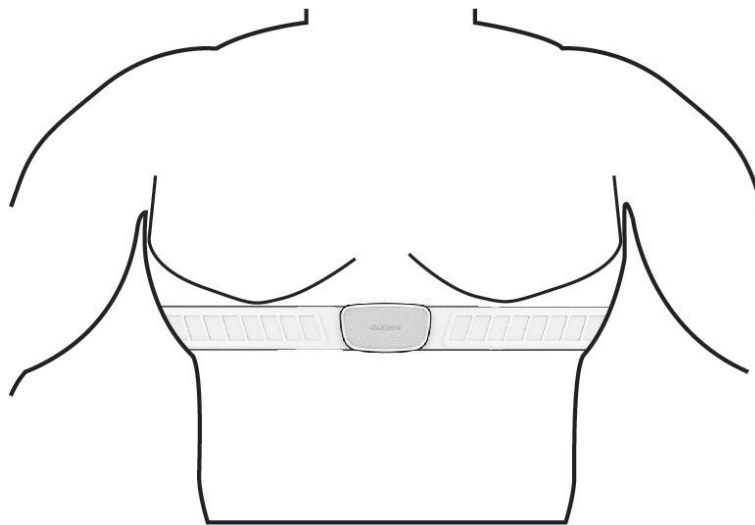
Os logotipos Garmin no módulo e na correia devem estar voltados para cima.

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



- 3 Passe a faixa em torno do peito e conecte o gancho ④ à presilha ⑤.

OBSERVAÇÃO: a etiqueta de cuidado não deve ser dobrada.




Os logotipos Garmin devem ficar voltados para cima.

- 4 Coloque o dispositivo a uma distância de menos de 3 metros (10 pés) do monitor de frequência cardíaca. Depois de colocá-lo, o monitor de frequência cardíaca ficará ativo e começará a enviar dados.

DICA: se os dados da frequência cardíaca estiverem errados ou não forem exibidos, consulte as dicas para solução de problemas ([Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 62](#)).

Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas de frequência cardíaca. Você pode ajustar manualmente as zonas de frequência cardíaca de acordo com os seus objetivos de condicionamento ([Objetivos de treino, página 61](#)) Para dados de calorias mais exatos durante a atividade, defina a sua frequência cardíaca máxima, frequência cardíaca em repouso e zonas de frequência cardíaca.

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas > Zonas de treinamento > Zonas de frequência cardíaca.**
- 2 Insira os valores da sua frequência cardíaca máxima, de limiar de lactato e em repouso.
Você pode usar o recurso de detecção automática para detectar automaticamente sua frequência cardíaca durante uma atividade. Os valores da zona são atualizados automaticamente, mas você também pode editar cada valor manualmente.
- 3 Selecione **Com base em:**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
 - Selecione **% Max.** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
 - Selecione **% HRR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
 - Selecione **%LTHR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca de limite de lactato.

Sobre zonas de frequência cardíaca

Muitos atletas utilizam zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de treino. A zona de frequência cardíaca é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca são numeradas de 1 a 5 de acordo com o aumento da intensidade. Geralmente, as zonas de frequência cardíaca são calculadas com base na porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

Objetivos de treino

Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a mensurar e melhorar seu treino entendendo e aplicando esses princípios.

- Sua frequência cardíaca é uma boa medida de intensidade do exercício.
- Treinar em certas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a melhorar sua capacidade cardiovascular e força.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 108](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Aplique água novamente nos eletrodos e nos adesivos de contato (se aplicável).
- Aperte a correia ao peito.
- Aqueça por 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de cuidado (*Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca*, página 89).
- Vista uma camisa de algodão ou umedeça completamente os dois lados da correia.

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

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

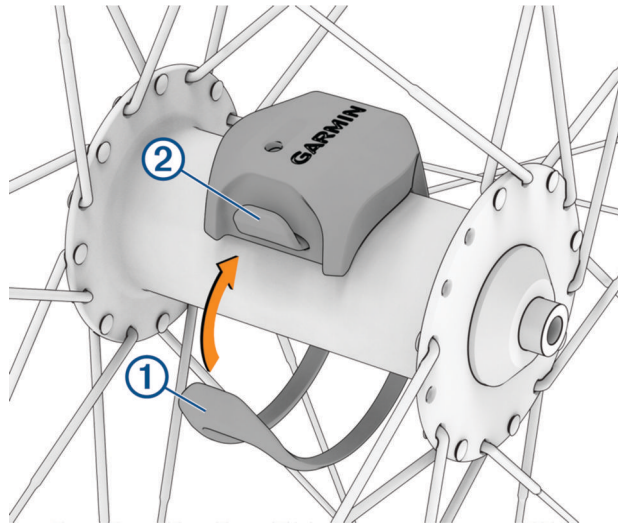
As fontes de interferência podem incluir campos electromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, cabos eléctricos de alta tensão, motores eléctricos, fornos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fio.

Instalando o sensor de velocidade

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

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

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



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

- 3 Gire a roda para verificar folgas.

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

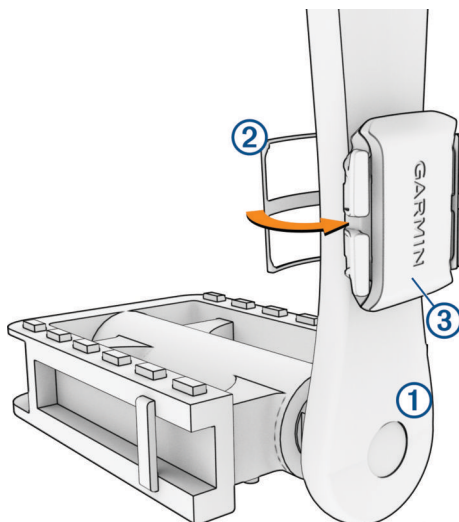
OBSERVAÇÃO: o LED pisca na cor verde por cinco segundos para indicar atividade depois de duas rotações.

Instalando o sensor de cadência

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

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

- 1 Selecione o tamanho de faixa que corresponda seguramente ao tamanho da pedivela ①.
A faixa selecionada deve ser a menor que se estenda por toda a pedivela.
- 2 Do lado contrário, coloque e segure o lado liso do sensor de cadência no interior da pedivela.
- 3 Coloque as faixas ② em volta da pedivela e fixe-as nos ganchos ③ no sensor.



- 4 Gire a pedivela para verificar folgas.

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

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

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

Sobre os sensores de velocidade e cadência

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

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

Média de dados de cadência ou potência

A configuração de média de dados diferente de zero está disponível se você estiver treinando com um sensor de cadência opcional ou medidor de potência. A configuração padrão exclui os valores zero que ocorrem quando você não está pedalando.

Você pode alterar o valor desta configuração ([Configurações do registro de dados, página 81](#)).

Emparelhar seus sensores sem fio

A primeira vez em que você conectar um sensor sem fio ao dispositivo usando a tecnologia ANT+ ou Bluetooth, será necessário emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento, o computador para bicicletas Edge se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance. Para mais informações sobre tipos de conexão, acesse www.garmin.com/hrm_connection_types.

OBSERVAÇÃO: caso seu dispositivo tenha um sensor, eles já estão emparelhados.

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

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

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

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

- 3 Selecione  > **Sensores** > **Adicionar sensor**.

- 4 Selecione uma opção:

- Selecione um tipo de sensor.
- Selecione **Buscar todos** para procurar todos os sensores próximos.

É exibida uma lista de sensores disponíveis.

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

- 6 Selecione **Adicionar**.

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

Duração da bateria do sensor sem fio

Depois de dar uma volta, os níveis de bateria para os sensores sem fio que foram conectados durante a atividade serão exibidos. A lista é classificada pelo nível da bateria.

Treinando com medidores de potência

- Acesse www.garmin.com/cycling para obter uma lista de medidores de potência compatíveis com seu computador para bicicletas Edge (como sistemas Rally e Vector).
- Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu medidor de potência.
- Ajuste as zonas de potência para que atendam às metas e capacidades ([Configurando zonas de potência, página 64](#)).
- Utilize alertas de intervalo para ser notificado quando você chegar a uma zona de potência especificada ([Configurando alertas de intervalo, página 76](#)).
- Personalize os campos de dados de potência ([Como adicionar uma tela de dados, página 74](#)).

Configurando zonas de potência

Os valores para as zonas são predefinidos e podem não corresponder às suas aptidões físicas. É possível ajustar suas zonas manualmente no dispositivo ou usando o Garmin Connect. Se você souber o valor do seu limiar funcional de potência (FTP), insira-o e deixe que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência.

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Zonas de treinamento** > **Zonas de potência**.

- 2 Digite seu valor FTP.

- 3 Selecione **Com base em:**.


- 4 Selecione uma opção:

- Selecione **watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
- Selecione **% FTP** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de seu limiar funcional de potência.
- Selecione **Configuração** para editar o número de zonas de potência.

Calibrando seu medidor de potência

Antes de calibrar o medidor de potência, é necessário instalá-lo, emparelhá-lo com o dispositivo e garantir que ele esteja transmitindo dados ativamente.

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

- 1 Selecione  > **Sensores**.
- 2 Selecione seu medidor de potência.
- 3 Selecione **Calibrar**.

DICA: mantenha o medidor de potência ativo até que a mensagem apareça.

- 4 Siga as instruções na tela.

Potência com base no pedal

O Rally mede a potência no pedal.

O Rally mede a força que você aplica centenas de vezes por segundo. O Rally também mede a cadência ou a velocidade de rotação das pedaladas. Medindo a força, a direção da força, a rotação da pedivela e o tempo, o Rally consegue determinar a potência (Watts). Além disso, como o Rally mede a potência de cada perna de maneira independente, ele consegue reportar o equilíbrio de potência entre esquerda e direita.

OBSERVAÇÃO: o sistema Rally de sensor único não informa o equilíbrio de potência entre esquerda e direita.

Dinâmicas de ciclismo

As métricas das dinâmicas de ciclismo medem como você aplica força em todo o impulso do pedal e onde você aplica força no pedal, permitindo compreender seu modo específico de pedalar. Compreendendo como e onde a força é produzida, você conseguirá treinar com mais eficiência e avaliar se a bicicleta é apropriada.

OBSERVAÇÃO: você deve ter um medidor de potência de sensor duplo compatível, conectado e com tecnologia ANT+ para usar métricas de dinâmica de ciclismo.

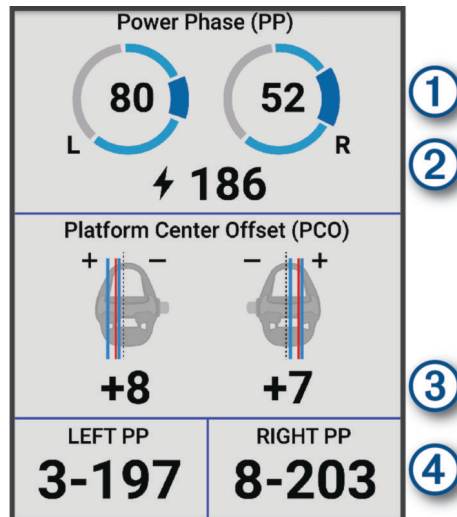
Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/performance-data.

Usando as dinâmicas de ciclismo

Antes de usar as dinâmicas de ciclismo, é necessário emparelhar o medidor de potência com o seu dispositivo usando a tecnologia ANT+ ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)).

OBSERVAÇÃO: a gravação das dinâmicas de ciclismo usa memória adicional do dispositivo.

- 1 Dê uma volta.
- 2 Role até a tela das dinâmicas de ciclismo para visualizar seus dados de fase de potência ①, potência total ② e desvio no centro da plataforma ③.



- 3 Se necessário, mantenha o dedo em um campo de dados ④ para alterá-lo ([Como adicionar uma tela de dados, página 74](#)).

OBSERVAÇÃO: os dois campos de dados na parte inferior da tela podem ser personalizados.

Você pode enviar o passeio para o app Garmin Connect para visualizar dados adicionais da dinâmica de ciclismo ([Enviando seu trajeto para Garmin Connect, página 55](#)).

Dados de fase de potência

Fase de potência é a região de impulso do pedal (entre o ângulo inicial da coroa e o ângulo final da coroa) onde você produz potência positiva.

Equilíbrio do centro da plataforma

O equilíbrio do centro da plataforma é o local na plataforma do pedal em que você aplica a força.

Personalizar recursos de dinâmica de ciclismo

Antes de personalizar recursos do Rally, você precisa emparelhar um medidor de potência do Rally com seu dispositivo.

- 1 Selecione > **Sensores**.
- 2 Selecione o medidor de potência do Rally.
- 3 Selecione **Detalhes do sensor** > **Dinâmicas de ciclismo**.
- 4 Selecione uma opção.
- 5 Se necessário, selecione os botões de alternância para ativar ou desativar a eficiência de torque, a suavidade do pedal e as dinâmicas de ciclismo.

Atualizar o software do sistema Rally usando o computador para bicicletas Edge

Antes de atualizar o software, você deve emparelhar seu computador para bicicletas Edge com o sistema Rally.

- 1 Envie dados de pedalada para sua conta do Garmin Connect ([Enviando seu trajeto para Garmin Connect, página 55](#)).
O Garmin Connect procura automaticamente por atualizações de software e as envia para seu computador para bicicletas Edge .
- 2 Coloque seu computador para bicicletas Edge dentro do alcance (3 m) dos medidores de potência.
- 3 Gire a pedivela algumas vezes. O computador Edge solicitará a instalação de todas as atualizações de software pendentes.
- 4 Siga as instruções na tela.

Percepção situacional

ATENÇÃO

A linha de produtos Varia de conscientização sobre ciclismo pode melhorar a percepção situacional. Ela não substitui a atenção e bom senso do ciclista. Esteja sempre atento ao ambiente ao seu redor e use a bicicleta de maneira segura. Caso contrário, poderá resultar em lesões graves ou morte.

Seu computador para bicicletas Edge pode ser usado com a linha de produtos Varia de conscientização sobre ciclismo ([Sensores sem fio, página 58](#)). Consulte o manual do proprietário do seu acessório para obter mais informações.

Usar os controles da câmera Varia

AVISO

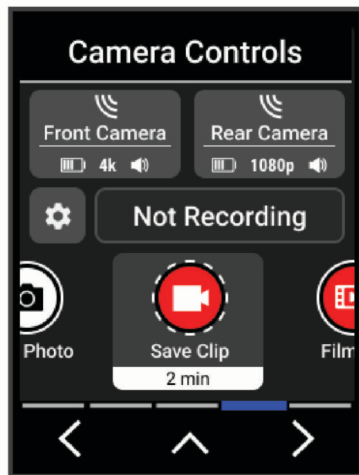
Algumas jurisdições podem proibir ou regular a gravação de vídeo, de áudio ou de fotografias, ou podem exigir que todas as partes tenham conhecimento da gravação e forneçam consentimento. É de sua responsabilidade conhecer e cumprir todas as leis, regulamentações e outras restrições, nas jurisdições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

Antes de usar os controles da câmera Varia, você deve emparelhar o acessório com o computador para bicicletas ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 64).

- 1 Toque na tela para visualizar a sobreposição do temporizador e selecione ➤.

DICA: você também pode controlar a câmera usando os botões de ação rápida na sobreposição do temporizador.

O computador para bicicletas exibe os controles da câmera, bem como o modo de gravação, o status da bateria, a resolução de vídeo e o status de áudio de todas as câmeras conectadas.



- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Câmera do farol** ou **Câmera do radar** para personalizar as configurações da câmera.
 - Selecione ⚙️ para personalizar os botões de ação rápida que aparecem na sobreposição do temporizador.
 - Selecione **Tirar foto**, **Salvar clipe** ou **Vídeo de pedalada**.

Ativar toque sonoro do nível de ameaça na cor verde

Antes de ativar o toque sonoro do nível de ameaça na cor verde, é necessário emparelhar o dispositivo com um dispositivo de radar para retrovisor Varia compatível e ativar os toques.

É possível ativar um toque sonoro que é reproduzido quando o radar muda para o nível de ameaça na cor verde.

- 1 Selecione ≡ > **Sensores**.
- 2 Selecione o radar.
- 3 Selecione **Detalhes do sensor** > **Configurações de alerta**.
- 4 Selecione o interruptor **Toq. ameaça (verde)**.

Comutadores eletrônicos



Antes de usar os comutadores eletrônicos compatíveis, como Shimano, Di2 ou SRAM® AXS, você deve emparelhá-los com seu computador para bicicleta Edge ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)).

Você pode configurar os botões do comutador disponíveis para controlar as ações no seu computador para bicicleta Edge, tais como iniciar e parar atividades e registrar voltas. Também é possível personalizar os campos de dados opcionais ([Como adicionar uma tela de dados, página 74](#)). Ao ajustar a posição dos seus comutadores eletrônicos, o computador para bicicleta Edge pode apresentar os valores de ajuste da trimagem.

Treino com eBike

Antes de utilizar uma eBike compatível, como um sistema eBike Shimano, você deve emparelhá-la com seu dispositivo Edge ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 64](#)). Você pode personalizar a tela de dados e campos de dados opcionais da eBike ([Como adicionar uma tela de dados, página 74](#)).

Ver detalhes do sensor da eBike


- 1 Selecione  > **Sensores**.
- 2 Selecione sua eBike.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para ver detalhes da eBike, como o odômetro ou a distância do percurso, selecione **Detalhes do sensor** > **Detalhes da eBike**.
 - Para exibir mensagens de erro da eBike, selecione .

Consulte o manual do proprietário da eBike para obter mais informações.

Controle remoto da inReach

A função remota inReach permite que você controle um comunicador via satélite inReach usando seu computador para bicicletas Edge. Acesse buy.garmin.com para obter mais informações sobre os dispositivos compatíveis.

Usando o inReach remoto

- 1 Ligue o comunicador via satélite inReach.
- 2 No seu computador para bicicletas Edge, selecione  > **Sensores** > **Adicionar sensor** > **inReach**.
- 3 Selecione seu comunicador via satélite inReach e pressione **Adicionar**.
- 4 Na tela inicial, deslize para baixo e para a esquerda ou para a direita para visualizar o widget inReach remoto.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para enviar uma mensagem predefinida, selecione **Mensagens** > **Enviar predefinição** e escolha uma mensagem na lista.
 - Para enviar uma mensagem de texto, selecione **Mensagens** > **Iniciar conversa**, escolha os contatos da mensagem e insira o texto da mensagem ou selecione uma opção de texto rápido.
 - Para visualizar o temporizador e a distância percorrida durante uma sessão de rastreamento, selecione **Tracking** > **Iniciar rastreamento**.
 - Para enviar uma mensagem de SOS, selecione **SOS**.

OBSERVAÇÃO: use somente a função SOS em uma verdadeira situação de emergência.

Histórico

O mini widget de histórico do seu computador para bicicletas Edge 840 inclui tempo, distância, calorias, velocidade, dados da volta, elevação e informações opcionais sobre sensores que usam a tecnologia ANT+.

OBSERVAÇÃO: o histórico não é gravado quando o temporizador da atividade está parado ou em pausa.

Quando a memória do dispositivo estiver cheia, uma mensagem será exibida. O dispositivo não exclui ou substitui o seu histórico automaticamente. Carregue seu histórico para sua conta do Garmin Connect periodicamente para controlar todos os seus dados de pedalada.

Visualizando percursos

- 1 Na tela inicial, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget de histórico.

OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar o mini widget à tela inicial ([Personalizar as informações rápidas, página 81](#)).

- 2 Selecione o mini widget de histórico.
- 3 Selecione **Pedaladas**.
- 4 Selecione uma pedalada.
- 5 Selecione uma opção.

Visualizando seu tempo em cada zona de treinamento

Para visualizar seu tempo em cada zona de treinamento, será necessário emparelhar seu dispositivo com um medidor de potência ou um monitor de frequência cardíaca compatível, concluir uma atividade e salvá-la.

Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca e em cada zona de potência pode ajudá-lo a ajustar a intensidade de seu treinamento. É possível ajustar suas zonas de potência ([Configurando zonas de potência, página 64](#)) e suas zonas de frequência cardíaca ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 61](#)) para que correspondam a seus objetivos e suas aptidões. Você pode personalizar um campo de dados para exibir seu tempo nas zonas de treinamento durante seu percurso ([Como adicionar uma tela de dados, página 74](#)).

- 1 Na tela inicial, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget de histórico.


OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar o mini widget à tela inicial ([Personalizar as informações rápidas, página 81](#)).

- 2 Selecione o mini widget de histórico.
- 3 Selecione **Pedaladas**.
- 4 Selecione uma pedalada.
- 5 Selecione **Resumo**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Zonas de frequência cardíaca**.
 - Selecione **Zonas de potência**.

Excluindo um percurso

- 1 Na tela inicial, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget de histórico.

OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar o mini widget à tela inicial ([Personalizar as informações rápidas, página 81](#)).

- 2 Selecione o mini widget de histórico.
- 3 Selecione **Pedaladas**.
- 4 Deslize uma corrida para a esquerda e selecione .

Visualizando totais de dados

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

- 1 Na tela inicial, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget de histórico.

OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar o mini widget à tela inicial ([Personalizar as informações rápidas, página 81](#)).

- 2 Selecione o mini widget de histórico.
- 3 Selecione **Totais**.


Excluir totais de dados

- 1 Na tela inicial, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget de histórico.

OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar o mini widget à tela inicial ([Personalizar as informações rápidas, página 81](#)).

- 2 Selecione o mini widget de histórico.
- 3 Selecione **Totais**.

- 4 Selecione uma opção:

- Selecione  para excluir todos os totais de dados do histórico.
- Selecione um perfil de atividade para excluir os totais de dados acumulados para um único perfil.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

- 5 Selecione .

Registro de dados

O dispositivo registra pontos a cada segundo. O registro de pontos a cada segundo fornece um controle extremamente detalhado e utiliza um volume maior da memória disponível.

Para obter informações sobre a média de dados de cadência e potência, consulte [Média de dados de cadência ou potência, página 63](#).

Gerenciamento de dados

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

Conectar o dispositivo ao computador

AVISO

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

- 1 Levante a cobertura de proteção da porta USB.
- 2 Conecte uma extremidade do cabo à porta USB do dispositivo.
- 3 Conecte a outra extremidade do cabo à porta USB do computador.

O dispositivo é exibido como uma unidade removível em Este PC em computadores Windows e como um disco disponível em computadores Mac.

Transferindo arquivos para seu dispositivo

- 1 Conecte o dispositivo ao computador.

Dependendo do sistema operacional do computador, o dispositivo aparece como dispositivo portátil, uma unidade removível ou um volume removível.

OBSERVAÇÃO: por padrão, os sistemas operacionais Mac não detectam o dispositivo. Você deve usar o software Garmin Express para interagir com os arquivos do seu dispositivo.

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

OBSERVAÇÃO: a maioria dos tipos de arquivo tem uma pasta nomeada dentro da pasta Garmin.

- 7 Selecione **Editar > Colar**.

O arquivo aparecerá na lista de arquivos na memória do dispositivo.

Excluindo arquivos

AVISO

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

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

OBSERVAÇÃO: sistemas operacionais Mac fornecem suporte limitado para o modo de transferência de arquivo MTP. Abra a unidade Garmin em um sistema operacional Windows.

Personalizar seu dispositivo

Perfis

O computador para bicicletas Edge permite a personalização do dispositivo de várias maneiras, incluindo os perfis. Os perfis são uma coleção de configurações que otimizam seu dispositivo com base no modo como você o utiliza. Por exemplo, você pode criar configurações e visualizações diferentes para treinamento e mountain biking.

Quando você está utilizando um perfil e altera as configurações como campos de dados ou unidades de medida, as alterações são salvas automaticamente como parte do perfil.

Perfis de atividade: é possível criar perfis de atividade para cada tipo de ciclismo. Por exemplo, você pode criar um perfil de atividade diferente para treinamento, corridas e mountain biking. O perfil de atividade inclui páginas de dados personalizadas, totais de atividade, alertas, zonas de treinamento (como frequência cardíaca e velocidade), configurações de treinamento (como recursos Auto Pause® e Auto Lap®), além de configurações de navegação.

DICA: quando você sincroniza, os perfis de atividade são salvos em sua conta do Garmin Connect e podem ser enviados para seu dispositivo a qualquer momento.

Perfil de usuário: é possível atualizar as configurações de gênero, idade, peso e altura. O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de percurso.

Configurando seu perfil de usuário

É possível atualizar as configurações de gênero, idade, peso e altura. O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de percurso.

1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Perfil de usuário**.

2 Selecione uma opção.

Configurações de gênero

Ao configurar o dispositivo pela primeira vez, você precisa escolher um gênero. A maioria dos algoritmos de condicionamento físico e treinamento é binária. Para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda selecionar o gênero atribuído no seu nascimento. Após a configuração inicial, você pode personalizar as configurações de perfil na conta Garmin Connect.

Perfil & Privacidade: permite personalizar os dados em seu perfil público.

Definições do usuário: define seu gênero. Se você selecionar Não especificado, os algoritmos que exigem uma entrada binária usarão o gênero especificado quando você configurou o dispositivo pela primeira vez.

Configurações de treinamento

As opções e configurações a seguir permitem personalizar o dispositivo com base nas necessidades de treinamento. Essas configurações são salvas em um perfil de atividade. Por exemplo, é possível definir alertas de tempo para seu perfil de estrada e configurar um acionador de posição Auto Lap para o perfil de mountain biking.

DICA: você também pode personalizar os campos de dados nas configurações do relógio no app Garmin Connect.

Selecione  > **Perfis de atividade** e selecione um perfil.

Alertas e solicitações: define como as voltas são acionadas e personaliza os alertas de treinamento ou navegação para a atividade ([Configurações de alertas e avisos, página 76](#)).

Descanso automático: habilita o dispositivo para entrar automaticamente no modo de suspensão após cinco minutos de inatividade ([Usando o descanso automático, página 78](#)).

Subidas: ativa o recurso ClimbPro e define quais tipos de escalada o dispositivo detecta ([Usar o ClimbPro, página 39](#)).

Visor de dados: permite personalizar o visor de dados e adicionar novos visores para a atividade ([Como adicionar uma tela de dados, página 74](#)).

MTB/CX: ativa o registro de dificuldade, fluxo e salto. Selecione esta configuração para ativar alertas de salto. Você também pode ativar ou desativar o **ForkSight** nos perfis de atividade de mountain bike, como **Montanha** ou ([ForkSight, página 38](#)).

Navegação: define as mensagens de navegação e personaliza as configurações de mapa e de rotas ([Configurações de mapa, página 40](#)) ([Configurações de rotas, página 41](#)).

Nutrição/hidratação: ativa o monitoramento do consumo de alimentos e bebidas.

Tipo de percurso: define o tipo de percurso típico para esse perfil de atividade, como deslocamento.

OBSERVAÇÃO: após um percurso que não é típico, você poderá atualizar manualmente o tipo de percurso. A precisão dos dados de tipo de percurso é importante para criar percursos de fácil acesso para o ciclismo.

Sistemas de satélite: permite desativar o GPS ([Treinando em ambientes internos, página 12](#)) ou definir o sistema de satélite que será usado na atividade ([Alterando a configuração do satélite, página 79](#)).

Segmentos: habilita os segmentos ativados ([Ativar segmentos, página 11](#)).



Autoavaliação: define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade ([Avaliar uma atividade, página 5](#)).

Temporizador: define as preferências do temporizador. A opção **Auto Pause** permite que você defina quando o temporizador da atividade será pausado automaticamente ([Usando o Auto Pause, página 79](#)). A opção **Modo de Início do temporizador** permite que você defina como o dispositivo detecta o início de uma pedalada e inicia automaticamente o temporizador da atividade ([Iniciando o timer automaticamente, página 79](#)).

Atualizando seu perfil de atividade


Você pode personalizar seus perfis de atividade. Além disso, você pode personalizar suas configurações e os campos de dados de uma determinada atividade ou viagem ([Configurações de treinamento, página 73](#)).







DICA: você também pode personalizar os campos de dados nas configurações do relógio no app Garmin Connect.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione um perfil.
 - Selecione **Criar novo** para criar um novo perfil copiando um perfil existente ou usando um modelo.
- 3 Se necessário, selecione  para editar o nome, a cor e o tipo de percurso padrão para o perfil.

DICA: após um percurso que não é típico, você poderá atualizar manualmente o tipo de percurso. A precisão dos dados de tipo de percurso é importante para criar percursos de fácil acesso para o ciclismo.

Como adicionar uma tela de dados



- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados > Adicionar visor de dados > Tela de dados**.
- 4 Selecione uma categoria e selecione um ou mais campos de dados.

DICA: para obter uma lista de todos os campos de dados disponíveis, acesse ([Campos de dados, página 97](#)).
- 5 Selecione .
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione outra categoria para selecionar mais campos de dados.
 - Selecione .
- 7 Selecione  ou  para alterar o layout.
- 8 Selecione .
- 9 Selecione uma opção:
 - Toque em um campo de dados, depois em outro campo de dados para reorganizá-los.
 - Selecione e pressione um campo de dados para alterá-lo.
- 10 Selecione .

A tela de dados adicionada aparece na lista de telas de dados para o perfil ([Como reorganizar telas de dados, página 75](#)).

Adicionar um visor de dados de controle de música








Você pode personalizar um visor de dados para exibir controles de música e dados em tempo real, como tempo da volta ou subida total ([Ouvir música, página 53](#)).

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados > Adicionar > Controles de música**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Toque em um campo de dados, depois em outro campo de dados para reorganizá-los.
 - Toque duas vezes em um campo de dados para alterá-lo.
- 5 Selecione .

O visor de dados de música adicionado aparece na lista de visor de dados para o perfil ([Como reorganizar telas de dados, página 75](#)).






Adicionar campos de dados de treino

Você pode personalizar uma tela de dados para exibir dados de treino em tempo real, como informações sobre sua meta principal, contagem regressiva de duração e muito mais ([Treinos, página 6](#)).





- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados** > **Adicionar visor de dados** > **Tela de dados** > **Exercícios**.
- 4 Selecione um ou mais campos de dados para adicionar ou remover.
- 5 Selecione .
- 6 Selecione .
- 7 Selecione  ou  para alterar o layout.
- 8 Selecione .
- 9 Selecione uma opção:
 - Toque em um campo de dados, depois em outro campo de dados para reorganizá-los.
 - Toque duas vezes em um campo de dados para alterá-lo.
- 10 Selecione .

A tela de dados adicionada aparece na lista de telas de dados para o perfil ([Como reorganizar telas de dados, página 75](#)).

Como editar uma tela de dados


- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados**.
- 4 Selecione uma tela de dados.
- 5 Selecione **Campos de dados e layouts**.
- 6 Selecione  ou  para alterar o layout.
- 7 Selecione .
- 8 Selecione uma opção:
 - Toque em um campo de dados, depois em outro campo de dados para reorganizá-los.
 - Toque duas vezes em um campo de dados para alterá-lo.
- 9 Selecione .

Como reorganizar telas de dados

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados** >  > **Reordenar**.
- 4 Mantenha pressionado  em uma tela de dados e arraste para uma nova localização.
- 5 Selecione .

Configurações de alertas e avisos

Você pode usar alertas para treinar com hora específica, distância, calorias, frequência cardíaca, cadência e metas de energia. Você também pode configurar alertas de navegação. As configurações de alerta são salvas com o perfil da sua atividade ([Configurações de treinamento, página 73](#)).

Selecione  > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e selecione **Alertas e solicitações**.

Avisos de curva acentuada: ativa alertas para curvas difíceis.

Avisos de trânsito intenso na estrada: ativa alertas para áreas de congestionamento intenso.

Avisos de perigo na estrada: ativa alertas de perigos na estrada, como buracos ou obstruções ([Relatar um perigo, página 33](#)).

Alertas de objetivo de treino: ativa um alerta para quando você atinge uma meta durante o treino.

Volta: define como as voltas são acionadas ([Marcando voltas por posição, página 77](#)).

Alerta de tempo: define um alerta para determinada hora ([Definir alertas recorrentes, página 77](#)).

Alerta de distância: define um alerta para determinada distância ([Definir alertas recorrentes, página 77](#)).

Alerta de calorias: define um alerta para quando você queimar um determinado número de calorias.

Alerta de frequência cardíaca: configura o dispositivo para que ele o alerte quando sua frequência cardíaca estiver acima ou abaixo da meta ([Configurando alertas de intervalo, página 76](#)).

Alerta de cadência: configura o dispositivo para que ele o alerte quando sua cadência estiver acima ou abaixo da faixa personalizada de repetições por minuto ([Configurando alertas de intervalo, página 76](#)).

Alertas de potência: configura o dispositivo para que ele o alerte quando seu limiar de potência estiver acima ou abaixo da meta ([Configurando alertas de intervalo, página 76](#)).

Alerta para voltar: define um alerta para indicar quando você deve dar meia-volta durante a sua pedalada.

Alerta para comer: define um alerta para lembrar que você tem que comer em determinada hora, distância ou intervalo estratégico durante a sua pedalada ([Configurar alertas inteligentes de alimentação e hidratação, página 77](#)).

Alerta para beber: define um alerta para lembrar que você tem que se hidratar em determinada hora, distância ou intervalo estratégico durante a sua pedalada ([Configurar alertas inteligentes de alimentação e hidratação, página 77](#)).

Conectar alertas de IQ: ativa alertas que foram configurados em apps Connect IQ.

Configurando alertas de intervalo

Se você tiver um monitor de frequência cardíaca opcional, sensor de cadência ou medidor de potência, você pode configurar alertas de intervalo. Um alerta de intervalo notifica você quando a medição do dispositivo estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o dispositivo para alertar você sempre que sua cadência estiver abaixo de 40 bpm e acima de 90 bpm. Você também pode usar uma zona de treinamento para o alerta de intervalo ([Zonas de treinamento, página 29](#)).

1 Selecione  > **Perfis de atividade**.

2 Selecione um perfil.

3 Selecione **Alertas e solicitações**.



4 Selecione **Alerta de frequência cardíaca**, **Alerta de cadência** ou **Alertas de potência**.

5 Selecione os valores mínimo e máximo, ou selecione as zonas.

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior da faixa especificada, uma mensagem é exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 81](#)).

Definir alertas recorrentes


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

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações**.
- 4 Selecione um tipo de alerta.
- 5 Ligue o alerta.
- 6 Insira um valor.
- 7 Selecione .

Sempre que atingir o valor do alerta, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 81](#)).

Configurar alertas inteligentes de alimentação e hidratação

Um alerta inteligente notifica você para se alimentar ou se hidratar em intervalos estratégicos com base nas condições atuais do percurso. As estimativas de alertas inteligentes para um percurso se baseiam na temperatura, ganho de elevação, velocidade, duração, frequência cardíaca e dados de potência (se aplicável).






- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações**.
- 4 Selecione **Alerta para comer** ou **Alerta para beber**.
- 5 Ligue o alerta.
- 6 Selecione **Tipo > Inteligente**.

Sempre que você atingir o valor do alerta inteligente estimado, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 81](#)).

Auto Lap



Marcando voltas por posição

Você pode usar o recurso Auto Lap para marcar automaticamente a volta a uma posição especificada. Este recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversas partes de um percurso (por exemplo, uma subida longa ou treino de curta distância). Durante os cursos, você pode usar a opção Por posição para acionar voltas em todas as posições da volta salvas no curso.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações > Volta**.
- 4 Ative o alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecione **Disparador de Auto Lap > Por posição**.
- 6 Selecione **Volta em**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Somente pressionar volta** para acionar o contador de voltas sempre que você selecionar o  e sempre que você passar novamente por um desses locais.
 - Selecione **Início e volta** para acionar o contador de voltas na localização de GPS onde você selecionar  e em qualquer local durante a pedalada onde você selecionar .
 - Selecione **Marca e volta** para acionar o contador de voltas em um local marcado específico do GPS antes da pedalada e em qualquer local durante a pedalada ao selecionar .
- 8 Se necessário, personalize os campos de dados de voltas ([Como adicionar uma tela de dados, página 74](#)).





Marcar voltas por distância

Você pode usar o recurso Auto Lap para marcar automaticamente a volta a uma distância especificada. Este recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de um percurso (por exemplo, a cada 40 km ou 10 milhas).

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações** > **Volta**.
- 4 Ative o alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecione **Disparador de Auto Lap** > **Por distância**.
- 6 Selecione **Volta em**.
- 7 Insira um valor.
- 8 Selecione .
- 9 Se necessário, personalize os campos de dados de voltas (*Como adicionar uma tela de dados, página 74*).


Marcação de voltas por tempo

Você pode usar o recurso Auto Lap para marcar automaticamente a volta em um tempo específico. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de um percurso (por exemplo, a cada 20 minutos).

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações** > **Volta**.
- 4 Ative o alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecione **Disparador de Auto Lap** > **Cumulativo**.
- 6 Selecione **Volta em**.
- 7 Selecione as horas, minutos ou segundos.
- 8 Selecione  ou  para inserir um valor.
- 9 Selecione .
- 10 Se necessário, personalize os campos de dados de voltas (*Como adicionar uma tela de dados, página 74*).

Personalizar a mensagem de volta


Você pode personalizar os campos de dados para serem exibidos na mensagem de volta.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações** > **Volta**.
- 4 Ative o alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecione **Mensagem de volta personalizada**.
- 6 Selecione o campo de dados a ser alterado.

Usando o descanso automático

Você pode usar o recurso Descanso automático para automaticamente entrar no modo de descanso após 5 minutos de inatividade. Durante o modo de suspensão, a tela é desligada, e os sensores, a tecnologia Bluetooth e o GPS são desativados.


Wi-Fi continua a ser executado enquanto o dispositivo estiver em inativo.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Descanso automático**.

Usando o Auto Pause



Você pode usar o recurso Auto Pause para pausar o timer automaticamente quando parar de se mexer ou quando a sua velocidade cair abaixo de um valor especificado. Este recurso é útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde você deverá diminuir a velocidade ou parar.

OBSERVAÇÃO: o histórico não é gravado quando o temporizador da atividade está parado ou em pausa.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Temporizador** > **Auto Pause**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Quando parado** para pausar o timer automaticamente quando parar de se mexer.
 - Selecione **Personalizado** para pausar o timer automaticamente quando sua velocidade cair abaixo de um valor especificado.
- 5 Se necessário, personalize os campos de dados de tempo opcionais (*Como adicionar uma tela de dados, página 74*).



Usar rolagem automática

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

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados** >  > **Rolagem automática**.
- 4 Selecione uma velocidade a ser exibida.


Iniciando o timer automaticamente

Este recurso detecta automaticamente quando o dispositivo captou o sinal do satélite e está em movimento. Ele inicia o timer de atividade ou lembra que você deve iniciá-lo para que possa registrar os dados do seu percurso.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Temporizador** > **Modo de Início do temporizador**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Manual** e, em seguida, selecione  para iniciar o timer de atividade.
 - Selecione **Avisado** para exibir um aviso visual quando você atingir a velocidade do aviso de início.
 - Selecione **Automático** para iniciar o timer de atividade automaticamente quando você atingir a velocidade de início.

Alterando a configuração do satélite

Utilizar o GPS e outro satélite em conjunto reduz a vida útil da bateria mais rapidamente do que utilizar apenas o GPS.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Sistemas de satélite**.
- 4 Selecione uma opção.

Configurações do telefone

Selecione  > **Recursos conectados** > **Telefone**.

Ativar: ativa Bluetooth.

OBSERVAÇÃO: outras configurações Bluetooth são exibidas somente quando você ativa tecnologia Bluetooth.

Apelido: permite que você insira um nome reconhecível que identifica seus dispositivos com Bluetooth.

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

Sincronizar agora: permite que você sincronize o dispositivo com o seu telefone compatível.

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

Notificações perdidas: exibe notificações de chamadas telefônicas perdidas de seu telefone compatível.

Assinatura da resposta do texto: ativa assinaturas em suas respostas de mensagens de texto. Esse recurso está disponível para smartphones Android compatíveis.

Configurações do sistema

Selecione  > **Sistema**.

- Configurações do visor ([Configurações do visor, página 80](#))
- Configurações de widgets ([Personalizar o loop de widgets, página 81](#))
- Configurações do registro de dados ([Configurações do registro de dados, página 81](#))
- Configurações da unidade ([Definindo as unidades de medida, página 81](#))
- Configurações de toque ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 81](#))
- Configurações de idioma ([Alterando o idioma do dispositivo, página 81](#))

Configurações do visor

Selecione  > **Sistema** > **Visor**.

Brilho automático: ajusta automaticamente o brilho da iluminação de fundo com base na luz ambiente.

Brilho: define o brilho da luz de fundo.

Tempo limite da luz de fundo: define o período de tempo em que a luz de fundo permanecerá acesa.

Modo Cor: define o dispositivo para apresentar cores diurnas ou noturnas. É possível selecionar a opção Automático para permitir que o dispositivo defina automaticamente cores diurnas ou noturnas com base na hora do dia.

Captura de imagem: permite salvar a imagem na tela do dispositivo ao pressionar .


Utilizando a luz de fundo

Para acender a luz de fundo, você pode tocar na tela sensível ao toque.




OBSERVAÇÃO: é possível ajustar o tempo limite da luz de fundo ([Configurações do visor, página 80](#)).

1 Na tela inicial ou em uma tela de dados, deslize o dedo de cima para baixo na tela.

2 Selecione uma opção:




- Para ajustar manualmente o brilho, selecione  e use a barra deslizante.
- Para que o dispositivo ajuste automaticamente o brilho com base na luz ambiente, selecione **Automático**.

Personalizar as informações rápidas

- 1 Role até a parte inferior da tela inicial.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Adicionar Mini Widgets** para adicionar um mini Widget ao loop.
 - Selecione  para arrastar a informação para cima ou para baixo a fim de alterar a posição dela no loop de informações rápidas.
 - Deslize para a esquerda em um mini Widget e selecione  para remover um mini Widget do loop.

Personalizar o loop de widgets

Você pode alterar a ordem dos widgets no loop do widget, remover widgets e adicionar novos widgets.

- 1 Selecione  > **Sistema > Widgets**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Adicionar widgets** para adicionar um widget ao loop.
 - Selecione  para arrastar o dispositivo para cima ou para baixo para alterar a localização do dispositivo no loop do dispositivos.
 - Deslize para a esquerda em um widget e selecione  para remover o widget do loop.

Configurações do registro de dados

Selecione  > **Sistema > Registro de dados**.


Cadência média: controla se o dispositivo inclui valores de zero para dados de cadência que ocorrem quando você não está pedalando (*Média de dados de cadência ou potência, página 63*).

Potência média: controla se o dispositivo inclui valores de zero para dados de energia que ocorrem quando você não está pedalando (*Média de dados de cadência ou potência, página 63*).


Gravar HRV: configura o dispositivo para gravar sua variação de frequência cardíaca durante uma atividade.

Definindo as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância e velocidade, elevação, temperatura, peso, formato da posição e formato de tempo.

- 1 Selecione  > **Sistema > Unidades**.
- 2 Selecione um tipo de medida.
- 3 Selecione uma unidade de medida para a configuração.

Ligando e desligando os toques do dispositivo

- 1 Selecione  > **Sistema**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para alterar a configuração de alertas e notificações, selecione **Toques**.
 - Para alterar a configuração de pressionamentos de tecla, selecione **Tons de tecla**.

Alterando o idioma do dispositivo

Selecione  > **Sistema > Idioma**.

Fusos horários

Sempre que você ativar o dispositivo e conseguir sinais de satélite, ou sincronizar com seu telefone, o dispositivo detectará automaticamente seu fuso horário e a hora atual.

Como configurar o modo Monitor estendido

Você pode usar seu computador para bicicletas Edge 840 como um monitor estendido para visualizar telas de dados a partir de um relógio multiesportivo Garmin compatível. Por exemplo, você pode emparelhar um relógio Forerunner compatível para exibir as telas de dados no seu computador para bicicletas Edge durante um triatlo.

- 1 No seu Edge computador para bicicletas, selecione **≡ > Monitor estendido > Conectar relógio**.
- 2 No seu relógio Garmin compatível, selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Adicionar novo > Monitor estendido > Conectar relógio**.
- 3 Siga as instruções na tela do seu computador para bicicletas Edge e do relógio Garmin para concluir o processo de emparelhamento.

As telas de dados do relógio emparelhado serão exibidas no computador para bicicletas Edge quando os dispositivos estiverem emparelhados.

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

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

Saída do modo de monitor estendido

Enquanto o dispositivo está no modo de Monitor estendido, toque na tela e selecione **Sair do modo de monitor estendido > Sim**.

Informações sobre o dispositivo

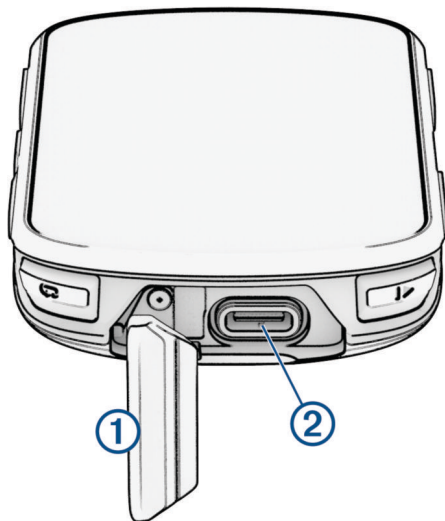
Carregar o dispositivo

AVISO

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

OBSERVAÇÃO: o dispositivo não carregará enquanto estiver fora do intervalo de temperatura aprovado (*Especificações do Edge*, página 87).

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



- 2 Conecte o cabo à porta de carregamento do dispositivo.
- 3 Conecte a outra extremidade do cabo à porta de carregamento USB.
Quando você conectar o dispositivo a uma fonte de alimentação, o dispositivo ligará.
- 4 Carregue o dispositivo completamente.

Depois de carregar o dispositivo, feche a cobertura de proteção.

Sobre a bateria

⚠ ATENÇÃO

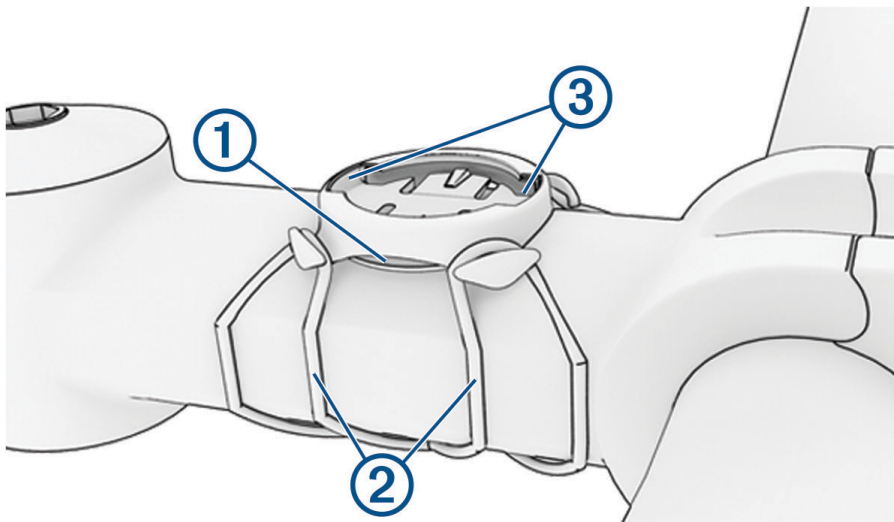
Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Instalando o suporte de montagem padrão

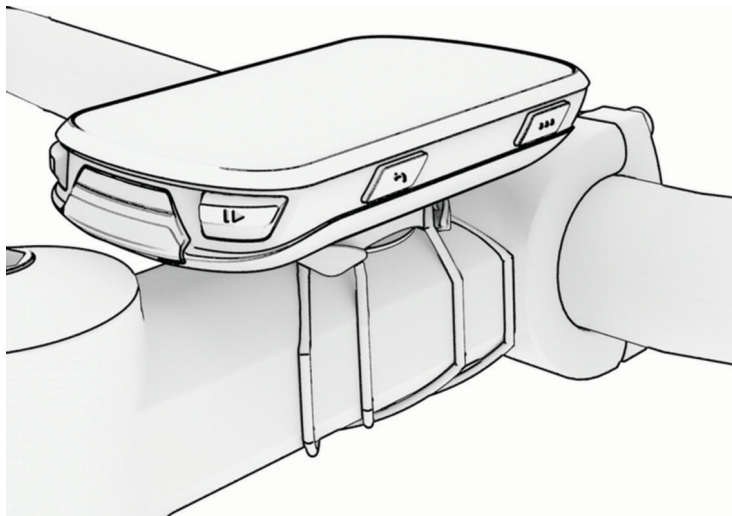
Para uma melhor recepção de GPS e visibilidade da tela, posicione o suporte para bicicleta de modo que o dispositivo fique na horizontal em relação ao solo e a parte frontal do dispositivo esteja voltada para o céu. É possível instalar o suporte de montagem da bicicleta na haste ou no guidão.

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

- 1 Selecione um local seguro para posicionar o dispositivo de modo que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.
- 2 Posicione o disco de borracha ① na parte posterior do suporte de montagem na bicicleta.
Dois discos de borracha estão incluídos. Selecione o disco que melhor se adapta à sua bicicleta. As pastilhas de borracha se alinham com a parte posterior do suporte de montagem da bicicleta para fixar.



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



Instalar o suporte externo frontal

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

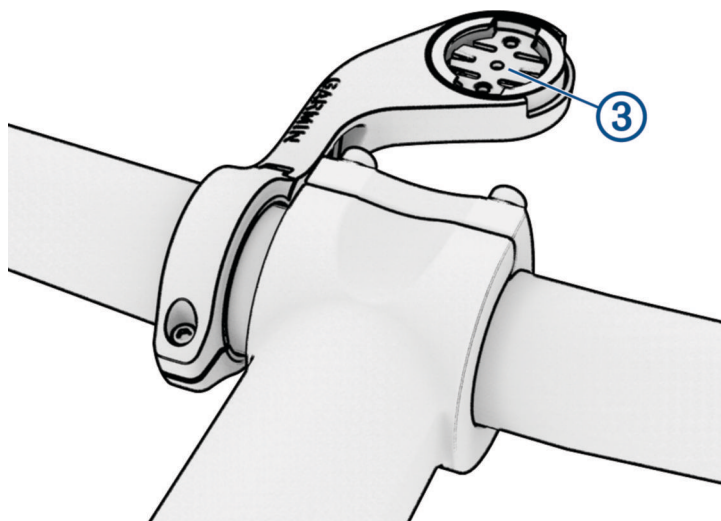
- 1 Selecione um local seguro para posicionar o computador para bicicletas Edge de modo que não interfira na operação segura da sua bicicleta.
- 2 Use a chave sextavada para remover o parafuso ① do conector do guidão ②.



- 3 Coloque a pastilha de borracha em volta do guidão:
 - Se o diâmetro do guidão for de 25,4 ou 26 mm, use o calço mais espesso.
 - Se o diâmetro do guidão for de 31,8 mm, use a pastilha mais fina.
 - Se o diâmetro do guidão for de 35 mm, não use pastilha.
- 4 Coloque o conector do guidão em volta da pastilha de borracha.
- 5 Substitua e aperte o parafuso.

OBSERVAÇÃO: a Garmin recomenda apertar o parafuso de modo que o suporte fique preso com uma especificação de torque máximo de 0,8 N-m (7 lbf-pol). É necessário verificar o aperto do parafuso periodicamente.

- 6 Alinhe as abas na parte posterior do computador para bicicletas Edge com os entalhes do suporte para bicicletas ③.



- 7 Pressione levemente para baixo e gire o computador para bicicletas Edge no sentido horário até que ele encaixe.

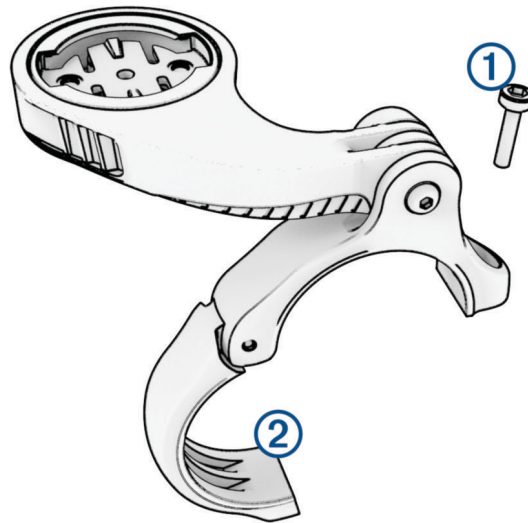
Liberando o Edge

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

Instalar o suporte em bicicleta de montanha

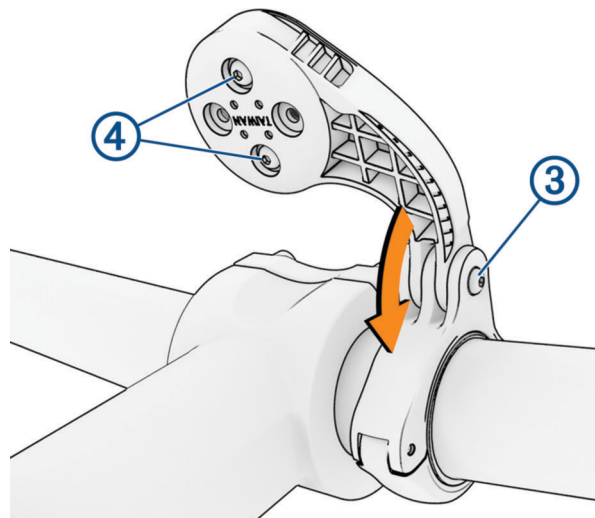
OBSERVAÇÃO: se você não tiver esse suporte, ignore este passo.

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

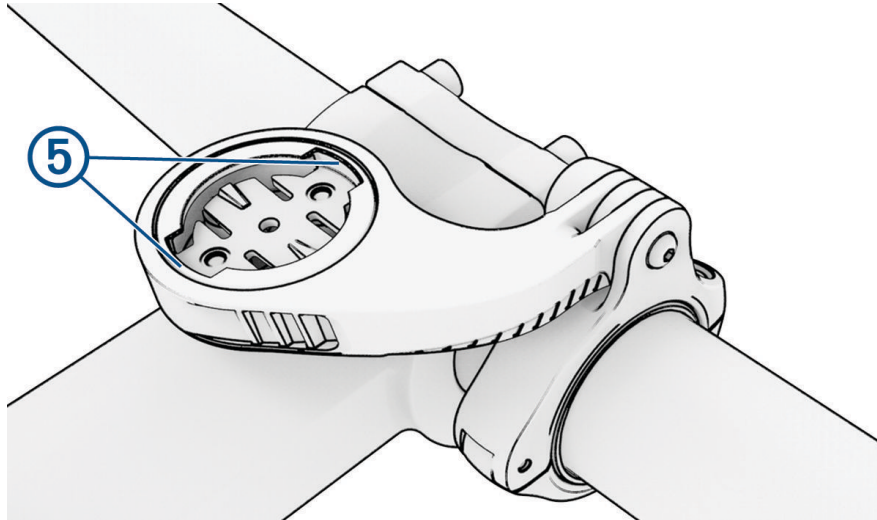


- 3 Selecione uma opção:
 - Se o diâmetro do guidão for de 25,4 ou 26 mm, coloque o calço mais espesso ao redor do guidão.
 - Se o diâmetro do guidão for de 31,8 mm, coloque a pastilha mais fina ao redor do guidão.
 - Se o diâmetro do guidão for de 35 mm, não use pastilha.
- 4 Coloque o conector do guidão ao redor do guidão, de modo que o braço do suporte fique acima da haste da bicicleta.
- 5 Use a chave sextavada de 3 mm para afrouxar o parafuso ③ no braço do suporte, posicione o braço do suporte e aperte o parafuso.

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



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



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

Conexão de um cordão

Você pode usar o cordão opcional para prender o dispositivo Edge ao guidão da sua bicicleta.

- 1 Levante a cobertura de proteção da porta USB.
- 2 Começando da parte traseira do dispositivo, insira o laço do cordão ① através do slot no dispositivo.



- 3 Passe a outra extremidade do cordão ② por dentro do laço e aperte firmemente.
- 4 Feche a tampa contra intempéries, certificando-se de que o cordão esteja alinhado com o entalhe.

Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando conectado ao Bluetooth ou ao Wi-Fi. Você pode verificar manualmente se há atualizações conferindo isso nas configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 80](#)). Em seu computador, instale o Garmin Express (garmin.com/express). No seu smartphone, instale o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Atualizações de software
- Atualizações de mapa
- **OBSERVAÇÃO:** as atualizações de mapa estão disponíveis somente pelo Garmin Express.
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Antes de atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 42](#)).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect.

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

Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e fazer o download do aplicativo Garmin Express.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.

Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.

- 2 Siga as instruções na tela.

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

OBSERVAÇÃO: se você já tiver configurado seu dispositivo com conectividade Wi-Fi, Garmin Connect poderá fazer o download automaticamente das atualizações de software disponíveis para seu dispositivo quando ele se conectar usando Wi-Fi.

Especificações

Especificações do Edge

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da bateria	Edge 840 : até 26 horas Edge 840 Solar: até 32 horas com energia solar ¹
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências sem fio	Máximo de 2,4 GHz a 19,5 dBm
Classificação de impermeabilidade	IEC 60529 IPX7 ²

¹ Com uso em condições de 75.000 lux

² O dispositivo é resistente a exposição accidental à água de até 1 m de profundidade por até 30 min. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Informações de Radiocomunicação

Este produto está homologado pela ANATEL de acordo com os procedimentos regulamentados para avaliação da conformidade de produtos para telecomunicações e atende aos requisitos técnicos aplicados, incluindo os limites de exposição da Taxa de Absorção Específica referente a campos elétricos, magnéticos e eletromagnéticos de radiofrequência. O máximo valor medido da Taxa de Absorção Específica referente à exposição localizada da mão foi de 0,199 W/kg. Para maiores informações, consulte o site da ANATEL: www.gov.br/anatel.

Especificações do HRM-Dual

Tipo de bateria	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da bateria	Até 3,5 anos, 1 hora por dia
Intervalo de temperatura de funcionamento	De 0° a 40 °C (de 32° a 104 °F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a 2 dBm, no máximo
Classificação de impermeabilidade	1 ATM ³ OBSERVAÇÃO: este produto não transmite dados de frequência cardíaca durante a sessão de natação.

Especificações do Speed Sensor 2 e do Cadence Sensor 2

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


Visualizar informações do dispositivo

Você pode visualizar informações do dispositivo, como ID da unidade, versão do software e contrato da licença.

Selecione  > **Sistema** > **Sobre** > **Informações sobre direitos autorais**.

Exibição de informações regulatórias e de conformidade

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

1 Selecione .

2 Selecione **Sistema** > **Informações regulamentares**.

³ O dispositivo é resistente a pressão equivalente a uma profundidade de 10 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

⁴ O dispositivo é resistente a exposição acidental à água de até 1 m de profundidade por até 30 min. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

Nunca use um objeto duro ou pontiagudo para operar a tela sensível ao toque. Isso pode causar danos.

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

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

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

Limpendo o dispositivo

AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

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

2 Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

Limpar a porta USB

1 Desligue o dispositivo e desconecte-o da corrente.

2 Limpe a porta USB usando um pano macio, limpo e sem fiapos ou um cotonete.

OBSERVAÇÃO: se necessário, umedeça levemente o pano ou cotonete com álcool isopropílico.

3 Deixe o dispositivo secar completamente antes de conectá-lo à corrente.

Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

AVISO

Desprenda e retire o módulo antes de lavar a correia.

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

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

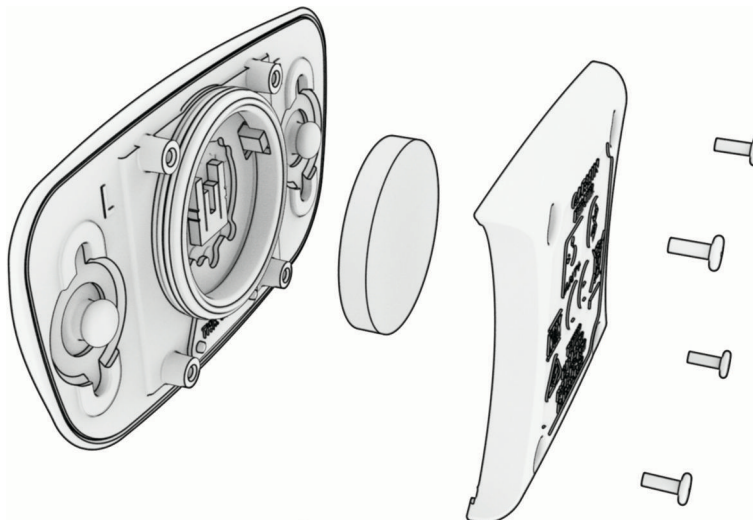
A bateria pode ser substituída pelo usuário

⚠ ATENÇÃO

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

Substituição da bateria do HRM-Dual

- 1 Use uma chave de fenda pequena (Torx T5) para remover os quatro parafusos na parte traseira do módulo.
OBSERVAÇÃO: os acessórios do HRM-Dual produzidos antes de setembro de 2020 usam parafusos Phillips nº 00.
- 2 Remova a tampa e a bateria.



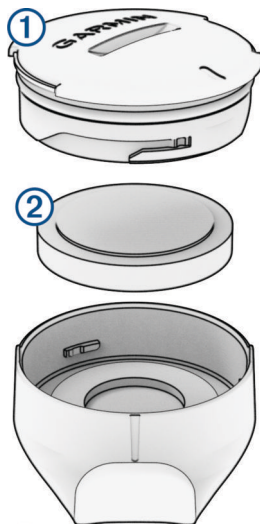
- 3 Aguarde 30 segundos.
- 4 Coloque a nova pilha com o polo positivo virado para cima.
OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta do O-ring.
- 5 Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.
OBSERVAÇÃO: não aperte muito.

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

Substituir a pilha do sensor de velocidade

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

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



- 2 Gire a tampa no sentido anti-horário até que esteja solta o suficiente para ser removida.

- 3 Remova a tampa e a pilha ②.

- 4 Aguarde 30 segundos.

- 5 Insira uma nova pilha no compartimento, observando a polaridade.

OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta do O-ring.

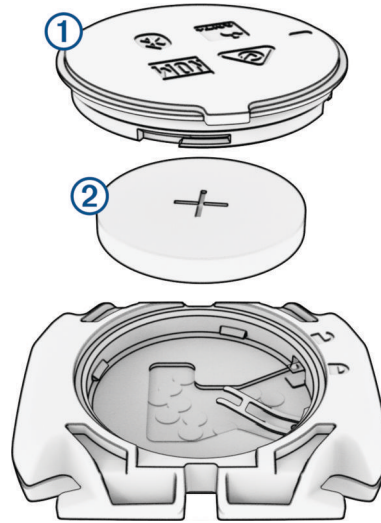
- 6 Gire a tampa no sentido horário para que o marcador na tampa fique alinhado com o marcador no compartimento.

OBSERVAÇÃO: o LED pisca em vermelho e verde durante alguns segundos após a substituição da pilha. Quando o LED fica piscando em verde e, em seguida, para de piscar, o dispositivo é ativado e pronto para enviar dados.

Substituir a pilha do sensor de cadência

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

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



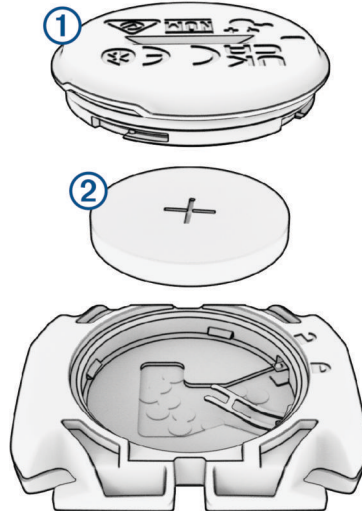
- 2 Rode a tampa para a esquerda até o marcador apontar para a posição desbloqueada e a tampa se soltar o suficiente para removê-la.
- 3 Remova a tampa e a pilha ②.
- 4 Aguarde 30 segundos.
- 5 Insira uma nova pilha no compartimento, observando a polaridade.
OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta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

Substituir a pilha do sensor de cadência

OBSERVAÇÃO: use estas instruções para modelos de produtos que têm um slot para moedas na tampa da bateria.

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

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



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

Solução de problemas

Redefinição do computador para bicicletas Edge

Se o computador para bicicletas parar de responder, pode ser necessário reiniciá-lo. Isso não apaga seus dados nem suas configurações.

Mantenha pressionado  por 12 segundos.

O computador para bicicletas reinicia e liga.

Como restaurar as configurações-padrão

Você pode restaurar as definições de configuração-padrão e os perfis de atividade. Isso não removerá seu histórico ou dados de atividade, tais como pedaladas, exercícios e percursos.

Selecione  > **Sistema** > **Redefinir dispositivo** > **Restaurar configurações padrão** > .

Limpeza de dados do usuário e configurações

Você pode limpar todos os dados de usuário e restaurar o dispositivo para sua configuração inicial. Isso remove seu histórico e seus dados, como pedaladas, treinos e percursos, e redefine as configurações do dispositivo e os perfis de atividade. Isso não removerá quaisquer arquivos adicionados ao dispositivo a partir do seu computador.

Selecione  > **Sistema** > **Redefinir dispositivo** > **Apagar dados e restaurar configurações** > .

Sair do modo de demonstração

O modo de demonstração mostra uma pré-visualização das funcionalidades do seu computador para bicicleta Edge.


- 1 Pressione  oito vezes.
- 2 Selecione .

Maximizar a duração da bateria

- Ligue o recurso **Modo de economia de bateria** (*Ativar o modo de economia de bateria, página 94*).
- Diminua o brilho da luz de fundo ou ative a configuração **Brilho automático** (*Configurações do visor, página 80*).
- Encurte o tempo limite da luz de fundo (*Configurações do visor, página 80*).
- Ligue o recurso **Descanso automático** (*Usando o descanso automático, página 78*).
- Desligue o recurso sem fio **Telefone** (*Configurações do telefone, página 80*).
- Selecione a configuração do **GPS** (*Alterando a configuração do satélite, página 79*).
- Remova os sensores sem fio que você não usa mais.

Ativar o modo de economia de bateria

O modo de economia de bateria permite que você ajuste as configurações para estender a vida útil da bateria em pedaladas mais longas.


- 1 Selecione  > **Modo de economia de bateria** > **Ativar**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Reduzir luz de fundo** para reduzir o brilho da luz de fundo.
 - Selecione **Ocultar mapa** para ocultar a tela do mapa.
OBSERVAÇÃO: quando essa opção está ativada, os avisos de navegação por trecho ainda aparecem.
 - Selecione **Sistemas de satélite** para alterar a configuração do satélite.

A duração estimada da bateria restante é exibida na parte superior da tela.

Após a pedalada, carregue seu dispositivo e desative o modo de economia de bateria para usar todos os recursos do dispositivo.

Meu telefone não se conecta ao dispositivo

Se o seu telefone não estiver se conectando ao dispositivo, tente estas dicas.

- Desligue o telefone e o dispositivo e, em seguida, ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o app Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu dispositivo do app Garmin Connect e das configurações Bluetooth do seu telefone para tentar novamente realizar o processo de emparelhamento.
- Caso tenha comprado um novo telefone, remova seu dispositivo do app Garmin Connect presente no telefone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do dispositivo.
- Em seu telefone, abra o app Garmin Connect, selecione  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Deslize o dedo para baixo na tela inicial para ver o widget de configurações e selecione **Telefone > Emparelhar smartphone** para entrar manualmente no modo de emparelhamento.


Melhorar a recepção do satélite de GPS

- Sincronize o dispositivo à sua Garmin conta:
 - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
 - Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect usando seu telefone com Bluetooth ativado.
 - Conecte seu dispositivo à sua conta Garmin usando uma rede Wi-Fi sem fio.

Enquanto você estiver conectado à sua conta Garmin, o dispositivo baixará vários dias de dados do satélite, permitindo a rápida localização dos sinais do satélite.



- Leve o seu dispositivo a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

Meu dispositivo está com o idioma errado

- 1 Selecione .
- 2 Role para baixo até o penúltimo item na lista e selecione-o.
- 3 Role para baixo até o décimo primeiro item na lista e selecione-o.
- 4 Selecione seu idioma.

Definindo a sua elevação

Se você tiver dados de elevação precisos para a sua posição atual, é possível calibrar manualmente o altímetro no seu dispositivo.


- 1 Selecione **Navegação >  > Definir elevação**.
- 2 Insira a elevação e selecione .

Leituras de temperatura

O dispositivo pode exibir leituras de temperatura superiores à temperatura atual do ar, caso o dispositivo permaneça exposto à luz solar direta e mantido na sua mão, ou estiver carregando com uma bateria externa. Além disso, o dispositivo demorará algum tempo para se ajustar às mudanças significativas de temperatura.

Calibrando o altímetro barométrico

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber qual a elevação correta.


- 1 Selecione  > **Sistema** > **Altímetro**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para calibrar automaticamente a partir do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibragem automática**.
 - Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Calibrar** > **Inserir manualmente**.
 - Para inserir a elevação atual do modelo de elevação digital (DEM), selecione **Calibrar** > **Usar DEM**.
 - Para inserir a elevação atual do seu GPS, selecione **Calibrar** > **Usar GPS**.

Calibrar a bússola

AVISO

Calibre a bússola eletrônica ao ar livre. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática por padrão. Se houver comportamento irregular da bússola, por exemplo, depois de mover longas distâncias ou depois de mudanças extremas de temperatura, você poderá calibrá-la manualmente.

- 1 Selecione  **Sistema** > **Calibrar bússola**.
- 2 Selecione **Calibrar** e siga as instruções na tela.

Anéis O-ring de substituição

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

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

Como obter mais informações

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

Apêndice

Campos de dados

OBSERVAÇÃO: nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade. Alguns campos de dados exigem acessórios compatíveis para exibir os dados. Alguns campos de dados aparecem em mais de uma categoria no dispositivo. Alguns campos de dados são agrupamentos de dados relacionados, como cadência ou potência.

DICA: você também pode personalizar os campos de dados nas configurações do dispositivo no app Garmin Connect.

Campos de cadência

Nome	Descrição
Cadência média	Ciclismo. A cadência média para a atividade atual.
Cadência	Ciclismo. O número de rotações da pedivela. O dispositivo deve estar conectado a um acessório de cadência para que esses dados sejam exibidos.
Cadência da volta	Ciclismo. A cadência média para a volta atual.

Dinâmicas de ciclismo

Nome	Descrição
Fase de pico de energia esquerda média	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.
Fase de potência do lado esquerdo média	O ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.
PCO médio	O ponto médio de aplicação de força na atividade atual.
Fase de potência do lado direito média	O ângulo médio da fase de energia para a perna direita na atividade atual.
Média direita Fase de pico de energia	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na atividade atual.
Fase de pico de energia esquerda da volta	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.
Fase de potência do lado esquerdo da volta	O ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.
PCO de volta	O ponto de aplicação de força na volta atual.
Fase de pico de energia direita da volta	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na volta atual.
Fase de potência do lado direito da volta	O ângulo médio da fase de energia para a perna direita na volta atual.
Tempo da volta sentado	O tempo gasto pedalando sentado na volta atual.
Tempo da volta em pé	O tempo gasto pedalando em pé durante a volta atual.
Fase de pico de energia esquerda	O ângulo atual de pico da fase de energia para a perna esquerda. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.

Nome	Descrição
Fase de potência do lado esquerdo	O ângulo atual da fase de energia para a perna esquerda. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.
Desvio no centro da plataforma	Ponto de aplicação de força. O ponto de aplicação de força é o local na plataforma do pedal em que você aplica a força.
Fase de pico de potência p. direita	O ângulo atual de pico da fase de energia para a perna direita. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.
Fase de potência lado direito	O ângulo atual da fase de energia para a perna direita. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.
Tempo sentado	O tempo gasto pedalando sentado durante a atividade atual.
Tempo em pé	O tempo gasto em pé pedalando, durante a atividade atual.

Campos de distância

Nome	Descrição
Distância	A distância percorrida do trajeto ou da atividade atual.
Distância da volta	A distância percorrida para a volta atual.
Distância da última volta	A distância percorrida para a última volta concluída.
Distância à frente	A distância à frente ou atrás do Virtual Partner.
Odômetro	Uma contagem constante da distância percorrida em todas as viagens. Este total não é apagado ao redefinir os dados de viagem.

eBike

Nome	Descrição
Modo auxiliar	O modo de assistência atual da eBike.
Bateria da eBike	A potência restante da bateria de uma eBike.
Aviso de câmbio	A recomendação para aumentar ou reduzir a marcha com base no seu esforço atual. A eBike deve estar no modo de mudança de marcha manual.
Alcance de viagem	A distância estimada que você pode viajar com base nas configurações atuais e potência restante da bateria da eBike.
ALCANCE DE VIAGEM INTEL	A distância restante estimada que a eBike vai fornecer assistência, levando em conta o terreno local.

Campos de distância

Nome	Descrição
30 s de VAM	A média de movimentação de 30 segundos da velocidade média de subida.
30s de velocidade de descida vertical	A média de movimentação de 30 segundos da taxa de descida.
Subida para o próximo ponto do percurso	A subida restante até o próximo ponto do percurso.
Subida restante	Durante um exercício ou percurso, a subida restante quando você estiver usando uma meta de elevação.
VAM média	A velocidade média de subida para a atividade atual.
Velocidade média de descida vertical	A taxa média de descida.
Elevação	A altitude da sua localização atual acima ou abaixo do nível do mar.
Grau	O cálculo de aumento (elevação) sobre a corrida (distância). Por exemplo, se para cada 3 metros (10 pés) você escalar 60 metros (200 pés), o grau será de 5%.
Subida da volta	A distância vertical de subida para a volta atual.
Descida da volta	A distância vertical de descida para a volta atual.
VAM por volta	A velocidade média de subida para a volta atual.
Velocidade de descida vertical da volta	A taxa de descida para a volta atual.
Subida total	A distância de elevação total de subida desde a última zerada.
Descida total	A distância de elevação total de descida desde a última zerada.
VAM	A velocidade média de subida para a atividade atual.
Velocidade de descida vertical	A taxa de subida ao longo do tempo.

Força

Nome	Descrição
3 s de força	A média móvel de 3 segundos da força aplicada às plataformas do pedal, em Newtons.
10 s de força	A média móvel de 10 segundos da força aplicada às plataformas do pedal, em Newtons.
30 s de força	A média móvel de 30 segundos da força aplicada às plataformas do pedal, em Newtons.
Força média	A força média aplicada às plataformas do pedal durante a atividade, em Newtons.
Força	A força aplicada às plataformas do pedal, em Newtons.
Força na volta	A força média aplicada às plataformas do pedal durante a volta atual, em Newtons.
Força norm. volta	A força normalizada aplicada às plataformas do pedal durante a volta atual, em Newtons.
Força na última volta	A força média aplicada às plataformas do pedal durante a volta anterior, em Newtons.
Força normalizada na última volta	A força normalizada aplicada às plataformas do pedal durante a volta anterior, em Newtons.
Força máxima	A força máxima aplicada às plataformas do pedal durante a atividade, em Newtons.
Força máxima na volta	A força máxima aplicada às plataformas do pedal durante a volta atual, em Newtons.
Força normalizada	A força normalizada aplicada às plataformas do pedal, em Newtons.

Mecanismos

Nome	Descrição
Nível da bateria Di2	A energia restante da bateria de um sensor Di2.
Modo de câmbio Di2	O modo de câmbio atual de um sensor Di2.
Engrenagem frontal	A engrenagem frontal da bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.
Bateria da engrenagem	O status da bateria de um sensor de posição de engrenagem.
Combinação de marcha	A combinação da engrenagem atual de um sensor de posição de engrenagem.
Mecanismos	As engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.
Relação de engrenagens	O número de dentes nas engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta, detectado por um sensor de posição de engrenagem.
Engrenagem traseira	A engrenagem traseira de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

Visual

Nome	Descrição
Barras de cadência	Um gráfico de barras que mostra seus valores atuais, médios e máximos de cadência de ciclismo para a atividade atual.
Gráfico de cadência	Um gráfico de linhas que mostra seus valores de cadência de ciclismo para a atividade atual.
Bússola	Uma representação visual da direção para a qual o dispositivo aponta.
Gráfico de elevação	Um gráfico de linhas que mostra sua elevação atual, subida total e descida total para a atividade atual.
Barras de frequência cardíaca	Um gráfico de barras que mostra seus valores atuais, médios e máximos de frequência cardíaca para a atividade atual.
Gráfico de frequência cardíaca	Um gráfico de linhas que mostra seus valores atuais, médios e máximos de frequência cardíaca para a atividade atual.
Barra de zona de FC	Um gráfico de barras que mostra a zona atual de sua frequência cardíaca (1 a 5).
Mapa	Uma representação visual das características físicas ao redor e da direção para a qual o dispositivo está se movendo.
Barras de potência	Um gráfico de barras exibindo o valor da potência média em 3 segundos da atividade atual.
Gráfico de potência	Um gráfico de linhas que mostra o valor da potência média em 3 segundos da atividade atual.
Barras de velocidade	Um gráfico de barras que mostra seus valores atuais, médios e máximos de velocidade para a atividade atual.
Gráfico de velocidade	Um gráfico de linhas que mostra sua velocidade para a atividade atual.

Campos de frequência cardíaca

Nome	Descrição
% frequência cardíaca de reserva	A porcentagem da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).
Frequência cardíaca %Max	A porcentagem máxima de frequência cardíaca.
Training Effect aeróbico	O impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.
Training Effect anaeróbico	O impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.
%HRR média	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade atual.
Frequência cardíaca média	A frequência cardíaca média para a atividade atual.
Média de frequência cardíaca %Max	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.
Frequência cardíaca	Sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). O dispositivo deve estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível ou a outro dispositivo que tenha frequência cardíaca medida no pulso.
Zona de frequência cardíaca	A faixa atual de sua frequência cardíaca (1 a 5). As zonas padrão baseiam-se no seu perfil de usuário e na frequência cardíaca máxima (220 menos a sua idade).
%FCR na volta	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a volta atual.
Frequência cardíaca da volta	A frequência cardíaca média para a volta atual.
Frequência cardíaca %Max da volta	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.
Frequência cardíaca na última volta	A frequência cardíaca média para a última volta concluída.
Carga	A carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC), que indica a intensidade do seu treino.
Frequência respiratória	Sua frequência respiratória em respirações por minuto (rpm).
Tempo na zona	O tempo transcorrido em cada frequência cardíaca ou zona de potência.

Luzes

Nome	Descrição
Integridade da bateria	A energia restante da bateria de um acessório de iluminação da bicicleta.
Estado do ângulo do feixe	O modo do farol.
Modo de luz	O modo de configuração da rede de luzes.
Luzes conectadas	O número de luzes conectadas.

Desempenho da MTB

Nome	Descrição
Fluxo de 60 s	A média de movimentação de 60 segundos da pontuação de fluidez.
Granularidade de 60 s	A média de movimentação de 60 segundos da pontuação de granularidade.
Fluxo	A medição da sua consistência na manutenção da velocidade e suavidade nas curvas da atividade atual.
Granularidade	A medição da dificuldade da atividade atual com base na elevação, no gradiente e nas rápidas mudanças de direção.
Fluxo da volta	A pontuação geral de fluidez da volta atual.
Granularidade da volta	A pontuação geral de dificuldade da volta atual.

Campos de navegação

Nome	Descrição
Subida restante	Durante um exercício ou percurso, a subida restante quando você estiver usando uma meta de elevação.
Subida para o próximo ponto do percurso	A subida restante até o próximo ponto do percurso.
Distância do ponto do percurso	A distância restante até o próximo ponto do percurso.
Local de destino	O posicionamento do seu destino final.
Distância até ponto	A subida restante até o próximo ponto.
Distância até o destino	A distância que falta até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Distância até próximo	A distância restante até o próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Horário previsto de chegada no destino	O horário previsto do dia que você chegará ao destino final (ajustado para a hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Horário previsto de chegada no próximo	O horário previsto do dia que você chegará ao próximo ponto de parada na rota (ajustado para a hora local do ponto de parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Direção	A direção para onde se desloca.
Próximo ponto de parada	O próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Tempo até o destino	A estimativa de tempo restante antes de chegar ao destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Tempo até o próximo	A estimativa de tempo restante até chegar ao próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Tempo até o ponto	O tempo restante até o próximo ponto.

Outros campos

Nome	Descrição
Nível da bateria	Bateria restante.
Calorias	A quantidade total de calorias queimadas.
Intensidade do sinal do GPS	A intensidade do sinal de satélite GPS.
Voltas	O número de voltas concluídas para a atividade atual.
Condição de desempenho	A pontuação da condição de desempenho é uma avaliação em tempo real do seu desempenho.
Nascer do sol	A hora do nascer do sol com base na posição do GPS.
Pôr do sol	A hora do pôr do sol com base na posição do GPS.
Temperatura	A temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura.
Hora do dia	A hora do dia com base na sua localização atual e definições de hora (formato, fuso horário, o horário de verão).
Temperatura mínima 24 horas	A temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.
Temperatura máxima 24 horas	A temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

Campos de potência

Nome	Descrição
%FTP	A saída de potência atual como porcentagem do limiar de potência funcional.
Saldo 3 s	A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 3 segundos.
Potência em 3s	A média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.
3 s de watts/kg	A média de movimentação de 3 segundos de saída de potência em watt por quilograma.
Saldo 10 s	A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 10 segundos.
Potência em 10 s	A média de movimentação de 10 segundos da saída de potência.
10 s de watts/kg	A média de movimentação de 10 segundos de saída de potência em watt por quilograma.
Saldo 30 s	A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 30 segundos.
Potência em 30 s	A média de movimentação de 30 segundos da saída de potência.
30 s de watts/kg	A média de movimentação de 30 segundos de saída de potência em watt por quilograma.
Saldo médio	O saldo médio de potência à esquerda/direita para a atividade atual.
Potência média	A saída média de potência para a atividade atual.
Média de watts/kg	A saída média de potência em watt por quilograma.
Equilíbrio	O atual saldo de potência à esquerda/direita.

Nome	Descrição
Intensity Factor	O Intensity Factor™ para a atividade atual.
Quilojoules	O acumulado trabalho desempenhado (saída da potência) em quilojoules.
Saldo da volta	O saldo médio de potência à esquerda/direita para a volta atual.
NP da volta	A Normalized Power™ média para a volta atual.
Potência da volta	A saída média de potência para a volta atual.
NP da última volta	A Normalized Power média para a última volta concluída.
Potência da última volta	A saída média de potência para a última volta concluída.
Watts/kg da volta	A saída média de potência em watt por quilograma para a volta atual.
Potência máxima na volta	A saída máxima de potência para a volta atual.
Potência máxima	A saída máxima de potência para a atividade atual.
Normalized Power	O Normalized Power para a atividade atual.
Suavidade do pedal	A medida de uniformemente onde o ciclista aplica força nos pedais em cada movimento do pedal.
Potência	Ciclismo. A saída de potência atual em watts.
Zona de potência	O intervalo atual da saída de potência (1 a 9) com base nas definições de FTP ou personalizadas.
Tempo na zona	O tempo transcorrido em cada zona de potência.
Efetividade do torque	A medida do grau de eficiência de pedaladas.
TSS	O Training Stress Score™ para a atividade atual.
Watts/kg	O total de saída de potência atual em watts por quilograma.

Rolo inteligente

Nome	Descrição
Controles do rolo de treinamento	Durante um exercício, a força da resistência aplicada por um rolo de treinamento.

Campos de velocidade

Nome	Descrição
Velocidade média	A velocidade média para a atividade atual.
Velocidade da volta	A velocidade média para a volta atual.
Velocidade da última volta	A velocidade média para a última volta concluída.
Velocidade máxima	A velocidade máxima para a atividade atual.
Velocidade	A taxa atual do percurso.

Campos do timer

Nome	Descrição
Tempo médio da volta	O tempo médio da volta para a atividade atual.
Duração	Tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador da atividade e pedalar por 10 minutos, depois pará-lo por 5 minutos e, em seguida, iniciá-lo e pedalar por mais 20 minutos, o seu tempo transcorrido será de 35 minutos.
Tempo da volta	O tempo do cronômetro para a volta atual.
Tempo da última volta	O tempo do cronômetro para a última volta concluída.
Temporizador	A hora atual do temporizador de atividade.
Tempo à frente	O tempo à frente ou atrás do Virtual Partner.
TEMPO DO SEGMENTO	A quantidade de tempo de corrida no segmento durante a atividade atual.

Exercícios

Nome	Descrição
Calorias a perder	Durante um exercício, as calorias restantes quando você estiver usando uma meta de calorias.
Distância a percorrer	Durante um exercício um curso, a distância restante quando você estiver usando uma meta de distância.
Duração	O tempo restante para a etapa de treino atual.
Frequência cardíaca restante	Durante um exercício, a quantidade em que você está acima ou abaixo da meta de frequência cardíaca.
Objetivo principal	Durante um exercício, o objetivo primário de treino.
Repetições restantes	Durante um exercício, as repetições restantes.
Objetivo secundário	Durante um exercício, o objetivo secundário de treino.
Distância do passo	Durante um exercício, a distância para a etapa atual.
Duração	O tempo decorrido na etapa de treino atual.
Tempo para o fim	Durante um exercício ou percurso, o tempo restante quando você estiver usando uma meta de tempo.
Comparação entre treinos	Um gráfico que compara seu esforço atual com o objetivo do treino.
Etapas do exercício	Durante um exercício, o passo atual do número total de passos.

Classificações padrão do VO2 máximo

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

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

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

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse www.CooperInstitute.org.

Classificações FTP

Essas tabelas incluem classificações para potência de limite funcional (FTP) estimada por gênero.

Homens	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	5,05 e maior
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bom	De 2,79 a 3,92
Razoável	De 2,23 a 2,78
Sem treino	Menos que 2,23

Mulheres	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	4,30 e maior
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bom	De 2,36 a 3,32
Razoável	De 1,90 a 2,35
Sem treino	Menos que 1,90

As classificações de FTP são baseadas na pesquisa realizada por Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

Tamanho da roda e circunferência

Quando usado para ciclismo, seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

O tamanho do pneu para ciclismo está indicado nos dois lados do pneu. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na Internet.

