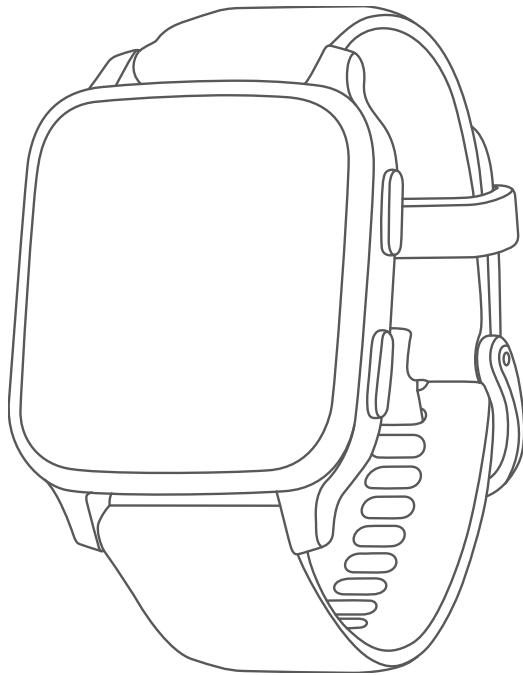


**GARMIN**<sup>®</sup>



**VENU<sup>®</sup> SQ**

---

**Manual do proprietário**

© 2020 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® e Venu® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos EUA e em outros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ e Varia™ 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®, iPhone® e iTunes® são marcas registradas da Apple, Inc., registradas 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. iOS® é uma marca registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

Este produto possui certificação da ANT+. Acesse [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para obter uma lista de produtos e de aplicativos compatíveis.

M/N: AA3958, A03958

A marca VIVO é propriedade da Telefônica Brasil S.A. e seu uso pela Garmin Brasil é feito sob licença.

# Sumário

<b>Introdução.....</b>	<b>1</b>	Controles de reprodução de música..... 9
Visão geral do dispositivo.....	1	
Dicas sobre a tela sensível ao toque.....	2	
Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque.....	2	
Utilizar o menu de controles.....	2	
Ícones.....	3	
Configurar o relógio.....	3	
<b>Recursos inteligentes.....</b>	<b>3</b>	<b>Garmin Pay.....</b> 10
Emparelhando o smartphone.....	3	Configurar sua carteira Garmin Pay.... 10
Recursos conectados.....	4	Pagamento de uma compra usando o seu relógio..... 10
Notificações do telefone.....	4	Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay..... 11
Ativar notificações via Bluetooth.....	4	Gerenciar seus cartões Garmin Pay..... 11
Visualizando notificações.....	5	Alteração da sua senha Garmin Pay.... 11
Respondendo uma mensagem de texto.....	5	
Recebendo uma chamada telefônica.....	5	
Gerenciar notificações.....	5	<b>Recursos de monitoramento e segurança.....</b> 11
Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....	6	Adicionar contatos de emergência..... 12
Utilizando o Modo não perturbe.....	6	Adicionar contatos..... 12
Localizando seu telefone.....	6	Ligar e desligar a detecção de incidente..... 12
Recursos do Connect IQ.....	6	Solicitar assistência..... 12
Download de recursos do Connect IQ.....	6	
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....	7	<b>Recursos da frequência cardíaca....</b> 13
Recursos conectados ao Wi-Fi.....	7	Pulseira medidora de frequência cardíaca..... 13
Conectando a uma rede Wi-Fi.....	7	Usar o relógio..... 13
<b>Música.....</b>	<b>7</b>	Dicas para dados de frequência cardíaca errados..... 14
Como conectar a um fornecedor externo.....	7	Exibindo o widget de frequência cardíaca..... 14
Como baixar conteúdo de áudio a partir de um provedor externo.....	8	Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal..... 14
Como desconectar de um fornecedor externo.....	8	Transmissão de frequência cardíaca..... 15
Como baixar conteúdo de áudio pessoal.....	8	Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso..... 15
Conectar fones de ouvido Bluetooth.....	8	Sobre zonas de frequência cardíaca... 15
Ouvindo música.....	9	Configurando suas zonas de frequência cardíaca..... 15
		Cálculos da zona de frequência cardíaca..... 16
		Sobre estimativas de VO2 máximo.... 16
		Obtendo seu VO2 máximo estimado..... 16
		Oxímetro de pulso..... 17
		Obter leituras do oxímetro de pulso..... 17
		Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso.... 17

Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	17	Calibrando a distância na esteira.....	28
<b>Monitoramento de atividades.....</b>	<b>18</b>	Atividades ao ar livre.....	28
Meta automática.....	18	Começando uma corrida.....	28
Utilizando o alerta de movimento.....	18	Começando uma etapa de ciclismo.....	28
Monitoramento do sono.....	18	Como iniciar natação em piscina.....	29
Minutos de intensidade.....	19	Definindo o tamanho da piscina.....	29
Minutos de intensidade.....	19	Terminologia da natação.....	29
Garmin Move IQ™ .....	19	Golfe.....	29
Configurações do monitoramento de atividades.....	19	Baixando campos de golfe.....	29
Desligando o monitoramento de atividades.....	19	Jogar golfe.....	30
<b>Widgets.....</b>	<b>20</b>	Informações do buraco .....	30
Visualizando widgets.....	21	Alterando a localização do pino...	31
Personalizar o loop de widgets .....	21	Visualizando a direção até o pino .....	31
Sobre Meu Dia.....	21	Visualizando distâncias de layup e dogleg.....	31
Widget Estatísticas de saúde .....	21	Visualizando obstáculos.....	32
Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse.....	22	Pontuando.....	32
Usar o widget de nível de estresse..	22	Definindo o método de pontuação .....	32
Body Battery.....	22	Rastreamento de estatísticas de golfe .....	33
Exibir o widget Body Battery.....	23	Gravação de estatísticas de golfe.....	33
Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	23	Visualizando seu histórico de tacadas.....	33
Monitoramento de ciclo menstrual.....	23	Visualizando o resumo da sua rodada.....	33
Registrar as informações do ciclo menstrual.....	24	Terminando uma rodada.....	34
Acompanhamento de gravidez.....	24	App Garmin Golf.....	34
Registrar suas informações de gravidez.....	24		
Monitoramento de hidratação.....	24	<b>Treino.....</b>	<b>34</b>
Usar o Widget de monitoramento de hidratação .....	25	Configurando seu perfil de usuário .....	34
<b>Aplicativos e atividades.....</b>	<b>25</b>	Objetivos de treino .....	34
Iniciar uma atividade.....	26	Configurações de gênero .....	34
Dicas para gravação de atividades ..	26	Treinos.....	35
Parar uma atividade .....	26	Iniciar um treino .....	35
Adicionando uma atividade personalizada.....	26	Usar planos de treinamento do Garmin Connect .....	35
Adição ou remoção de uma atividade favorita.....	27	Adaptive Training Plans .....	35
Atividades em ambientes fechados....	27	Iniciar treino de hoje.....	35
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	27	Visualizar treinos agendados .....	36

Excluindo todos os registros pessoais .....	37	Configurando um alarme .....	49
<b>Navegação.....</b>	<b>37</b>	Excluindo um alarme .....	49
Salvar sua localização .....	37	Iniciar o temporizador de contagem regressiva .....	49
Excluindo um local .....	37	Utilizar o cronômetro .....	49
Navegar até um local salvo .....	37	Personalizar as configurações do visor .....	49
Navegar de volta ao início .....	38	Alterar as unidades de medida .....	50
Interromper a navegação .....	38	Configurações de Garmin Connect.....	50
Bússola.....	38		
Calibrando a bússola manualmente .....	38		
<b>Histórico.....</b>	<b>38</b>		
Utilizar histórico .....	39		
Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca .....	39		
Garmin Connect.....	39		
Usar o aplicativo Garmin Connect... 40			
Usar o Garmin Connect em seu computador .....	40		
<b>Personalizar seu dispositivo.....</b>	<b>41</b>		
Alterar a interface do relógio .....	41		
Editar um visor do relógio .....	41		
Criar um visor de relógio personalizado .....	41		
Personalizando o Menu de controles ..	42		
Configurar atalho para um controle ..	42		
Configurações de Atividades e apps ...	43		
Personalizando telas de dados .....	44		
Alertas .....	44		
Configurar um alerta .....	45		
Auto Lap .....	45		
Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap .....	45		
Usar o Auto Pause® .....	46		
Usar rolagem automática .....	46		
Alterar a configuração de GPS .....	47		
GPS e outros sistemas de satélite .....	47		
Smartphone e configurações de Bluetooth .....	47		
Configurações do sistema .....	48		
Configurações de hora .....	48		
Fusos horários .....	48		
Configurar a hora manualmente ..	48		
Configurações .....	49		
Configurando .....	49		
Excluindo .....	49		
Iniciar .....	49		
Utilizar .....	49		
Personalizar .....	49		
Alterar .....	50		
Configurações .....	50		
Configurações de Garmin Connect.....	50		
<b>Sensores sem fio.....</b>	<b>50</b>		
Emparelhar seus sensores sem fio .....	50		
Contador de passos .....	50		
Calibrando o contador de passos.... 51			
Aprimorando a calibragem do contador de passos .....	51		
Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas .....	51		
Calibrando seu sensor de velocidade .....	51		
Sensores de taco .....	51		
Percepção situacional .....	52		
tempe .....	52		
<b>Informações sobre o dispositivo.....</b>	<b>52</b>		
Carregar o relógio .....	52		
Atualizações do produto .....	53		
Atualizar o software usando o app Garmin Connect .....	53		
Atualização de software usando o Garmin Express .....	53		
Visualizar informações do relógio .....	53		
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico .....	53		
Especificações .....	54		
Informações sobre a vida útil da bateria .....	54		
Cuidados com o dispositivo .....	54		
Limpeza do relógio .....	55		
Trocando as pulseiras .....	55		
<b>Solução de problemas.....</b>	<b>55</b>		
Meu smartphone é compatível com meu dispositivo? .....	55		
Meu telefone não se conecta ao dispositivo .....	56		

Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio.....	56
Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	56
Meu relógio está com o idioma errado.....	56
O My Device não exibe a hora correta.....	57
Maximizando a vida útil da bateria.....	57
Reiniciar o relógio.....	57
Restaurar todas as configurações padrão.....	57
Obtendo sinais de satélite.....	58
Aprimorando a receptação de satélite do GPS.....	58
Monitoramento de atividades.....	58
A contagem de passos não está precisa.....	58
Melhorando a precisão dos minutos de intensidade e calorias.....	58
Como obter mais informações.....	58

## **Apêndice..... 59**

Campos de dados.....	59
Classificações padrão do VO2 máximo.....	61
Tamanho da roda e circunferência.....	61
Definições de símbolos.....	61

# Introdução

## ⚠ ATENÇÃO

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

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

## Visão geral do dispositivo



### **(A) Botão de ação:** pressione para ligar o dispositivo.

Pressione para iniciar e parar o temporizador de atividade.

Mantenha pressionado por 2 segundos para ver o menu de controles, incluindo a energia do dispositivo.

Pressione-o até sentir três vibrações para iniciar o recurso de assistência ([Recursos de monitoramento e segurança, página 11](#)).

### **(B) Botão Voltar (Menu):** pressione para voltar para a tela anterior, exceto durante uma atividade.

Durante uma atividade, pressione para marcar uma nova volta, iniciar um novo set ou posição ou avançar para a fase seguinte de um treino.

Mantenha pressionada para ver um menu de configurações e opções do dispositivo para a tela atual.

### **(C) Tela sensível ao toque:** deslize o dedo para cima ou para baixo sobre a tela a fim de navegar por visões rápidas, recursos e menus.

Toque para selecionar.

Toque duas vezes para ativar o dispositivo.

Deslize para a direita para retornar a tela anterior.

Durante uma atividade, deslize o dedo sobre a tela para a direita a fim de ver o visor do relógio e acessar as visões rápidas.

No visor do relógio, deslize para a direita para ver a tela de atalhos.

## Dicas sobre a tela sensível ao toque

- Arraste para cima ou para baixo para percorrer as listas e os menus.
- Deslize para cima ou para baixo rolar rapidamente.
- Toque para selecionar um item.
- Na interface do relógio, deslize para cima ou para baixo para percorrer os widgets do dispositivo.
- Em um widget, toque para ver telas adicionais dele, se disponíveis.
- Durante uma atividade, deslize a tela sensível ao toque para cima ou para baixo para exibir a próxima tela de dados.
- Durante uma atividade, deslize para a direita para visualizar a interface do relógio e os widgets e deslize para esquerda para voltar para os campos dos dados de atividade.
- Faça de cada seleção do menu uma ação separada.

## Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque

Você pode bloquear a tela sensível ao toque para evitar toques acidentais à tela.

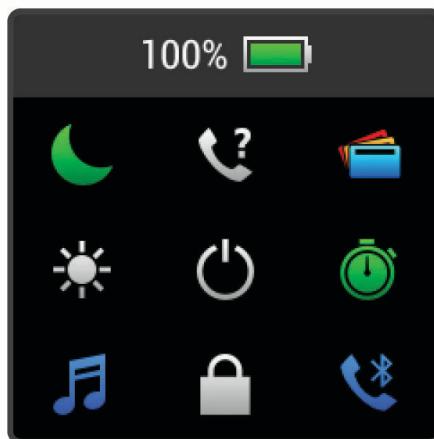
1 Mantenha  pressionado para visualizar o menu de controles.

2 Selecione .

A tela sensível ao toque é bloqueada e não responda a toques até que você a desbloqueie.

3 Pressione qualquer botão para desbloquear a tela sensível ao toque.

## Utilizar o menu de controles



O menu de controles contém atalhos personalizáveis, como bloquear a tela sensível ao toque e desligar o relógio.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar, reordenar e remover os atalhos do menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 42](#)).

1 Em qualquer tela, mantenha pressionado  por dois segundos.

2 Selecione uma opção.

## Ícones

O ícone intermitente significa que o dispositivo está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado.

	Status de conexão do smartphone
	Status do monitor de frequência cardíaca
	Status do contador de passos
	Status do LiveTrack
	Status do sensor de cadência e velocidade
	Status do farol da bicicleta do Varia™
	Status do radar da bicicleta do Varia
	Status do sensor tempe™
	Venu Sq status do alarme

## Configurar o relógio

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

- Emparelhe seu dispositivo com o seu smartphone usando o aplicativo do Garmin Connect™ ([Emparelhando o smartphone, página 3](#)).
- Configure as redes Wi-Fi® ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 7](#)).
- Configure a música ([Música, página 7](#)).
- Configure sua carteira do Garmin Pay™ ([Configurar sua carteira Garmin Pay, página 10](#)).
- Configure os recursos de segurança ([Recursos de monitoramento e segurança, página 11](#)).

## Recursos inteligentes

### Emparelhando o smartphone

Para configurar o dispositivo Venu Sq, ele deve ser emparelhado diretamente pelo app Garmin Connect em vez de pelas configurações Bluetooth® do seu smartphone.

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect.
- 2 Selecione uma opção para ativar o modo de emparelhamento em seu dispositivo:
  - Se esta for a primeira vez que você configura o dispositivo, pressione **A** para ativar o dispositivo.
  - Se você tiver pulado o processo de emparelhamento ou emparelhado seu dispositivo com um smartphone diferente, mantenha **B** pressionado e selecione > **Telefone** > **Emparelhar com o telefone** para entrar manualmente no modo de emparelhamento.
- 3 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
  - Se este for o primeiro dispositivo a ser emparelhado usando o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
  - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, no menu ou no selecione **Dispositivos Garmin** > **Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

## Recursos conectados

Os recursos conectados estarão disponíveis para seu dispositivo Venu Sq quando você o conectar a um smartphone compatível por meio da tecnologia Bluetooth. Alguns recursos exigem a instalação do app Garmin Connect no smartphone conectado. Acesse [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) para obter mais informações. Alguns recursos também estarão disponíveis quando você conectar seu dispositivo a uma rede sem fio.

**Notificações do telefone:** exibe notificações e mensagens do telefone no seu dispositivo Venu Sq.

**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 usando um e-mail ou uma rede social, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página de monitoramento do Garmin Connect.

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

**Connect IQ™:** permite a ampliação dos recursos de seu dispositivo com novos visores de relógio, widgets, apps e campos de dados.

**Atualizações de software:** permite que você atualize o software do dispositivo.

**Clima:** permite visualizar as condições meteorológicas atuais e previsões.

**Sensores Bluetooth:** permite que você conecte sensores compatíveis com Bluetooth, como um monitor de frequência cardíaca.

**Encontrar meu telefone:** localiza seu smartphone perdido quando ele está emparelhado com seu dispositivo Venu Sq e dentro da área de alcance.

**Localizar meu dispositivo:** localiza seu dispositivo Venu Sq perdido quando ele está emparelhado com seu smartphone e dentro da área de alcance.

## Notificações do telefone

Para receber notificações de telefone, você precisa ter um smartphone compatível emparelhado com o relógio e dentro do alcance do Bluetooth. Quando o smartphone recebe mensagens, ele as envia diretamente para seu relógio.

### Ativar notificações via Bluetooth

Para ativar notificações, você precisa emparelhar o relógio Venu Sq com um smartphone compatível ([Emparelhando o smartphone](#), página 3).

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Telefone** > **Notificações**.
- 3 Selecione **Durante a atividade** para definir preferências para notificações exibidas ao gravar uma atividade.
- 4 Selecione uma preferência de notificação.
- 5 Selecione **Fora da atividade** para definir preferências para notificações que são exibidas no modo de relógio.
- 6 Selecione uma preferência de notificação.
- 7 Selecione **Tempo limite**.
- 8 Selecione uma duração de tempo limite.
- 9 Selecione **Privacidade**.
- 10 Selecione uma preferência de privacidade.

## Visualizando notificações

- 1 Na interface do relógio, deslize o dedo para cima ou para baixo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação.
- 3 Role para ler a notificação completa.
- 4 Deslize para cima para visualizar as opções de notificações.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para realizar uma ação para uma notificação, selecione uma ação, como **Rejeitar** ou **Responder**. As ações disponíveis dependem do tipo de notificação e do sistema operacional do telefone. Ao ignorar uma notificação no telefone ou no dispositivo Venu Sq, ela não aparece mais no widget.
  - Para voltar à lista de notificações, pressione .

## Respondendo uma mensagem de texto

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível para smartphones Android™ compatíveis.

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu dispositivo Venu Sq, você pode enviar uma resposta rápida selecionada em uma lista de mensagens. Você pode personalizar mensagens no aplicativo Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso envia mensagens de texto utilizando o seu telefone. Limites e encargos regulares de mensagens de texto podem ser aplicados. Entre em contato com a sua operadora para obter mais informações.

- 1 Deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Deslize para cima para visualizar as opções de notificações.
- 4 Selecione **Responder**.
- 5 Selecione uma mensagem na lista.

Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto.

## Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o relógio Venu Sq exibe o nome ou o número do telefone de quem está chamando.

- Para aceitar a chamada, selecione .
- OBSERVAÇÃO:** para falar com a pessoa que está ligando, você deve usar o seu smartphone conectado.
- Para recusar a chamada, selecione .
- Para recusar a chamada e imediatamente enviar uma resposta com mensagem de texto, selecione  e escolha uma mensagem na lista.

**OBSERVAÇÃO:** para enviar uma resposta com mensagem de texto, você deve estar conectado a um telefone Android compatível usando a tecnologia Bluetooth.

## Gerenciar notificações

Você pode usar o seu smartphone compatível para gerenciar notificações que aparecem em seu dispositivo Venu Sq.

Selecione uma opção:

- Se você estiver usando um relógio iPhone®, acesse as configurações de notificação iOS® para selecionar os itens a serem exibidos no relógio.
- Se estiver usando o smartphone Android, no aplicativo Garmin Connect, selecione **Configurações** > **Notificações**.

## Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth

Você pode desativar a conexão com o smartphone Bluetooth no menu de controles.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 42*).

- 1 Mantenha  pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione  para desativar a conexão com o telefone Bluetooth no seu relógio Venu Sq. Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth.

## Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo Não perturbe para desativar vibrações e a exibição de alertas e notificações. Este modo desativa a configuração de gestos (*Personalizar as configurações do visor, página 49*). Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

- Para ativar ou desativar o modo Não perturbe manualmente, mantenha  pressionado e selecione .
- Para ativar automaticamente o modo não perturbe durante as horas de sono, vá até as configurações do dispositivo no aplicativo Garmin Connect e selecione **Alertas > Não perturbe durante o sono**.

## Localizando seu telefone

Você pode utilizar este recurso como ajuda para localizar um smartphone perdido que esteja emparelhado com a tecnologia sem fio Bluetooth e dentro do alcance.

- 1 Mantenha pressionado .
  - 2 Selecione .
- As barras de potência de sinal aparecem na tela do Venu Sq e um alerta audível soa no seu smartphone. As barras aumentam conforme você se aproxima de seu smartphone.
- 3 Pressione  para interromper a pesquisa.

## Recursos do Connect IQ

Você pode adicionar recursos do Connect IQ ao seu relógio da Garmin® e de outros fornecedores que usam o app Connect IQ. É possível personalizar seu dispositivo com visores de relógio, campos de dados, widgets e apps do dispositivo.

**Interfaces do relógio:** permitem que você personalize a aparência do relógio.

**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 de dispositivo:** adiciona recursos interativos ao seu relógio, 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 aplicativo Connect IQ, é necessário emparelhar seu dispositivo Venu Sq com seu smartphone (*Emparelhando o smartphone, página 3*).

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

- 1 Conecte o relógio ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) e efetue login.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Recursos conectados ao Wi-Fi

O Wi-Fi está disponível apenas para o dispositivo Venu Sq Music.

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

**Conteúdo de áudio:** permite a sincronização do conteúdo de áudio de um fornecedor externo.

**Atualizações de software:** seu dispositivo baixa e instala automaticamente a atualização de software mais recente quando houver uma conexão Wi-Fi disponível.

**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 por meio da tecnologia sem fio para o seu dispositivo.

## Conectando a uma rede Wi-Fi

É necessário conectar o seu relógio ao aplicativo Garmin Connect no seu smartphone ou ao aplicativo Garmin Express™ em seu computador antes de conseguir conectá-lo a uma rede Wi-Fi ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 40](#)).

Para sincronizar o seu relógio a com um provedor de músicas externo, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi. Conectar o relógio a uma rede Wi-Fi ajuda a aumentar a velocidade de transferência de arquivos grandes.

- 1 Fique ao alcance de uma rede Wi-Fi.
- 2 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 3 Selecione **Dispositivos Garmin**, e selecione seu relógio.
- 4 Selecione **Geral > Wi-Fi > Adicionar uma rede**.
- 5 Selecione uma rede Wi-Fi disponível e insira os detalhes de login.

## Música

**OBSERVAÇÃO:** há três opções diferentes de reprodução de música para o seu relógio Venu Sq Music.

- Músicas de um fornecedor externo
- Conteúdo de áudio pessoal
- Música armazenada no seu telefone

Você pode baixar conteúdo de áudio para seu relógio Venu Sq Music a partir de seu computador ou de um provedor externo, para poder ouvi-las quando seu smartphone não está por perto. Para ouvir o conteúdo de áudio armazenado em seu relógio, você pode conectar fones de ouvido Bluetooth.

## Como conectar a um fornecedor externo

Antes de baixar músicas ou outros arquivos de áudio para seu relógio compatível de um fornecedor externo compatível, conecte ao fornecedor usando o aplicativo Garmin Connect.

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Música**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para se conectar a um fornecedor instalado, selecione um fornecedor e siga as instruções na tela.
  - Para conectar-se a um novo fornecedor, selecione **Obter aplicativos de música**, localize um fornecedor e siga as instruções na tela.

## Como baixar conteúdo de áudio a partir de um provedor externo

Antes de poder baixar conteúdo de áudio de um provedor externo, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 7](#)).

- 1 Abra o widget dos controles de música.
- 2 Pressione .
- 3 Selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione um provedor conectado.
- 5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o dispositivo.
- 6 Se necessário, selecione  até ser solicitado sincronizar com o serviço.

**OBSERVAÇÃO:** baixar o conteúdo de áudio pode descarregar a bateria. Pode ser necessário conectar o dispositivo a uma fonte de energia externa se a bateria estiver fraca.

## Como desconectar de um fornecedor externo

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu relógio.
- 3 Selecione **Música**.
- 4 Selecione um fornecedor externo instalado e siga as instruções na tela para desconectar o fornecedor de seu relógio.

## Como baixar conteúdo de áudio pessoal

Antes de enviar suas músicas pessoais para seu relógio, instale o aplicativo Garmin Express em seu computador ([www.garmin.com/express](#)).

É possível carregar seus arquivos pessoais, como .mp3 e .m4a, em um relógio Venu Sq Music a partir de seu computador. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/musicfiles](#).

- 1 Conecte o relógio ao seu computador usando o cabo USB incluído.
- 2 Em seu computador, abra o aplicativo Garmin Express, selecione seu relógio e selecione **Música**.  
**DICA:** para computadores Windows®, é possível selecionar  e navegar até a pasta com seus arquivos de áudio. Para computadores Apple®, o app Garmin Express usa sua biblioteca iTunes®.
- 3 Na lista de **Minhas músicas** ou **Biblioteca do iTunes**, selecione uma categoria de arquivo de áudio, assim como músicas ou listas de reprodução.
- 4 Marque as caixas de seleção para arquivos de áudio e selecione **Enviar para dispositivo**.
- 5 Se necessário, na lista do Venu Sq Music, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

## Conectar fones de ouvido Bluetooth

Para ouvir músicas carregadas em seu relógio Venu Sq Music, conecte os fones de ouvido Bluetooth.

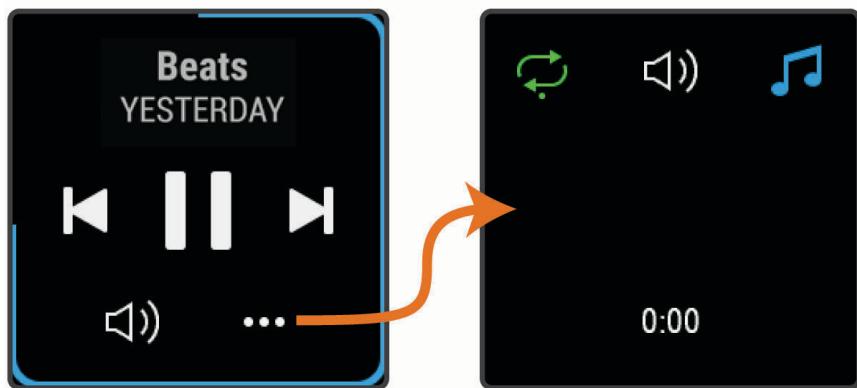
- 1 Coloque seus fones de ouvido em um raio de até 2 metros (6,6 pés) do seu relógio.
- 2 Ative o modo de emparelhamento dos fones de ouvido.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione  > **Música** > **Fones de ouvido** > **Adicionar novo**.
- 5 Selecione seus fones de ouvido para concluir o processo de emparelhamento.

## Ouvindo música

- 1 Abra os controles de música.
- 2 Se necessário, conecte seus fones de ouvido Bluetooth ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 8](#)).
- 3 Mantenha pressionado **(B)**.
- 4 Selecione **Provedores de música** e escolha uma opção:
  - Para ouvir músicas baixadas para o relógio a partir do computador, selecione **Minhas músicas** ([Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 8](#)).
  - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Telefone**.
  - Para ouvir música de um provedor externo, selecione o nome desse provedor e, em seguida, uma lista de reprodução.
- 5 Selecione **▶**.

## Controles de reprodução de música

**OBSERVAÇÃO:** alguns controles de reprodução de música estão disponíveis somente em um dispositivo Venu Sq Music.



•••	Selecione para abrir os controles de reprodução de música.
🎵	Selecione para pesquisar arquivos de música e listas de reprodução para a fonte selecionada.
🔊	Selecione para ajustar o volume.
▶	Selecione para reproduzir e pausar o arquivo de áudio atual.
▶	Selecione para pular para o próximo arquivo de áudio na lista de reprodução. Mantenha pressionado para avançar pelo arquivo de áudio atual.
◀	Selecione para reiniciar o arquivo de áudio atual. Selecione duas vezes para pular para o arquivo de áudio anterior na lista de reprodução. Mantenha pressionado para retroceder o arquivo de áudio atual.
🔁	Selecione para alterar o modo de repetição.
🔀	Selecione para alterar o modo aleatório.

## Garmin Pay

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

### Configurar sua carteira Garmin Pay

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

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

### Pagamento de uma compra usando o seu relógio

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

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione .
- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

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

O cartão utilizado da última vez será exibido.



- 4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, deslize para alterar para outro cartão (opcional).
  - 5 Em 60 segundos, mantenha o relógio próximo ao leitor de pagamento, voltado para ele. O relógio vibra e exibe uma marca de confirmação quando tiver terminado de se comunicar com o leitor.
  - 6 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartão para concluir a transação.
- DICA:** depois de ter inserido com êxito a sua senha, você pode fazer pagamentos sem uma senha por 24 horas, sem tirar o relógio. Se você remover o relógio do pulso ou desativar o monitoramento de frequência cardíaca, será preciso inserir a senha novamente antes de fazer um pagamento.

## Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay

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

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

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

## Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

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

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

## Alteração da sua senha Garmin Pay

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

- 1 Na página do dispositivo Venu Sq no app Garmin Connect, selecione **Garmin Pay** > **Alterar código de acesso**.
- 2 Siga as instruções na tela.

A próxima vez que você pagar usando o seu relógio Venu Sq, você deve inserir a nova senha.

## Recursos de monitoramento e segurança

### CUIDADO

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

### AVISO

Para usar esses recursos de segurança e monitoramento, o relógio Venu Sq deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento e segurança, acesse [www.garmin.com/safety](http://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 relógio Venu Sq 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.

## 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  ou .
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento > Recursos de segurança > Contatos de emergência > Adicionar contatos de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

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

## Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos no app Garmin Connect. E-mails de contato podem ser usados com o recurso LiveTrack.

Três desses contatos podem ser usados como contatos de emergência.

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

Depois de adicionar os contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao relógio Venu Sq ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 40](#)).

## 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.

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 12](#)). Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Segurança e monitoramento > Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a detecção de incidentes está disponível somente para determinadas atividades ao ar livre.

Quando o seu relógio Venu Sq detecta um incidente e seu telefone está conectado, o app Garmin Connect pode enviar automaticamente uma mensagem de texto e um e-mail com o seu nome e a sua localização GPS (se disponível) para os seus contatos de emergência. Uma mensagem é exibida no seu relógio e no telefone emparelhado, indicando que seus contatos serão informados depois de 15 segundos. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem de emergência automática.

## Solicitar assistência

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

Antes de solicitar assistência, você deve configurar os contatos de emergência ([Adicionar contatos de emergência, página 12](#)). Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha pressionado **(A)**.
  - 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.  
A tela de contagem regressiva é exibida.
- DICA:** você pode selecionar  antes de acabar a contagem regressiva para cancelar a mensagem.

## Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo Venu Sq tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax (vendidos separadamente). Você pode ver os dados de frequência cardíaca no widget de frequência cardíaca. Se os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu dispositivo usará os dados da frequência cardíaca do tórax.

### Pulseira medidora de frequência cardíaca

#### Usar o relógio

##### CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Use o relógio acima do seu pulso.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio deve ficar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o relógio não deve se mover durante a corrida ou exercícios. Para leituras do oxímetro de pulso, você deve permanecer imóvel.



**OBSERVAÇÃO:** o sensor óptico encontra-se na parte de trás do relógio.

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 14](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 17](#) para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Dicas para dados de frequência cardíaca errados

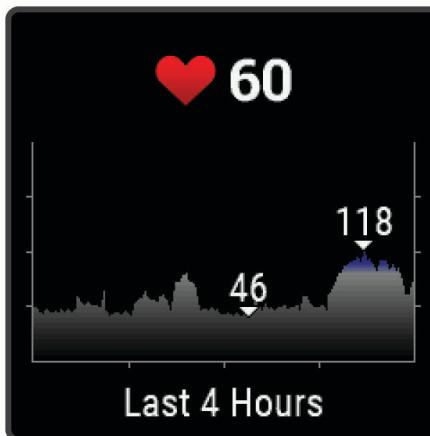
Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
  - Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
  - Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.
  - Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
  - Aguarde até que o ícone  fique constante antes de iniciar a sua atividade.
  - Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.
- OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

## Exibindo o widget de frequência cardíaca

O widget de frequência cardíaca exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca. O gráfico mostra sua atividade cardíaca recente, frequência cardíaca alta e baixa e barras codificadas com cores para indicar o tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca ([Sobre zonas de frequência cardíaca, página 15](#)).

- 1 Na interface do relógio, deslize para exibir o widget de frequência cardíaca.



- 2 Toque na tela sensível ao toque para exibir os valores de frequência cardíaca em repouso média (RHR) dos últimos 7 dias.

## Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

### CUIDADO

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme selecionado pelo usuário, após um período de inatividade. Este recurso não notifica você de qualquer condição cardíaca potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer condição médica ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Frequência cardíaca de pulso** > **Alertas de frequência cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo**.
- 4 Selecione um valor de limite de frequência cardíaca.
- 5 Selecione o botão seletor para ativar o alerta.

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior do valor personalizado, uma mensagem será exibida e o relógio vibrará.

## Transmissão de frequência cardíaca

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu relógio Venu Sq e visualizá-los em dispositivos emparelhados. Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta.

**OBSERVAÇÃO:** a transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Frequência cardíaca de pulso**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Transmissão em atividade** para transmitir os dados de frequência cardíaca durante atividades temporizadas ([Iniciar uma atividade](#), [página 26](#)).
  - Selecione **Transmissão** para começar a transmitir os dados de frequência cardíaca agora.
- 4 Emparelhe seu relógio Venu Sq com seu dispositivo compatível.

**OBSERVAÇÃO:** as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

## Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso

O valor padrão para a configuração de Frequência cardíaca de pulso é Automático. O relógio usa o monitor de frequência cardíaca medida no pulso automaticamente, a menos que você emparelhe um monitor de frequência cardíaca torácico ao relógio. Os dados de frequência cardíaca no tórax só estão disponíveis durante uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a desativação da frequência cardíaca medida no pulso também desativa recursos como a estimativa de seu VO2 máximo, monitoramento de sono, minutos de intensidade, o recurso de estresse durante o dia todo e o sensor de oxímetro no pulso.

**OBSERVAÇÃO:** a desativação do monitor de frequência cardíaca medida no pulso também desativa o recurso de detecção no pulso para pagamentos Garmin Pay e você deve inserir uma senha antes de fazer cada pagamento ([Garmin Pay](#), [página 10](#)).

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Frequência cardíaca de pulso** > **Estado** > **Desligado**.

## 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.

## Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O relógio utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. O relógio apresenta zonas de frequência cardíaca separadas para corrida e ciclismo. Para dados de calorias mais precisos durante a sua atividade, você deve definir sua frequência cardíaca máxima. Você pode definir também cada zona de frequência cardíaca. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Perfil de usuário** > **Zonas de frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Padrão** para visualizar os valores padrão (opcional).  
Os valores padrão podem ser aplicados à corrida e ao ciclismo.
- 4 Selecione **Corrida** ou **Ciclismo**.
- 5 Selecione **Preferência** > **Definir personalização**.
- 6 Selecione **Freq.card. máx.** e insira sua frequência cardíaca máxima.
- 7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.

## 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

## 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 força cardiovascular e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O relógio Venu Sq requer frequência cardíaca medida no pulso ou frequência cardíaca medida no tórax compatível para exibir seu VO2 máximo estimado.

No relógio, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral e descrição. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo.

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo*, página 61), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obtendo seu VO2 máximo estimado

O relógio requer dados de frequência cardíaca e uma caminhada rápida ou corrida cronometrada (de até 15 minutos) para exibir sua estimativa máxima de VO2.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione  > **Perfil de usuário > VO2 Máx..**

Caso já tenha registrado uma caminhada rápida ou corrida em ambiente externo, a estimativa de seu VO2 máximo poderá aparecer. O relógio exibe a data da última atualização da estimativa máxima do seu VO2. O relógio atualiza sua estimativa máxima de VO2 cada vez que você completa uma caminhada ou corrida ao ar livre de 15 minutos ou mais longa. Você pode iniciar manualmente um teste de VO2 máximo para obter uma estimativa atualizada.

- 3 Para iniciar um teste de VO2 máximo, toque na tela.
- 4 Siga as instruções na tela para obter sua estimativa de VO2 máximo.

Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.

## Oxímetro de pulso

O relógio Venu Sq tem um oxímetro de pulso para medir a saturação do oxigênio no sangue. Sua saturação de oxigênio pode ser uma informação valiosa para compreender seu condicionamento físico geral e determinar como seu corpo está se adaptando à altitude. Seu relógio mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO<sub>2</sub>.

No relógio, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO<sub>2</sub>. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias ([Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso, página 17](#)). Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o widget de oxímetro de pulso. A precisão da leitura do oxímetro de pulso pode variar de acordo com seu fluxo de sangue, colocação do dispositivo no seu pulso e sua imobilidade.

**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget do oxímetro de pulso no loop de widgets.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget do oxímetro de pulso.
- 2 Segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- 3 Fique parado.

O dispositivo exibe a saturação de oxigênio como uma porcentagem e um gráfico das leituras do oxímetro de pulso e os valores da frequência cardíaca das últimas quatro horas.

### Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o widget de oxímetro de pulso.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.

**2 Selecione  > Frequência cardíaca de pulso > Oxim. de pulso > Modo de rastreamento.**

**3 Selecione uma opção:**

- Para ativar as medidas enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **O dia todo**.

**OBSERVAÇÃO:** ligar o modo de monitoramento de dia inteiro diminui a duração da bateria.

- Para ativar as medições contínuas enquanto você dorme, selecione **Durante o sono**.

**OBSERVAÇÃO:** posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO<sub>2</sub> durante o sono anormalmente baixas.

- Para desligar as medições automáticas, selecione **Desligado**.

### Dicas para dados do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use uma pulseira de silicone ou nylon.
- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do relógio.
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

## Monitoramento de atividades

O recurso de monitoramento de atividade registra sua contagem diária de passos, distância percorrida, minutos de intensidade, calorias queimadas e estatísticas de sono para cada dia registrado. A queima de calorias inclui sua base metabólica mais as calorias da atividade.

O número de passos dados durante um dia é exibido no widget de passos. A contagem de passos é atualizada periodicamente.

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Meta automática

Seu relógio cria automaticamente um objetivo diário de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o relógio mostra seu progresso comparado ao seu objetivo diário ①.



Se você optar por não usar o recurso de objetivo automático, poderá definir um objetivo de passos personalizado em sua conta Garmin Connect.

### Utilizando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de inatividade, uma mensagem é exibida e uma barra vermelha surge no mini Widget de passos. Segmentos complementares são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade. O relógio também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 48](#)).

Faça uma breve caminhada (por, pelo menos, alguns minutos) para zerar o alerta de movimentação.

### Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono e movimento durante o sono. Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção de alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe, página 6](#)).

## Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

O dispositivo monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à vigorosa (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade vigorosa). Para atingir a sua meta semanal de minutos de atividades intensas, faça pelo menos 10 minutos consecutivos de atividades de intensidade moderada à vigorosa. O dispositivo adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada à intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

### Minutos de intensidade

Seu dispositivo Venu Sq calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com os dados de repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o dispositivo calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Faça exercícios por pelo menos 10 minutos consecutivos a um nível moderado ou intenso.
- Utilize seu dispositivo dia e noite para dados de repouso mais precisos.

### Garmin Move IQ™

Quando seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, o recurso Move IQ detecta automaticamente o evento e o exibe em sua linha do tempo. Os eventos Move IQ mostram o tipo de atividade e a duração, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades ou feed de notícias.

O recurso Move IQ pode iniciar automaticamente uma atividade cronometrada para caminhada e corrida, usando os limites de tempo que você definir no aplicativo Garmin Connect. Essas atividades são adicionadas à sua lista de atividades.

## Configurações do monitoramento de atividades

Mantenha  pressionado e selecione  > Monitorização de atividade.

**Estado:** desliga os recursos do monitoramento de atividades.

**Alerta movim.:** exibe uma mensagem no visor digital do relógio. O dispositivo também vibra para alertá-lo.

**Alertas de objetivos:** permite que você ative e desative alertas de objetivo ou desligue-os apenas durante as atividades. Os alertas de objetivo são exibidos no seu objetivo diário de passos, objetivo semanal de minutos de intensidade e objetivo de hidratação.

**Início automático da atividade:** permite que seu dispositivo crie e salve as atividades cronometradas automaticamente quando o recurso Move IQ detecta que você está caminhando ou correndo. Você pode definir o limiar do tempo mínimo para corrida e caminhada.

**Minutos de intensidade:** permite definir uma zona de frequência cardíaca para minutos de intensidade moderada e uma zona de frequência cardíaca mais alta para minutos de intensidade vigorosa. Você também pode usar o algoritmo padrão.

## Desligando o monitoramento de atividades

Quando você desativa o monitoramento de atividade, seus passos, minutos de intensidade, monitoramento do sono e eventos do Move IQ não são registrados.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione  > Monitorização de atividade > Estado > Desligado.

## Widgets

O dispositivo vem pré-carregado com widgets que fornecem informações gerais. Alguns widgets exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

Alguns widgets não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-los ao loop do widget manualmente ([Personalizar o loop de widgets, página 21](#)).

**Body Battery™:** com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas.

**Calendário:** exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.

**Calorias:** exibe suas informações de calorias para o dia atual.

**Garmin coach:** exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino Garmin do coach em sua conta Garmin Connect.

**Golfe:** exibe pontuações e estatísticas da sua última partida de golfe.

**Estatísticas de saúde:** exibe um resumo dinâmico de suas estatísticas de saúde atuais. As medidas incluem frequência cardíaca, nível de Body Battery, estresse e muito mais.

**Frequência cardíaca:** exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).

**Histórico:** exibe seu histórico de atividades e um gráfico de suas atividades gravadas.

**Hidratação:** permite rastrear a quantidade de água que você consome e o progresso em direção à sua meta diária.

**Minutos de intensidade:** monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.

**Última atividade:** exibe um breve resumo de sua última atividade registrada, como sua última corrida, último passeio ou última vez que nadou.

**Luzes:** Fornece controles de luzes da bicicleta quando você tem um dispositivo Varia emparelhado com o seu dispositivo Venu Sq.

**Monitoramento de ciclo menstrual:** exibe seu ciclo atual. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários.

**Controles de músicas:** oferece controles do reproduutor de músicas de seu smartphone ou de músicas no dispositivo.

**Meu dia:** exibe um resumo dinâmico de sua atividade hoje. A métrica inclui a atividades cronometradas, minutos de intensidade, passos, calorias queimadas e muito mais.

**Notificações:** exibe alertas de chamadas de entrada, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.

**Oxímetro de pulso:** permite que você faça uma leitura manual do oxímetro de pulso.

**Respiração:** Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.

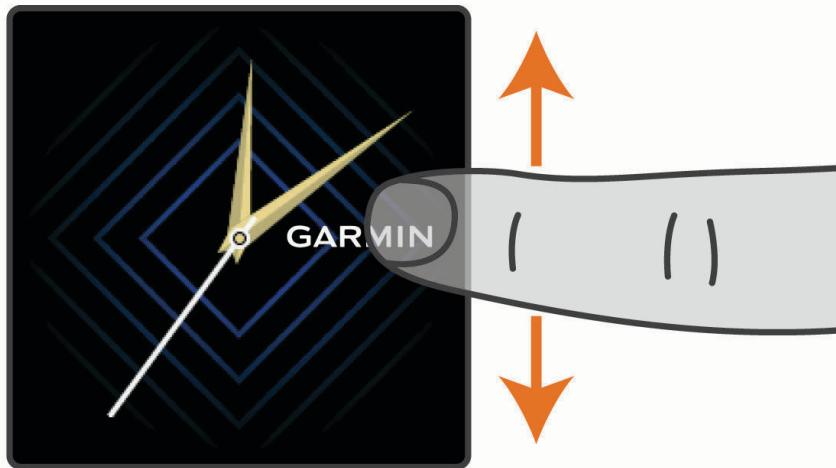
**Etapas:** rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.

**Estresse:** exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.

**Clima:** exibe a temperatura atual e a previsão do tempo.

## Visualizando widgets

- Na interface do relógio, deslize para cima ou para baixo.



O dispositivo passa pelo loop do widget.

- Toque na tela sensível ao toque para visualizar telas adicionais de um widget.
- Mantenha **B** pressionado para visualizar opções e funções adicionais de um widget.

## Personalizar o loop de widgets

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **⚙️ > Widgets**.
- 3 Selecione um widget.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Reordenar** para alterar o local do widget no loop do widget.
  - Selecione **Remover da lista** para remover o widget do loop do widget.
- 5 Selecione **Adicionar mais**.
- 6 Selecione um widget.  
O widget será adicionado ao loop do widget.

## Sobre Meu Dia

O widget Meu Dia é um instantâneo diário de sua atividade. Este é um resumo dinâmico que é atualizado ao longo do dia. A métrica inclui as atividades registradas, os minutos de intensidade da semana, os passos e as calorias queimadas. Você pode tocar na tela sensível ao toque para aprimorar a precisão ou exibir métricas adicionais.

## Widget Estatísticas de saúde

O widget Estatísticas de saúde fornece uma visualização rápida dos dados de sua saúde. Este é um resumo dinâmico que é atualizado ao longo do dia. As métricas incluem sua frequência cardíaca, nível de estresse, nível de Body Battery e frequência de respiração. Você pode tocar na tela sensível ao toque para visualizar outras métricas.

## Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

Seu relógio analisa a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para determinar seu estresse no geral. Treino, atividade física, sono, nutrição e estresses cotidianos influenciam seu nível de estresse. A taxa de nível de estresse é de 0 a 100, em que de 0 a 25 é um estado de repouso, de 26 a 50 é estresse baixo, de 51 a 75 é estresse médio e de 76 a 100 é um estado de estresse alto. Saber seu nível de estresse pode ajudá-lo a identificar momentos estressantes no decorrer do dia. Para melhores resultados, você deve utilizar o relógio ao dormir.

Você pode sincronizar seu relógio à sua conta Garmin Connect para visualizar seu nível de estresse diário, tendências a longo prazo e detalhes adicionais.

### Usar o widget de nível de estresse

O widget de nível de estresse exibe seu nível de estresse atual e um gráfico com valores desde a meia-noite. Ele também pode orientá-lo em uma atividade de respiração para ajudar você a relaxar.

**1** Enquanto estiver sentado ou inativo, deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget de nível de estresse.

**DICA:** se você estiver muito ativo para que o relógio determine o seu nível de estresse, uma mensagem aparecerá em vez de um número com o nível de estresse. Você pode verificar novamente o seu nível de estresse após alguns minutos de inatividade.

**2** Toque na tela para visualizar um gráfico do seu nível de estresse desde a meia-noite.

As barras azuis indicam os períodos de repouso. As barras amarelas indicam os períodos de estresse. As barras cinzentas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.

**3** Para iniciar uma atividade de respiração, passe o dedo na tela para cima e selecione ✓.

## Body Battery

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

Você pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery](#), [página 23](#)).

## Exibir o widget Body Battery

O widget de Body Battery exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do nível de Body Battery para as últimas horas.

- 1 Deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget Body Battery.

**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets ([Personalizar o loop de widgets, página 21](#)).



- 2 Toque na tela sensível ao toque para visualizar um gráfico combinado de seu nível de Body Battery e de estresse.
- 3 Deslize para visualizar seus dados de Body Battery desde a meia-noite.

### Dicas para dados aprimorados de Body Battery

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

## Monitoramento de ciclo menstrual

Seu ciclo menstrual é uma parte importante da sua saúde. Você pode usar o relógio para registrar sintomas físicos, libido, atividade sexual, dias de ovulação e muito mais ([Registrar as informações do ciclo menstrual, página 24](#)). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

- Monitoramento e detalhes do ciclo menstrual
- Sintomas físicos e emocionais
- Previsões de menstruação e fertilidade
- Informações sobre saúde e nutrição

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover widgets.

## Registrar as informações do ciclo menstrual

Antes de registrar as informações do seu ciclo menstrual no dispositivo Venu Sq, será necessário configurar a monitoramento do ciclo no app Garmin Connect.

1 Deslize para visualizar o widget de monitoramento da saúde feminina.

2 Toque na tela touchscreen.

3 Selecione uma opção:

- Para registrar seus sintomas físicos, como acne, dor nas costas e fadiga, selecione **Sintomas físicos**.
- Para registrar o seu humor, selecione **Humor**.
- Para registrar a sua menstruação, selecione **Corrimento**.
- Para medir seu libido em um escala ascendente, selecione **Libido**.
- Para registrar a sua atividade sexual, selecione **Atividade sexual**.
- Para estabelecer a data atual como um dia de ovulação, selecione **Dia da ovulação**.

## Acompanhamento de gravidez

O recurso de monitoramento da gravidez exibe atualizações semanais sobre sua gravidez e fornece informações de saúde e nutrição. Você pode usar seu relógio para registrar sintomas físicos e emocionais, leituras de glicemia e movimentos do bebê ([Registrar suas informações de gravidez, página 24](#)). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

## Registrar suas informações de gravidez

Antes de registrar suas informações, você deve configurar o monitoramento da gravidez no aplicativo Garmin Connect.

1 Deslize para visualizar o widget de monitoramento da saúde feminina.

2 Toque na tela touchscreen.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Sintomas** para registrar seus sintomas físicos, humor e muito mais.
- Selecione **Glicose sanguínea** para registrar seus níveis de glicemia antes e depois das refeições e antes de dormir.
- Selecione **Movimento** para usar um cronômetro ou temporizador para registrar os movimentos do bebê.

4 Siga as instruções na tela.

## Monitoramento de hidratação

Você pode monitorar sua ingestão diária de fluidos, ativar metas e alertas e inserir os tamanhos dos recipientes que você usa com mais frequência. Se você ativar as metas automáticas, sua meta aumentará nos dias em que você registrar uma atividade. Ao se exercitar, você precisa de mais fluido para substituir o suor perdido.

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Connect IQ para baixar o widget de monitoramento de hidratação.

## Usar o Widget de monitoramento de hidratação

O widget de monitoramento de hidratação exibe sua ingestão de fluidos e sua meta diária de hidratação.

- 1 Deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget de hidratação.



- 2 Pressione **+** para cada porção de fluido que você consumir (1 xícara, 8 onças ou 250 ml).
- 3 Selecione um recipiente para aumentar sua ingestão de fluidos pelo volume do recipiente.
- 4 Mantenha **B** pressionado para personalizar o widget.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para alterar as unidades de medida, selecione **Unidades**.
  - Para ativar as metas diárias dinâmicas que aumentam após a gravação de uma atividade, selecione **Meta automática**.
  - Para ativar lembretes de hidratação, selecione **Alertas**.
  - Para personalizar os tamanhos dos recipientes, selecione **Recipientes**, selecione um recipiente, selecione as unidades de medida e insira o tamanho do recipiente.

## Aplicativos e atividades

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

**Apps:** os aplicativos fornecem recursos interativos para o seu relógio, como navegação para os locais salvos.

**Atividades:** seu relógio vem pré-carregado com aplicativos de atividades em ambientes internos e externos, incluindo corrida, ciclismo, treino de força, golfe e muito mais. Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra dados do sensor, que você pode salvar e compartilhar com a comunidade Garmin Connect.

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

**Aplicativos Connect IQ:** você pode adicionar recursos a seu relógio instalando aplicativos do app Connect IQ ([Recursos do Connect IQ, página 6](#)).

## Iniciar uma atividade

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

- 1 Pressione **A**.
- 2 Se esta for a primeira vez que você iniciou uma atividade, marque a caixa de seleção ao lado de cada atividade para adicioná-la aos seus favoritos e selecione .
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
  - Selecione  e escolha uma atividade na ampla lista de atividades.
- 4 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área externa com uma visão desobstruída do céu e espere o relógio estar pronto para uso.  
O relógio já está pronto após ele estabelecer a sua frequência cardíaca, adquirir os sinais de GPS (se necessário) e conectar-se aos seus sensores sem fio (se necessário).
- 5 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.  
O relógio grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

## Dicas para gravação de atividades

- Carregue o dispositivo antes de iniciar uma atividade ([Carregar o relógio, página 52](#)).
- Pressione **B** para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.
- Selecione para cima ou para baixo para visualizar páginas de dados adicionais.

## Parar uma atividade

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para salvar a atividade, selecione .
  - Para descartar a atividade, selecione .
  - Para retomar a atividade, pressione **A**.

## Adicionando uma atividade personalizada

Você pode criar uma atividade personalizada e adicioná-la à lista de atividades.

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione  > **Adicionar mais**.
- 3 Selecione um tipo de atividade para copiar.
- 4 Selecione um nome de atividade.
- 5 Se necessário, edite as configurações do aplicativo de atividades ([Configurações de Atividades e apps, página 43](#)).
- 6 Ao concluir a edição, selecione **Concluído**.

## Adição ou remoção de uma atividade favorita

A lista das suas atividades favoritas é exibida ao pressionar **(A)** no visor do relógio e fornece acesso rápido às atividades que você mais utiliza. A primeira vez que você pressionar **(A)** para iniciar uma atividade, o dispositivo solicitará que você selecione suas atividades favoritas. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

**1** Mantenha pressionado **(B)**.

**2** Selecione  > **Atividades e aplicativos**.

As suas atividades favoritas aparecem no topo da lista. Outras atividades aparecem na lista expandida.

**3** Selecione uma opção:

- Para adicionar uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Adicionar a Favoritos**.
- Para remover uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Remover favorito**.

## Atividades em ambientes fechados

O relógio Venu Sq pode ser usado para treinamento tanto em ambientes fechados quanto abertos, tais como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treinamento. O GPS é desativado para atividades em ambientes internos ([Configurações de Atividades e apps, página 43](#)).

Ao correr ou caminhar com o GPS desligado, a velocidade, a distância e a cadência são calculadas usando o acelerômetro no relógio. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade, distância e cadência melhora após algumas corridas ou caminhadas ao ar livre utilizando o GPS.

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

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

## Registrar uma atividade de treinamento de força

Você pode registrar séries durante uma atividade de treinamento de força. Uma série são repetições (reps) de um único movimento.

**1** Pressione **(A)**.

**2** Selecione **Força**.

**3** Pressione **(A)** para iniciar o temporizador da atividade.

**4** Inicie sua primeira série.

O dispositivo contabiliza suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos quatro repetições.

**DICA:** o dispositivo pode contar apenas repetições de um único movimento para cada série. Quando você desejar alterar os movimentos, você deve concluir a série e iniciar uma nova.

**5** Pressione **(B)** para concluir uma série.

O relógio exibe o total de repetições para a série. Depois de vários segundos, o temporizador de repouso é exibido.

**6** Se necessário, selecione , edite o número de repetições e adicione o peso usado para a série.

**7** Ao terminar o repouso, pressione **(B)** para começar sua próxima série.

**8** Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.

**9** Ao concluir sua atividade, pressione **(A)** e selecione .

## Calibrando a distância na esteira

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

- 1 Inicie uma atividade na esteira ([Iniciar uma atividade](#), página 26).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio Venu Sq registre pelo menos 2,4 km (1,5 milha).
- 3 Depois de concluir a corrida, pressione **A**.
- 4 Verifique, no visor da esteira, a distância percorrida.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para calibrar pela primeira vez, insira a distância da esteira em seu relógio.
  - Para calibrar manualmente após a primeira calibração, deslize para cima, selecione **Calibrar e salvar** e insira a distância da esteira em seu relógio.

## Atividades ao ar livre

O relógio Venu Sq vem pré-carregado com aplicativos para atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre. Você pode adicionar aplicativos usando atividades padrão, como cardiovasculares e de remo.

### Começando uma corrida

Antes de usar um sensor sem fio para a corrida, você deve emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 50).

- 1 Coloque seus sensores sem fio, como monitor de frequência cardíaca (opcional).
- 2 Pressione **A**.
- 3 Selecione **Corrida**.
- 4 Ao utilizar sensores sem fio opcionais, aguarde até o relógio se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 6 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.  
O relógio registra os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Pressione **B** para registrar as voltas (opcional) ([Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap](#), página 45).
- 9 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelo visor de dados.
- 10 Ao concluir sua atividade, pressione **A** e selecione .

### Começando uma etapa de ciclismo

Antes de usar um sensor sem fio para o ciclismo, você deve emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 50).

- 1 Emparelhe os sensores sem fio, tais como o monitor de frequência cardíaca, sensor de velocidade, ou sensor de cadência (opcional).
- 2 Pressione **A**.
- 3 Selecione **Pedalar**.
- 4 Ao utilizar sensores sem fio opcionais, aguarde até o relógio se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 6 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.  
O relógio grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelo visor de dados.
- 9 Ao concluir sua atividade, pressione **A** e selecione .

## Como iniciar natação em piscina

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Nat. piscina**.
- 3 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.
- 4 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.
- 5 Inicie sua atividade.  
O dispositivo grava automaticamente os intervalos de natação e as distâncias.
- 6 Pressione **B** quando estiver parado.  
A tela de descanso é exibida.
- 7 Pressione **B** para reiniciar o temporizador de intervalo.
- 8 Após ter concluído sua atividade, pressione **A** para interromper o temporizador da atividade e mantenha **A** pressionado novamente para salvá-la.

## Definindo o tamanho da piscina

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Nat. piscina**.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione **Configurações > Tamanho da piscina**.
- 5 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.

## Terminologia da natação

**Extensão:** um curso na piscina.

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

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

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

## Golfe

### Baixando campos de golfe

Antes de jogar em um campo pela primeira vez, você deve baixá-lo usando o app Garmin Connect.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
  - 2 Selecione **Baixar campos de golfe > +**.
  - 3 Selecione um campo de golfe.
  - 4 Selecione **Baixar**.
- Após o campo terminar de baixar, ele aparecerá na lista de campos em seu relógio Venu Sq.

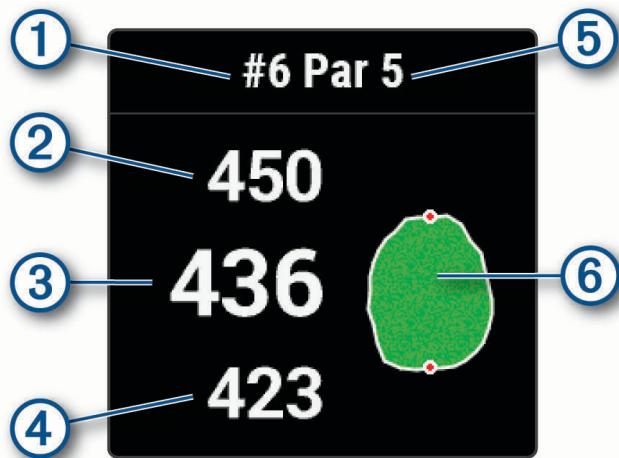
## Jogar golfe

Antes de jogar em um campo pela primeira vez, você deve baixá-lo usando seu smartphone ([Baixando campos de golfe, página 29](#)). Os campos baixados são atualizados automaticamente. Antes de jogar golfe, você deve carregar o relógio ([Carregar o relógio, página 52](#)).

- 1 Pressione **A**.
  - 2 Selecione **Golfe**.
  - 3 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.
  - 4 Selecione um campo a partir da lista de campos disponíveis.
  - 5 Selecione  para manter a pontuação.
  - 6 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos buracos.
- O relógio faz as transições automaticamente quando você passar para o buraco seguinte.

## Informações do buraco

O relógio calcula a distância até a parte dianteira e traseira do green, e até a localização do pino selecionado ([Alterando a localização do pino, página 31](#)).



<b>1</b>	Número do buraco atual
<b>2</b>	Distância até a parte de trás do green
<b>3</b>	Distância até a localização do pino selecionada
<b>4</b>	Distância até a frente do green
<b>5</b>	Par do buraco
<b>6</b>	Mapa do green

## Alterando a localização do pino

Durante uma partida, você pode visualizar o green e alterar a localização do pino.

- 1 Selecione o mapa.

Uma visão maior do green será exibida.

- 2 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas localizações de pinos.

 indica a localização do pino selecionada.

- 3 Pressione o  para aceitar a localização do pino.

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

## Visualizando a direção até o pino

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

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

- 1 Pressione .

- 2 Selecione .

A seta aponta para o local do pino.

## Visualizando distâncias de layup e dogleg

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

- 1 Pressione .

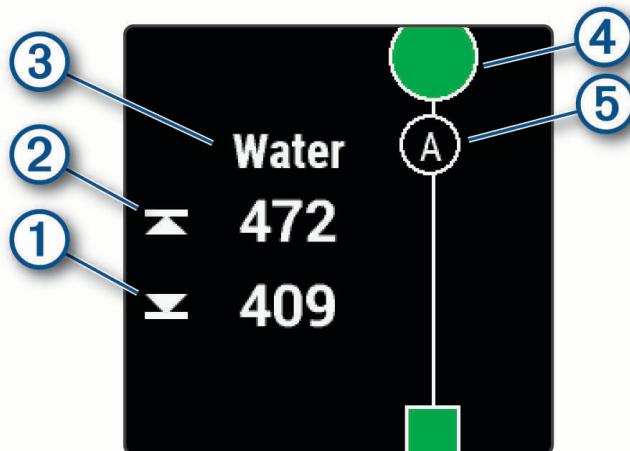
- 2 Selecione .

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

## Visualizando obstáculos

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

- 1 A partir da tela de informações do buraco, pressione **A** e selecione **!**.



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

- 2 Deslize para visualizar outros obstáculos para o buraco atual.

## Pontuando

- 1 Enquanto joga golfe, pressione **A**.
- 2 Selecione **!**.
- 3 Selecione um buraco.
- 4 Selecione **—** ou **+** para definir a pontuação.
- 5 Selecione **✓**.

## Definindo o método de pontuação

É possível alterar o método de pontuação no relógio.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **⚙️** > **Atividades e aplicativos** > **Golfe**.
- 3 Selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Pontuação** > **Método de pontuação**.
- 5 Selecione um método de pontuação.

## Sobre a pontuação do Stableford

Quando você seleciona o método de pontuação do Stableford ([Definindo o método de pontuação, página 32](#)), os pontos são dados com base no número de tacadas necessárias com relação ao par. Ao fim de uma rodada, a pontuação mais alta ganha. O dispositivo atribui pontos conforme especificado pela United States Golf Association.

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

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

## Rastreamento de estatísticas de golfe

Ao ativar o rastreamento de estatísticas no relógio, você poderá ver as estatísticas da rodada atual ([Visualizando o resumo da sua rodada, página 33](#)). É possível comparar rodadas e monitorar melhorias usando o aplicativo Garmin Golf™.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos** > **Golfe**.
- 3 Selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Pontuação** > **Monit. estatíst..**

## Gravação de estatísticas de golfe

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Rastreamento de estatísticas de golfe, página 33](#)).

- 1 Na tabela de classificação, selecione um buraco.
- 2 Defina o número de tacadas necessárias, incluindo as tacadas suaves, e selecione .
- 3 Defina o número de tacadas suaves necessárias e selecione .
- OBSERVAÇÃO:** o número de tacadas suaves necessárias é usado apenas para o rastreamento de estatísticas e não aumenta sua pontuação.
- 4 Selecione uma opção:
  - Se a sua bola atingir o fairway, selecione .
  - Se sua bola perdeu o fairway, selecione  ou .
- 5 Selecione .

## Visualizando seu histórico de tacadas

- 1 Depois de acertar um buraco, pressione .
- 2 Selecione  para visualizar informações sobre a sua última tacada.
- 3 Arraste para cima para ver as informações de cada tacada para um buraco.

## Visualizando o resumo da sua rodada

Durante uma rodada, você pode ver suas informações de pontuação, estatísticas e passos.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione .

## Terminando uma rodada

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione **Concluir**.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para salvar a rodada e retornar ao modo de relógio, selecione **Salvar**.
  - Para editar sua tabela de classificação, selecione **Editar pontuação**.
  - Para descartar a rodada e voltar ao modo de relógio, selecione **Descartar**.
  - Para pausar a rodada e retomar mais tarde, selecione **Pausar**.

## App Garmin Golf

O app Garmin Golf permite que você carregue tabelas de classificação do seu dispositivo Garmin compatível para visualizar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Jogadores de golfe podem competir entre si em campos diferentes usando o app Garmin Golf. Mais de 42.000 campos têm tabela de pontuação aberta para todos. Você pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir.

O app Garmin Golf sincroniza seus dados com sua conta do Garmin Connect. Você pode baixar o app Garmin Golf pela loja de aplicativos do seu smartphone.

# Treino

## Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar suas configurações de gênero, ano de nascimento, altura, peso, pulso e configurações das zonas de frequência cardíaca ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 15](#)). O relógio utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

## 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 16](#)) 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.

## Configurações de gênero

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

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

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

## Treinos

O seu relógio pode orientá-lo nos exercícios com várias etapas que incluem metas para uma delas, tais como distância, tempo, repetições ou outras métricas. O seu relógio inclui vários exercícios pré-carregados para várias atividades, incluindo resistência, cardiovasculares, corrida e ciclismo. Você pode criar e encontrar mais exercícios e planos de treinamento usando Garmin Connect e transferi-los para o seu relógio.

Você pode criar um plano de treinamento agendado usando o calendário em Garmin Connect e enviar os exercícios agendados para o seu relógio.

### Iniciar um treino

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione **Exercícios**.
- 5 Selecione um treino.

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

- 6 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.

Após você iniciar um exercício, o relógio exibe cada uma das etapas, notas sobre passos (opcional), o objetivo (opcional) e os dados atuais do treino.

### Usar planos de treinamento do Garmin Connect

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 39](#)) e emparelhar o relógio Venu Sq com um smartphone compatível.

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

### Adaptive Training Plans

Sua conta do Garmin Connect oferece um plano de treinamento adaptativo e o treinador Garmin para se adequar aos seus objetivos de treinamento. Por exemplo, você pode responder algumas perguntas e encontrar um plano que ajudará você a completar uma corrida de 5 km. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida. Quando você começa um plano, o widget Garmin Coach é adicionado ao loop de widget no seu dispositivo Venu Sq.

### Iniciar treino de hoje

Depois que enviar um plano de treinamento para o seu dispositivo, o widget Garmin Coach aparece no seu loop de widget.

- 1 Na interface do relógio, deslize para exibir o widget Garmin Coach.  
Se um treino para essa atividade estiver agendado para hoje, o dispositivo mostrará o nome e pedirá que você o comece.
- 2 Selecione um treino.
- 3 Selecione **Exibir** para visualizar as etapas do treino e deslize para a direita quando tiver acabado de visualizar as etapas (opcional).
- 4 Selecione **Realizar treino**.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Visualizar treinos agendados

Você pode exibir os treinos agendados no seu calendário de treinamentos e iniciar um deles.

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione **Calendário de treino**.  
Os seus treinos agendados aparecem, classificados por data.
- 5 Selecione um treino.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para exibir as etapas para o treino, selecione **Exibir**.
  - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.

## Recordes pessoais

Ao concluir uma atividade, o relógio exibirá todos os novos recordes pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os recordes pessoais incluem: maior peso de atividade de força para principais movimentos; tempo mais rápido em várias distâncias típicas de corrida; e corrida ou pedalada mais rápida.

### Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um recorde.
- 5 Selecione **Exibir registro**.

### Restaurando um recorde pessoal

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para restaurar.
- 5 Selecione **Anterior > ✓**.

**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

### Excluindo um recorde pessoal

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **(B)**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para excluir.
- 5 Selecione **Limpar registro > ✓**.

**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

## Excluindo todos os registros pessoais

1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **(B)**.

2 Selecione **Histórico > Registros**.

3 Selecione um esporte.

4 Selecione **Limpar todos os registros > ✓**.

Os registros são excluídos somente para o esporte em questão.

**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

## Navegação

Você pode usar os recursos de navegação do GPS em seu relógio para salvar locais, navegar até locais ou encontrar o caminho para casa.

### Salvar sua localização

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

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

1 Vá ao local onde deseja marcar uma localização.

2 Pressione **(A)**.

3 Selecione **Navegar > Salvar local**.

**DICA:** para marcar rapidamente uma localização, selecione  no menu de controles (*Utilizar o menu de controles, página 2*).

Depois que o relógio receber sinais de GPS, a informação de localização será exibida.

4 Selecione .

5 Selecione um ícone.

### Excluindo um local

1 Pressione **(A)**.

2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.

3 Selecione um local.

4 Selecione **Excluir > ✓**.

### Navegar até um local salvo

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

1 Pressione **(A)**.

2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.

3 Selecione um local e selecione **Ir para**.

4 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador da atividade.

5 Avançar.

A bússola é exibida. A seta da bússola aponta para o local salvo.

**DICA:** para obter navegação mais precisa, oriente o topo da tela na direção de seu deslocamento.

## Navegar de volta ao início

Antes que você possa navegar de volta ao início, você deve localizar os satélites, iniciar o temporizador e iniciar sua atividade.

A qualquer momento durante sua atividade, você poderá retornar à posição inicial. Por exemplo, se você estiver correndo em uma nova cidade e não tiver certeza como voltar ao início do trecho ou ao hotel, você pode navegar de volta ao local de partida. Este recurso não está disponível para todas as atividades.

1 Mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione **Navegação > De volta ao início**.

A bússola é exibida.

3 Avançar.

A seta da bússola aponta para seu ponto de partida.

**DICA:** para obter navegação mais precisa, oriente o relógio na direção de sua navegação.

## Interromper a navegação

- Para interromper a navegação e continuar sua atividade, mantenha pressionado **(B)** e selecione **Parar navegação**.
- Para interromper a navegação e salvar sua atividade, pressione **(A)** e selecione **✓**.

## Bússola

O relógio tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino.

### Calibrando a bússola manualmente

#### AVISO

Calibre a bússola eletrônica ao ar livre. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

Seu relógio já foi calibrado na fábrica e usa calibração automática como padrão. Se houver comportamento irregular da bússola, por exemplo, depois de mover longas distâncias ou depois de mudanças extremas de temperatura, você poderá calibrá-la manualmente.

1 Mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione **⚙ > Sensores > Bússola > Iniciar calibração**.

3 Siga as instruções na tela.

**DICA:** mova o pulso formando um pequeno oito até uma mensagem ser exibida.

## Histórico

Seu relógio armazena até 200 horas de dados de atividade. Você pode sincronizar seus dados para visualizar atividades ilimitadas, bem como dados de monitoramento de atividade e de frequência cardíaca na sua conta do Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 40](#)) ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 40](#)).

Quando a memória do relógio estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

## Utilizar histórico

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para visualizar uma atividade desta semana, selecione **Esta semana**.
  - Para visualizar uma atividade mais antiga, selecione **Semanas anteriores**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Selecione  e escolha uma opção:
  - Selecione **Voltas** para exibir informações adicionais sobre cada volta.
  - Selecione **Séries** para visualizar informações adicionais sobre cada conjunto de levantamento de peso.
  - Selecione **Intervalos** para exibir informações adicionais sobre cada intervalo de nado.
  - Selecione **Tempo na zona** para exibir seu tempo em cada zona da frequência cardíaca.
  - Selecione **Excluir** para excluir a atividade selecionada.

## Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

Para visualizar os dados da zona de frequência cardíaca, será necessário completar a atividade com frequência cardíaca e salvá-la.

Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca pode ajudar você a ajustar a intensidade do seu treinamento.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para visualizar uma atividade desta semana, selecione **Esta semana**.
  - Para visualizar uma atividade mais antiga, selecione **Semanas anteriores**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Passe o dedo na tela para cima e selecione **Tempo na zona**.

## Garmin Connect

A sua conta Garmin Connect permite que você monitore o seu desempenho e conecte-se com os seus amigos. Oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Você pode gravar os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, jogos de golfe e muito mais.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o relógio com seu celular usando o aplicativo Garmin Connect. Você também pode criar uma conta ao configurar o aplicativo Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

**Armazene suas atividades:** após completar e salvar uma atividade cronometrada em seu relógio, você pode carregar esta atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

**Analise suas informações:** você pode ver mais informações detalhadas sobre condicionamento físico e atividades ao ar livre, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, vista aérea do mapa e gráficos de ritmo e velocidade. Você pode ver mais informações detalhadas sobre suas partidas de golfe, incluindo cartões de pontuação, estatísticas e informações do campo. Você também pode ver relatórios personalizados.

**OBSERVAÇÃO:** para visualizar alguns dados, você precisa emparelhar um sensor sem fio opcional com o seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 50).



**Acompanhe seu progresso:** você pode acompanhar seus passos diários, entrar em uma competição amigável com suas conexões e atingir suas metas.

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

**Gerencie suas configurações:** você pode personalizar seu relógio e suas configurações de usuário na conta do Garmin Connect.

## Usar o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o seu relógio com o smartphone (*Emparelhando o smartphone*, página 3), é possível usar o aplicativo Garmin Connect para carregar todos os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect.

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

## Usar o Garmin Connect em seu computador

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

Você também pode adicionar músicas a seu relógio (*Como baixar conteúdo de áudio pessoal*, página 8). 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](http://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.

# Personalizar seu dispositivo

## Alterar a interface do relógio

Você pode escolher entre vários visores do relógio pré-carregados ou usar um visor do relógio Connect IQ que será baixado para seu relógio ([Recursos do Connect IQ, página 6](#)). Você também pode personalizar um visor do relógio existente ([Editar um visor do relógio, página 41](#)) ou criar um novo ([Criar um visor de relógio personalizado, página 41](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Passe o dedo na tela para a direita ou para a esquerda a fim de navegar pelos visores disponíveis do relógio.
- 4 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.

## Editar um visor do relógio

Você pode personalizar o estilo e os campos de dados para o visor do relógio.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Passe o dedo na tela para a direita ou para a esquerda a fim de navegar pelos visores disponíveis do relógio.
- 4 Selecione  para editar um visor do relógio.
- 5 Selecione uma opção para editar.
- 6 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelas opções.
- 7 Pressione **A** para selecionar a opção.
- 8 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.

## Criar um visor de relógio personalizado

Você pode criar um novo visor de relógio selecionando o layout, as cores e os dados adicionais.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Passe o dedo na tela para a esquerda e selecione .
- 4 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas opções de plano de fundo e toque na tela para selecionar a opção exibida.
- 5 Deslize para cima ou para baixo para navegar nos seletores analógicos e digitais e toque na tela para selecionar o seletor exibido.
- 6 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas cores de realce e toque na tela para selecionar a cor exibida.
- 7 Selecione cada campo de dados que você deseja personalizar e selecione os dados a serem exibidos nele. Uma borda branca indica os campos de dados personalizáveis neste seletor.
- 8 Deslize para a esquerda para personalizar os marcadores de tempo.
- 9 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos marcadores de tempo.
- 10 Pressione **A**.

O dispositivo configura o novo visor como o visor ativo do seu relógio.

## Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções no menu de controles (*Utilizar o menu de controles, página 2*).

**1** Mantenha pressionado **(A)**.

O menu de controle é exibido.

**2** Pressione **(B)**.

O menu de controle muda para o modo de edição.

**3** Selecione o atalho que você deseja personalizar.

**4** Selecione uma opção:

- Para alterar a localização do atalho no menu de controle, selecione o local onde você deseja que ele apareça ou arraste o atalho para um novo local.
- Para remover o atalho do menu de controle, selecione .

**5** Se necessário, selecione  para adicionar um atalho para o menu de controle.

**OBSERVAÇÃO:** esta opção está disponível apenas após você ter removido pelo menos um atalho do menu.

## Configurar atalho para um controle

Você pode configurar um atalho para seu controle favorito, como sua carteira Garmin Pay ou os controles de música.

**1** Passe o dedo no visor do relógio para a direita.

**2** Selecione uma opção:

- Se esta for a primeira vez que você está configurando um atalho, passe o dedo na tela para cima e selecione **Configuração**.
- Caso tenha configurado um atalho anteriormente, mantenha pressionado **(B)** e selecione  > **Atalho**.

**3** Selecione um atalho para um controle.

Quando você passar o dedo no visor do relógio para a direita, será exibido o atalho do controle.

## Configurações de Atividades e apps

Estas configurações permitem que você personalize cada aplicativo de atividade pré-carregado com base em suas necessidades. Por exemplo, você pode personalizar páginas de dados e ativar alertas e recursos de treinamento. Nem todas as configurações estão disponíveis para todos os tipos de atividade e elas variam de acordo com o modelo do relógio.

Mantenha pressionado  selecione  > **Atividades e aplicativos**, escolha uma atividade e defina as configurações da atividade.

**Alertas:** define os alertas de treinamento para a atividade ([Alertas, página 44](#)).

**Auto Lap:** define as opções do recurso Auto Lap® ([Auto Lap, página 45](#)).

**Auto Pause:** configura o dispositivo para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ou quando sua velocidade cai para uma velocidade abaixo da especificada ([Usar o Auto Pause®, página 46](#)).

**Descanso auto.:** permite que o dispositivo detecte automaticamente quando você está descansando durante um nado em piscina e que você crie um intervalo de descanso.

**Rolagem automática:** permite mover por todas as telas de dados de atividade automaticamente enquanto o temporizador está funcionando ([Usar rolagem automática, página 46](#)).

**Definir auto.:** permite que seu dispositivo inicie e termine séries de exercícios automaticamente durante uma atividade de treinamento de força.

**Prompt de taco:** exibe um prompt que permite inserir qual taco você usou após cada tacada detectada.

**Visor de dados:** permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade ([Personalizando telas de dados, página 44](#)).

**Distância do Driver:** define a distância média em que a bola viaja no seu drive.

**Editar peso:** permite adicionar o peso usado para uma série de exercícios durante um treinamento de força ou atividade aeróbica.

**GPS:** define o modo para a antena do GPS ([Alterar a configuração de GPS, página 47](#)).

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

**Registrar atividade:** habilita o arquivo FIT para o registro de atividades de golfe. Os arquivos FIT registram informações sobre condicionamento físico adaptadas para o Garmin Connect.

**Pontuação:** ativa ou desativa o armazenamento de pontuação automaticamente ao iniciar uma partida de golfe. A opção Perguntar sempre será exibida ao iniciar uma rodada.

**Método de pontuação:** define o método de pontuação para jogo por tacadas ou pontuação em Stableford ao jogar golfe.

**Monit. estatíst.:** ativa o monitoramento de estatísticas ao jogar golfe.

**Estado:** ativa ou desativa o armazenamento de pontuação automaticamente ao iniciar uma partida de golfe. A opção Perguntar sempre será exibida ao iniciar uma rodada.

**Modo de torneio:** desabilita recursos que não são permitidos durante torneios sancionados.

**Alertas vibrat:** ativa alertas que notificam você a inspirar ou expirar durante uma atividade de respiração.

## Personalizando telas de dados

Você pode personalizar telas de dados com base nas suas metas de treinamento ou acessórios opcionais. Por exemplo, você pode personalizar uma das telas de dados para exibir seu ritmo de voltas ou sua zona de frequência cardíaca.

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados**.
- 6 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.
- 7 Selecione uma ou mais opções:

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todas as atividades.

- Para ajustar o estilo e o número dos campos de dados em cada tela de dados, selecione **Layout**.
- Para personalizar os campos em uma tela de dados, selecione a tela e **Alterar campos de dados**.
- Para mostrar ou ocultar uma tela de dados, selecione o alternador ao lado dela.
- Para mostrar ou ocultar a tela do medidor da zona de frequência cardíaca, selecione **Med. FC em zonas**.

## Alertas

Você pode definir alertas para cada atividade, o que pode ajudá-lo a treinar com metas específicas. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Alguns alertas exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca ou sensor de cadência. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

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

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

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

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Evento, recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona.
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.

## Configurar um alerta

- 1 Pressione .
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.

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

- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Alertas**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
  - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.

- 7 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 8 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.
- 9 Se necessário, ative o alerta.

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

## Auto Lap

### Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap

Você pode configurar o seu relógio para que ele use o recurso Auto Lap para marcar automaticamente uma volta a uma distância especificada. Este recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 km ou 1 milha).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.

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

- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para ativar ou desativar o recurso Auto Lap, selecione o alternador.
  - Para ajustar a distância entre as voltas, selecione **Auto Lap**.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O relógio também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 48](#)).

## Usar o Auto Pause

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

**OBSERVAÇÃO:** o relógio não registra os dados de atividade enquanto o temporizador estiver parado ou pausado.

1 Mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

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

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Auto Pause**.

6 Selecione uma opção:

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todas as atividades.

- Para pausar automaticamente o temporizador quando você parar de se mover, selecione **Quando parado**.
- Para pausar o temporizador automaticamente quando seu ritmo cair abaixo de um valor especificado, selecione **Ritmo**.
- Para pausar o temporizador automaticamente quando sua velocidade cair abaixo de um valor especificado, selecione **Velocidade**.

## Usar rolagem automática

Para ativar o recurso de rolagem automática, a configuração Sempre ligado deve estar ativada durante as atividades ([Personalizar as configurações do visor, página 49](#)).

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

1 Mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

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

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Rolagem automática**.

6 Selecione uma velocidade a ser exibida.

## Alterar a configuração de GPS

Para obter mais informações sobre GPS, acesse [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **GPS**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Desligado** para desativar o GPS para a atividade.
  - Selecione **Somente GPS** para ativar o sistema de satélite GPS.
  - Selecione **GPS + GLONASS** (sistema de satélite russo) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.
  - Selecione **GPS + GALILEO** (sistema de satélite da União Europeia) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.

**OBSERVAÇÃO:** note que o uso do GPS com outro sistema de satélite pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que se ele fosse usado sozinho ([GPS e outros sistemas de satélite, página 47](#)).

## GPS e outros sistemas de satélite

Usar o GPS junto com outro sistema de satélite oferece um melhor desempenho em ambientes desafiadores e obtém o posicionamento mais rápido do que usando apenas o GPS. No entanto, usar vários sistemas pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que usando apenas o GPS.

Seu dispositivo pode usar os Sistemas de navegação global por satélite (GNSS).

**GPS:** uma constelação de satélites construída pelos Estados Unidos.

**GLONASS:** uma constelação de satélites construída pela Rússia.

**GALILEO:** uma constelação de satélites construída pela Agência Espacial Europeia.

## Smartphone e configurações de Bluetooth

Mantenha pressionado **(B)** e selecione  > **Telefone**.

**Estado:** exibe o status de conexão Bluetooth atual e permite que você ative ou desative a tecnologia Bluetooth.

**Notificações:** o dispositivo ativa ou desativa as notificações inteligentes automaticamente com base em suas seleções ([Ativar notificações via Bluetooth, página 4](#)).

**Alertas conectados:** avisa você quando seu smartphone emparelhado se conecta ou desconecta.

**Emparelhar com o telefone:** conecta seu dispositivo a um smartphone compatível equipado com tecnologia Bluetooth.

**Sincronizar:** permite que você transfira dados entre seu dispositivo e o app Garmin Connect.

**Parar LiveTrack:** permite que você interrompa uma sessão LiveTrack enquanto ela está em andamento.

## Configurações do sistema

Mantenha  pressionado e selecione  > Sistema.

**Bloqueio automático:** bloqueia automaticamente a tela sensível ao toque para evitar toques acidentais à tela. Você pode pressionar qualquer botão para desbloquear a tela sensível ao toque.

**Idioma:** define o idioma da interface do dispositivo.

**Hora:** define o formato de hora e a origem para a hora local (*Configurações de hora*, página 48).

**Data:** permite definir manualmente as configurações de data e formato da data.

**Visor:** define o tempo limite e brilho do visor (*Personalizar as configurações do visor*, página 49).

**Physio TrueUp:** permite que seu dispositivo sincronize atividades, histórico e dados de outros dispositivos Garmin.

**Vibração:** liga ou desliga a vibração e define a intensidade da vibração.

**Não perturbe:** ativa ou desativa o modo "não perturbe".

**Unidades:** define as unidades de medida usadas para exibir os dados (*Alterar as unidades de medida*, página 50).

**Registro de dados:** define a forma como o dispositivo registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros mais longos de atividade. A opção de gravação A cada segundo fornece registros mais detalhados de atividade, mas pode exigir que você carregue a bateria com mais frequência.

**Modo USB:** configura o dispositivo para usar o modo de transferência de mídia ou modo Garmin quando conectado a um computador.

**Restaurar:** permite redefinir as configurações padrão ou excluir dados pessoais e redefinir as configurações (*Restaurar todas as configurações padrão*, página 57).

**OBSERVAÇÃO:** se você tiver configurado uma carteira Garmin Pay, restaurar as configurações padrão também irá exclui-la do seu dispositivo.

**Atualização do software:** permite que você busque atualizações do software.

**Sobre:** exibe o ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e contrato da licença.

## Configurações de hora

Pressione  e selecione  > Sistema > Hora.

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

**Modo do horário:** permite que você defina a hora manualmente ou automaticamente com base no seu dispositivo móvel emparelhado.

### Fusos horários

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

### Configurar a hora manualmente

Por padrão, a hora é configurada automaticamente quando o dispositivo Venu Sq é emparelhado com um dispositivo móvel.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione  > Sistema > Hora > Modo do horário > Manual.
- 3 Selecione Hora e digite a hora do dia.

## Configurando um alarme

Você pode definir vários alarmes. Você pode definir cada alarme para tocar uma vez ou repetir regularmente.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes > Adicionar alarme**.
- 3 Selecione **Tempo** e digite a hora.
- 4 Selecione **Repetir** e, em seguida, uma opção.
- 5 Selecione **Etiqueta** e selecione uma descrição para o alarme.

## Excluindo um alarme

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes**.
- 3 Selecione um alarme e, em seguida **Excluir**.

## Iniciar o temporizador de contagem regressiva

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Timer**.
- 3 Insira a hora e selecione **✓**.
- 4 Pressione **(A)**.

## Utilizar o cronômetro

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Cronômetro**.
- 3 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione **(B)** para reiniciar o temporizador de volta.  
O tempo total do cronômetro continua correndo.
- 5 Pressione **(A)** para parar o temporizador.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para redefinir o temporizador, deslize para baixo.
  - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, deslize para cima e pressione **Salvar**.
  - Para avaliar os temporizadores de voltas, deslize para cima e pressione **Analisar voltas**.
  - Para sair do cronômetro, deslize para cima e selecione **Concluído**.

## Personalizar as configurações do visor

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **⚙️ > Sistema > Visor**.
- 3 Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da luz do visor.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Durante a atividade** nas configurações do visor quando estiver em uma atividade.
  - Selecione **Fora da atividade** nas configurações do visor quando não estiver em uma atividade.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Tempo limite** para definir o tempo em que o visor permanecerá aceso.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode usar a opção **Sempre ativado** para manter visíveis os dados do visor do relógio e desligar apenas o plano de fundo. Essa opção afeta a duração da bateria e do visor.
  - Selecione **Gesto** para configurar o visor para que ele seja ligado ao girar o pulso em direção ao corpo para visualizar o relógio. Você também pode ajustar a sensibilidade a gestos para ligar o visor com mais ou menos frequência.  
**OBSERVAÇÃO:** as configurações **Gesto** e **Sempre ativado** são desativadas durante seu período de sono e no modo **Não perturbe** para evitar que o visor ligue enquanto você estiver dormindo.

## Alterar as unidades de medida

Você pode personalizar as unidades de medida exibidas no relógio.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Sistema** > **Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

## Configurações de Garmin Connect

Você pode alterar as configurações do relógio a partir da sua conta Garmin Connect, usando o aplicativo Garmin Connect ou o site Garmin Connect. Algumas configurações estão disponíveis apenas usando a sua conta Garmin Connect e não podem ser alteradas no seu relógio.

- No app Garmin Connect, selecione  ou , selecione **Dispositivos Garmin** e, em seguida, selecione seu relógio.
- No widget do dispositivo no aplicativo Garmin Connect, selecione seu relógio.

Depois de personalizar as configurações, sincronize os dados para aplicar as alterações no seu relógio (*Usar o aplicativo Garmin Connect*, página 40, *Usar o Garmin Connect em seu computador*, página 40).

## Sensores sem fio

O seu relógio pode ser usado com sensores ANT+® sem fio. Seu relógio com recursos de música também pode ser usado com sensores Bluetooth. Para mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores opcionais, acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Emparelhar seus sensores sem fio

A primeira vez em que você conectar um ANT+ sem fio ou um sensor Bluetooth ao relógio Garmin, será necessário emparelhar o relógio e o sensor. Após o emparelhamento, o relógio se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

**DICA:** alguns sensores ANT+ são emparelhados com o seu relógio automaticamente quando você inicia uma atividade com o sensor ligado e próximo ao relógio.

- 1 Afaste-se pelo menos 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio.
- 2 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o sensor no monitor de frequência cardíaca.  
Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.
- 3 Mantenha pressionado **(B)**.
- 4 Selecione  > **Sensores** > **Adicionar novo**.
- 5 Coloque o relógio a 3 m (10 pés) do sensor e aguarde enquanto o relógio se emparelha com o sensor.  
Quando o relógio se conecta ao sensor, um ícone é exibido na parte superior da tela.

## Contador de passos

Seu dispositivo é compatível com o contador de passos. Você pode utilizar o contador de passos para registrar o ritmo e a distância em vez de usar o GPS ao treinar em um ambiente interno ou com sinal de GPS fraco. O contador de passos fica em espera e pronto para enviar dados (assim como o monitor de frequência cardíaca).

Após 30 minutos de inatividade, o contador de passos se desliga para preservar a bateria. Quando a bateria está fraca, uma mensagem é exibida no dispositivo. Isso significa que restam cerca de cinco horas de bateria.

## Calibrando o contador de passos

Antes de calibrar o contador de passos, é necessário emparelhá-lo com o dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 50).

A calibração manual é recomendada se você souber o fator de calibração. Se você calibrou um contador de passos com outro produto Garmin, é possível que saiba o fator de calibragem.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Sensores** > **Contador de passos** > **Fator de calibração**.
- 3 Ajuste o fator de calibragem:
  - Aumente o fator de calibração se a distância for muito baixa.
  - Diminua o fator de calibração se a distância for muito alta.

## Aprimorando a calibragem do contador de passos

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário obter sinal GPS e emparelhá-lo ao contador de passos ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 50).

O contador de passos é autocalibrante, mas é possível aprimorar a precisão dos dados de velocidade e distância com algumas corridas ao ar livre usando o GPS.

- 1 Contemple o céu por 5 minutos.
- 2 Comece a corrida.
- 3 Corra durante 10 minutos, sem paradas.
- 4 Pare sua atividade, e salve-a.

Com base nos dados registrados, os valores de calibragem do contador de passos mudam, se necessário. Não deve ser necessário calibrar o contador de passos novamente, a menos que altere o estilo da corrida.

## Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas

É possível utilizar um sensor de cadência ou velocidade compatível com bicicletas para enviar dados ao seu relógio.

- Emparelhe o sensor com o seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 50).
- Defina o tamanho da roda ([Calibrando seu sensor de velocidade](#), página 51).
- Comece o percurso ([Começando uma etapa de ciclismo](#), página 28).

## Calibrando seu sensor de velocidade

Antes de calibrar o sensor de velocidade, é necessário emparelhá-lo com o relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 50).

A calibração manual é opcional e pode melhorar a precisão.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione  > **Sensores** > **Velocidade/Cadência** > **Tamanho da roda**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Automático** para calcular automaticamente o tamanho da roda e calibrar seu sensor de velocidade.
  - Selecione **Manual** e insira o tamanho da roda para calibrar manualmente seu sensor de velocidade ([Tamanho da roda e circunferência](#), página 61).

## Sensores de taco

Seu relógio Venu Sq Music é compatível com os sensores de taco de golfe Approach® CT10. Você pode usar sensores de tacos emparelhados para monitorar automaticamente suas tacadas de golfe, incluindo localização, distância e tipo de taco. Consulte o manual do proprietário de cada sensor de taco para obter mais informações.

**OBSERVAÇÃO:** acesse [garmin.com/ct10compatibility](http://garmin.com/ct10compatibility) para obter informações de compatibilidade.

## Percepção situacional

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

### tempe

O dispositivo é compatível com o sensor de temperatura tempe. Você pode fixar o sensor à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos. É necessário emparelhar o sensor tempe com o seu dispositivo para exibir os dados de temperatura. Consulte as instruções do seu sensor tempe seu dispositivo para obter mais informações ([garmin.com/manuals/tempe](http://garmin.com/manuals/tempe)).

## Informações sobre o dispositivo

### Carregar o relógio

#### ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

#### AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Cuidados com o dispositivo*, página 54).

- 1 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu relógio.



- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB.  
O relógio exibe o nível atual de carga da bateria.

## Atualizações do produto

O relógio verifica automaticamente se há atualizações quando conectado ao Bluetooth ou ao Wi-Fi. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 48](#)). No computador, instale Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.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 curso
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

### Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Emparelhando o smartphone, página 3](#)).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 40](#)).

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect envia automaticamente a atualização para o seu relógio. A atualização é aplicada quando você não está utilizando o relógio. Quando concluir a atualização, seu relógio reiniciará.

### Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu relógio, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu relógio ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 40](#)).

**1** Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.

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

**2** Depois que o aplicativo Garmin Express terminar de enviar a atualização, desconecte o relógio do seu computador.

O relógio instala a atualização.

## Visualizar informações do relógio

Você pode visualizar ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e contrato da licença.

**1** No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.

**2** Selecione **Sistema > Sobre**.

## Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

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

Mantenha **B** pressionado por 10 segundos.

## Especificações

Tipo de pilha	Bateria recarregável de polímero de lítio integrada
Duração da pilha	Até 6 dias no modo relógio inteligente
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20° a 60 °C (de -4° a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência sem fio do Venu Sq	2,4 GHz a -0,82 dBm nominal
Frequência sem fio do Venu Sq Music	2,4 GHz a 9,98 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM <sup>1</sup>

## Informações sobre a vida útil da bateria

A vida útil real da bateria depende dos recursos ativados em seu dispositivo, como rastreamento de atividades, frequência cardíaca no pulso, notificações do smartphone, GPS e sensores conectados.

Modo	Duração da bateria
Modo Smartwatch com monitorização de atividade e monitorização da frequência cardíaca medida no pulso 24 horas por dia, 7 dias por semana	Até 6 dias
Modo Smartwatch com reprodução de música no dispositivo	Até 8 horas
Modo GPS	Até 14 horas
Modo GPS com reprodução de música no dispositivo	Até 6 horas

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

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

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

Nunca use um objeto duro ou pontiagudo para operar a tela sensível ao toque. Isso pode causar danos.

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

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

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

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

## Limpeza do relógio

### ⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso.

### AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

**DICA:** para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Enxágue com água ou use um pano úmido que não solte fiapos.
- 2 Deixe o relógio secar completamente.

## Trocar as pulseiras

O dispositivo é compatível com pulseiras de 20 mm de largura, padrão, de liberação rápida.

- 1 Deslize o pino de liberação rápida ou a barra de pressão para remover a pulseira.



- 2 Insira um lado da barra de pressão da nova pulseira no dispositivo.
- 3 Deslize o pino de liberação rápida e alinhe a barra de pressão com o lado oposto do dispositivo.
- 4 Repita as etapas de 1 a 3 para substituir a outra pulseira.

## Solução de problemas

### Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo Venu Sq é compatível com smartphones que usam tecnologia Bluetooth.

Acesse [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) para obter informações de compatibilidade.

## Meu telefone não se conecta ao dispositivo

Se o seu telefone não estiver se conectando ao dispositivo, tente estas dicas.

- Desligue o smartphone e o dispositivo e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o aplicativo Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu dispositivo do app Garmin Connect e as configurações de Bluetooth no seu smartphone para tentar o emparelhamento novamente.
- Se você comprou um novo smartphone, remova seu dispositivo do aplicativo Garmin Connect no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- Em seu smartphone, abra o aplicativo Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para iniciar o modo de emparelhamento.
- No visor do relógio, mantenha **(B)** pressionado e, em seguida, selecione  > **Telefone > Emparelhar com o telefone**.

## Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio

Se os fones de ouvido Bluetooth tiverem sido conectados ao seu smartphone anteriormente, eles podem ser conectados automaticamente a ele, em vez do seu relógio. Tente essas dicas.

- Desative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.  
Consulte o manual do proprietário de seu smartphone para obter mais informações.
- Fique a 10 m (33 pés) de distância do seu smartphone ao conectar os fones de ouvido ao relógio.
- Emparelhe seus fones com o relógio ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 8](#)).

## Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados

Ao usar um relógio Venu Sq Music conectado a fones de ouvido Bluetooth, o sinal fica mais forte quando há uma linha direta entre o relógio e a antena dos fones.

- Caso o sinal passe através de seu corpo, você poderá observar perda de sinal ou desconexão dos fones de ouvido.
- Se você usa seu relógio Venu Sq Music no pulso esquerdo, certifique-se de que a antena Bluetooth do fone de ouvido esteja na orelha esquerda.
- Como os fones de ouvido variam de acordo com o modelo, você pode tentar mover o relógio para o outro pulso.
- Caso esteja usando pulseiras de metal ou couro, você pode alternar para pulseiras de silicone para melhorar a intensidade do sinal.

## Meu relógio está com o idioma errado

Você pode alterar a seleção de idioma do relógio se tiver selecionado o idioma incorreto no relógio por engano.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione .
- 3 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 4 Role para baixo até o segundo item na lista e selecione-o.
- 5 Selecione seu idioma.

## O My Device não exibe a hora correta

O dispositivo atualiza a data e a hora ao sincronizar com seu smartphone ou quando o dispositivo adquire sinais de GPS. Você deve sincronizar seu dispositivo para receber a data e hora corretas ao mudar de fuso horário e para atualizar o horário de verão.

- 1 Pressione  e selecione  > **Sistema** > **Hora**.
  - 2 Verifique se a opção **Automático** está ativada.
  - 3 Selecione uma opção:
    - Confirme se o smartphone exibe o horário local correto e sincronize o dispositivo com o smartphone (*Usar o aplicativo Garmin Connect*, página 40).
    - Inicie uma atividade externa, vá para uma área aberta com uma visão desobstruída do céu e aguarde enquanto o dispositivo adquire os sinais de satélite.
- A data e hora são atualizadas automaticamente.

## Maximizando a vida útil da bateria

Você pode fazer diversas coisas para estender a duração da bateria.

- Reduzir o tempo limite do visor (*Personalizar as configurações do visor*, página 49).
- Reduzir o brilho do visor (*Personalizar as configurações do visor*, página 49).
- Desligar a tecnologia Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth*, página 6).
- Desligar o monitoramento de atividade (*Configurações do monitoramento de atividades*, página 19).
- Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo (*Gerenciar notificações*, página 5).
- Interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmissão de frequência cardíaca*, página 15).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso (*Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso*, página 15).
- Desligue as leituras automáticas do oxímetro de pulso (*Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso*, página 17).

## Reiniciar o relógio

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

**OBSERVAÇÃO:** reiniciar o relógio pode excluir os dados ou configurações.

- 1 Mantenha  pressionado por 15 segundos.  
O relógio será desligado.
- 2 Mantenha  pressionado por um segundo para ligar o relógio.

## Restaurar todas as configurações padrão

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio. Você deve sincronizar seu relógio com o app Garmin Connect para carregar seus dados de atividade antes de reiniciar o relógio.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione  > **Sistema** > **Restaurar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar configurações**.  
**OBSERVAÇÃO:** se você configurar uma carteira Garmin Pay, essa opção excluirá a carteira do seu relógio. Se você tiver músicas armazenadas no seu relógio, essa opção as excluirá.
  - Para restaurar todas as configurações do relógio para os valores padrão de fábrica, incluindo os dados do perfil do usuário, e manter salvo o histórico de atividades e os aplicativos e arquivos baixados, selecione **Restaurar configurações padrão**.

## Obtendo sinais de satélite

O relógio deve ter uma visão desobstruída do céu para captar os sinais de satélite.

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

## Aprimorando a receptação de satélite do GPS

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

## Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### A contagem de passos não está precisa.

Se a sua contagem de passos não está precisa, você pode tentar as dicas a seguir.

- Use o relógio no seu pulso não dominante.
- Carregue o relógio no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o relógio no bolso enquanto usaativamente as mãos ou braços.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

### Melhorando a precisão dos minutos de intensidade e calorias

Você pode melhorar a precisão dessas estimativas ao caminhar ou correr em ambientes externos com GPS por 15 minutos.

**OBSERVAÇÃO:** depois de calibrar o dispositivo pela primeira vez, ! não aparece mais no widget Meu Dia.

- 1 Na interface do relógio, deslize para exibir o widget **Meu Dia**.
- 2 Selecione !.
- 3 Siga as instruções na tela.

## Como obter mais informações

- Acesse [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.
- Acesse [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Este não é um dispositivo médico. O recurso oxímetro de pulso não está disponível em todos os países.

# Apêndice

## Campos de dados

Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+ para exibir os dados.

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

**Braçadas no último tiro:** o número total de braçadas para a última extensão concluída.

**Cadência:** ciclismo. O número de rotações da pedivela. O dispositivo deve estar conectado a um acessório de cadência para que esses dados sejam exibidos.

**Cadência:** corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).

**Cadência da última volta:** ciclismo. A cadência média para a última volta concluída.

**Cadência da última volta:** corrida. A cadência média para a última volta concluída.

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

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

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

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

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

**Direção:** a direção para onde se desloca.

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

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

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

**Distância entre braçadas no último tiro:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante a última extensão concluída.

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

**Distância no intervalo:** a distância percorrida para o intervalo atual.

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

**Distância por braçada/remada neste intervalo:** a média da distância percorrida por braçada durante o intervalo atual.

**Dist braç./rem.no últ. inter.:** a média da distância percorrida por braçada durante o último intervalo concluído.

**Duração:** tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador e correr por 10 minutos, depois pará-lo por 5 minutos e, em seguida, iniciá-lo e correr por mais 20 minutos, seu tempo transcorrido será de 35 minutos.

**Estresse:** o nível atual de estresse.

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

**Extensões no intervalo:** o número de extensões concluídas para o intervalo atual.

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

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

**Frequência cardíaca %máxima na última volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.

**Frequência cardíaca %máxima na volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.

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

**Frequência cardíaca média %máxima:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.

**Frequência cardíaca na última volta:** a frequência cardíaca média para a última volta concluída.

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

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

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

**Índice de remadas:** o número de remadas por minuto (rpm).

**Índice médio de braçadas:** o número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

**Máxima em 24h:** a temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

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

**Média Swolf:** a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão ([Terminologia da natação, página 29](#)).

**Mínima em 24h:** a temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

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

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

**Passos da volta:** o número total de passos durante a volta atual.

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

**Remadas:** o número total de remadas para a atividade atual.

**Repetições:** durante uma atividade de treino de intensidade, o número de repetições em um conjunto de exercícios.

**Ritmo:** o ritmo atual.

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

**Ritmo da última volta de 500 m:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a última volta.

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

**Ritmo de 500 m:** o ritmo de remada atual a cada 500 metros.

**Ritmo de volta de 500 m:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a volta atual.

**Ritmo médio:** o ritmo médio para a atividade atual.

**Ritmo médio de 500 m:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a atividade atual.

**Ritmo no intervalo:** o ritmo médio para o intervalo atual.

**Ritmo no último tiro:** o ritmo médio para a última extensão concluída.

**Swolf da última extensão:** a pontuação swolf para a última extensão concluída.

**Swolf do intervalo:** a pontuação swolf média para o intervalo atual.

**Swolf do último intervalo:** a pontuação swolf média para o último intervalo concluído.

**Taxa de braçadas no intervalo:** o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.

**Temperatura:** a temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. O dispositivo deve estar conectado a um sensor tempe para que esses dados sejam exibidos.

**Tempo:** o tempo do cronômetro para a atividade atual.

**Tempo da última volta:** o tempo do cronômetro para a última volta concluída.

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

**Tempo de nado:** o tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.

**Tempo do intervalo:** o tempo do cronômetro para o intervalo atual.

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

**Tempo na zona:** o tempo transcorrido em cada frequência cardíaca ou zona de potência.

**Temporizador da série:** durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.

**Tipo de braçada no intervalo:** o tipo atual de braçada para o intervalo.

**Tipo de braçada no último intervalo:** o tipo de braçada utilizado durante o último intervalo concluído.

**Tipo de braçada no último tiro:** o tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.

**Velocidade:** a taxa atual do percurso.

**Velocidade da última volta:** a velocidade média para a última volta concluída.

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

**Velocidade máxima:** a velocidade máxima para a atividade atual.

**Velocidade média:** a velocidade média para a atividade atual.

**Velocidade vertical:** a taxa de subida ou descida ao longo do tempo.

**Volta:** o número de voltas concluídas para a atividade atual.

**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).

## Classificações padrão do VO2 máximo

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

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

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

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Tamanho da roda e circunferência

Seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

O tamanho do pneu está indicado nos dois lados do pneu. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na Internet.

## Definições de símbolos

Esses símbolos podem aparecer nas etiquetas do dispositivo ou do acessório.

 Descarte WEEE (Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos) e símbolo de reciclagem. O símbolo WEEE está anexado ao produto em conformidade com a diretiva da UE 2012/19/EC sobre Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos (WEEE). Recomenda-se seu uso na prevenção do descarte impróprio desse produto e na promoção da reutilização e da reciclagem.

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)

