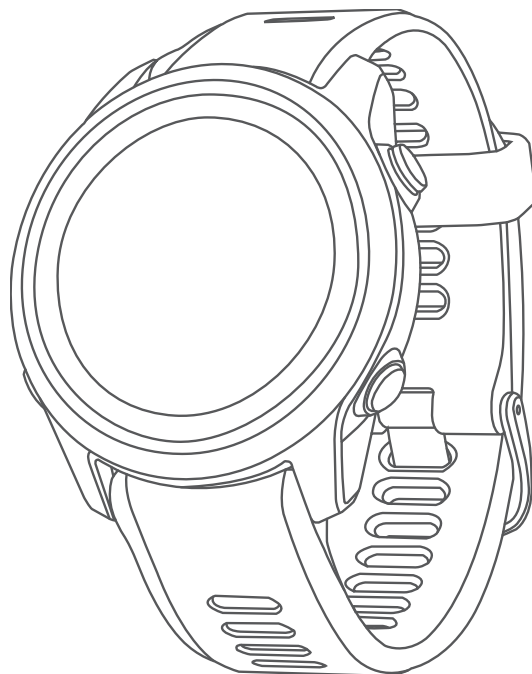


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Manual do proprietário

© 2019 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

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

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

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

M/N: A03949

Sumário

Introdução..... 1

Visão geral do dispositivo.....	1
Ícones de status e status do GPS.....	2
Configurar o relógio.....	3

Atividades e aplicativos..... 3

Começando uma corrida.....	4
Iniciar uma atividade.....	5
Dicas para gravação de atividades....	5
Parar uma atividade.....	6
Avaliar uma atividade.....	6
Criando uma atividade personalizada.....	6
Health Snapshot™.....	7
Atividades em ambientes fechados.....	7
Começar uma corrida virtual.....	7
Calibrando a distância na esteira.....	7
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	8
Dicas para registrar atividades de treinamento de força.....	8
Registrar uma atividade de HIIT.....	9
Temporizadores de HIIT.....	9
Usando um rolo de treinamento em ambiente fechado.....	9
Registrar uma atividade de escalada indoor.....	10
Atividades ao ar livre.....	10
Multiesportes.....	10
Treinamento de triatlo.....	11
Criando uma atividade multiesportes.....	11
Dicas para Treinamento de triatlo ou Usar atividades multiesportes.....	11
Fazer uma corrida em pista.....	11
Dicas para gravar uma corrida em pista.....	12
Registrar uma atividade de ultramaratona.....	12
Natação.....	12
Nadar em águas abertas.....	12
Como iniciar natação em piscina.....	13

Frequência cardíaca durante natação.....	13
Registro de distância.....	13
Terminologia da natação.....	13
Tipos de braçadas.....	14
Dicas para atividades de natação.....	14
Repousar durante a natação em piscina.....	14
Descanso automático e descanso manual.....	15
Treinando com o registro de exercícios.....	15
O computador para bicicletas Forerunner e sua eBike.....	15
Esqui e esportes de inverno.....	15
Visualizar as corridas de esqui....	15
Dados de potência de esqui cross-country.....	16
Registrar uma atividade de snowboard ou esqui off-piste.....	16
Gravar uma atividade de escalada boulder.....	16
Golfe.....	17
Jogar golfe.....	17
Baixando campos de golfe.....	17
Informações do buraco.....	17
Menu de golfe.....	18
Movendo a bandeira.....	18
Ver tacadas medidas.....	19
Medir uma tacada manualmente.....	19
Visualizando distâncias de layup e dogleg.....	19
Sensores de taco.....	19
Pontuando.....	19
Atualizando uma pontuação....	20
Definindo o método de pontuação.....	20
Configurar seu handicap.....	20
Ativando o rastreamento de estatísticas.....	20
Usando o Odômetro de Golfe.....	21
Visualizando a direção até o pino....	21

Treino.....21

Treinar para um evento de corrida.....	21
--	----

Calendário de corrida e corrida principal.....	22	Treino do PacePro.....	32
Status de treinamento unificado.....	22	Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect.....	32
Configurações de saúde e bem-estar..	23	Criar um plano PacePro em seu relógio.....	33
Meta automática.....	23	Iniciar um plano PacePro.....	34
Utilizando o alerta de movimento....	23	Interrompendo um plano PacePro...	34
Ligando o alerta de movimento....	24	Guia de potência.....	35
Monitoramento do sono.....	24	Criação e uso de um guia de potência.....	35
Usar monitoramento automático do sono.....	24	Segmentos.....	35
Personalizar o modo sono.....	24	Segmentos do Strava™.....	35
Utilizando o Modo não perturbe...	24	Correndo contra um segmento.....	36
Minutos de intensidade.....	25	Exibindo detalhes do segmento.....	36
Obter minutos de intensidade.....	25	Usar o metrônomo.....	36
Move IQ.....	25	Modo de exibição estendida.....	37
Treinos.....	25	Configurando seu perfil de usuário.....	37
Como seguir um treino do Garmin Connect.....	25	Objetivos de treino.....	37
Criar um exercício personalizado no Garmin Connect.....	26	Sobre zonas de frequência cardíaca.....	37
Enviar um treino personalizado para o relógio.....	26	Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	38
Iniciar um treino.....	27	Permitindo ao dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca.....	38
Seguir um treino sugerido diariamente.....	27	Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	39
Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente.....	28	Configurando zonas de potência.....	39
Após um treino de natação em piscina.....	28	Como detectar automaticamente medições de desempenho.....	39
Registrar um teste de velocidade crítica de nado.....	28		
Editar seu resultado de velocidade crítica de natação.....	28	Recursos da frequência cardíaca....	40
Sobre o calendário de treinamento..	29	Pulseira medidora de frequência cardíaca.....	40
Usar planos de treinamento do Garmin Connect.....	29	Usar o relógio.....	40
Adaptive Training Plans.....	29	Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	41
Iniciar treino de hoje.....	29	Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	41
Treinos intervalados.....	29	Exibir o Mini Widget de frequência cardíaca.....	41
Personalizar um treino intervalado.....	30	Transmissão de dados de frequência cardíaca.....	42
Iniciando um treino intervalado....	30	Transmitir dados de frequência cardíaca durante uma atividade.....	42
Parar um treino intervalado.....	30	Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	43
Usando o Virtual Partner®.....	31	Fitness_Notes.....	43
Definindo uma meta de treinamento...	31		
Cancelar uma meta de treinamento.....	31		
Corrida anterior.....	32		

Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso.....	45	Sobre estimativas de VO2 máximo..	55
Frequência cardíaca no tórax durante natação.....	45	Obter seu VO2 máximo estimado para corrida.....	56
HRM-Pro Acessório.....	45	Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo.....	56
Colocar o monitor de frequência cardíaca.....	46	Desativar a gravação de VO2 máximo.....	57
HRM-Pro Ritmo de corrida e distância.....	46	Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	57
Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância.....	47	Aclimatação de desempenho de calor e altitude.....	57
Potência de corrida.....	47	Exibir seus tempos de corrida previstos.....	58
Configurações de potência de corrida.....	47	Status da variabilidade da frequência cardíaca.....	59
Armazenamento de frequência cardíaca para atividades cronometradas.....	47	Condição de desempenho.....	60
Acessando os dados de frequência cardíaca armazenados.....	48	Exibir a condição do desempenho.....	60
Natação em piscina.....	48	Obtendo estimativa de FTP.....	60
Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca.....	48	Realizando um teste de FTP.....	61
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	48	Limiar de lactato.....	61
HRM-Swim Acessório.....	49	Efetuar um teste orientado para determinar o limiar de lactato.....	62
Dimensionar o monitor de frequência cardíaca.....	49	Visualizar estamina em tempo real.....	63
Colocar o monitor de frequência cardíaca.....	49	Visualizar sua curva de potência.....	63
Dicas de uso do HRM-Swim acessório.....	50	Status de treino.....	64
Armazenamento de informações....	50	Níveis de status do treino.....	65
HRM-Tri Acessório.....	50	Dicas para obter o status de treino.....	65
Dinâmica da corrida.....	50	Carga aguda.....	65
Treinar com dinâmica de corrida.....	51	Foco da carga do treinamento.....	66
Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....	52	Sobre o Training Effect.....	67
Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo.....	53	Disponibilidade.....	68
Oscilação vertical e os dados de proporção vertical.....	53	Pontuação em resistência.....	69
Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida.....	54	Pontuação em subida.....	69
Medições de desempenho.....	54	Visualizar habilidade ciclística.....	70
Desativação das notificações de desempenho.....	55	Tempo de recuperação.....	70
Sincronização medições de atividades e de desempenho.....	55	Exibir seu tempo de recuperação.....	70
		Frequência cardíaca de recuperação.....	70
		Pausar e retomar seu status de treinamento.....	71
		Oxímetro de pulso.....	71
		Obter leituras do oxímetro de pulso.....	72

Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso.....	72
Ativar modo dia todo.....	72
Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	73
Usar a informação de nível de estresse.....	73
Body Battery.....	73
Visualizar a informação rápida Body Battery.....	74
Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	74

Recursos inteligentes..... 74

Emparelhando o telefone.....	74
Dicas para usuários Garmin Connect existentes.....	74
Ativar notificações via Bluetooth.....	75
Visualizar notificações.....	75
Gerenciar notificações.....	75
Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....	75
Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone.....	75
Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade.....	76
Recursos conectados via Bluetooth....	76
Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect.....	76
Localizar um dispositivo móvel perdido.....	77
Recursos conectados por LTE.....	77
Informações rápidas.....	78
Visualizar os widgets e mini widgets.....	81
Visualizando o menu de controles...	81
Personalizando o Menu de controles.....	81
Relatório matinal.....	82
Personalizar seu relatório matinal.....	82
Visualizar o Mini Widget de clima....	82
Atualização das localizações de clima.....	82
Saúde feminina.....	82
Monitoramento de ciclo menstrual.....	82
Acompanhamento de gravidez....	82

Abrir os controles de música.....	83
Recursos do Connect IQ.....	83
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....	83
Recursos conectados do Wi-Fi.....	83
Conectando a uma rede Wi-Fi.....	83

Recursos de monitoramento e segurança..... 84

Adicionar contatos de emergência.....	84
Solicitar assistência.....	85
Adicionar contatos.....	85
Ligar e desligar a detecção de incidente.....	85
Compartilhamento de eventos ao vivo.....	86
Ativar o compartilhamento de eventos ao vivo.....	86
Mensagens de espectadores.....	86
Bloquear mensagens de espectadores.....	86
Iniciar uma sessão do GroupTrack.....	87
Dicas para sessões do GroupTrack.....	87

Música..... 87

Como baixar conteúdo de áudio pessoal.....	88
Estabelecer conexão com um provedor externo.....	88
Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo.....	88
Como desconectar de um fornecedor externo.....	88
Ouvindo música.....	89
Controles de reprodução de música.....	89
Controlar a reprodução de música em um smartphone conectado.....	90
Alterando o modo de áudio.....	90
Conectar fones de ouvido Bluetooth...	90

Garmin Pay..... 90

Configurar sua carteira Garmin Pay....	90
Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	91
Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay.....	91

Gerenciar seus cartões		Mapa.....	101
Garmin Pay.....	92	Exibindo o mapa.....	101
Alteração da sua senha Garmin Pay....	92	Salvando ou navegando para um local no mapa.....	101
Histórico.....	92	Navegando com o recurso Perto de mim.....	102
Utilizar histórico.....	92	Panorama e zoom do mapa.....	102
Histórico de multiesporte.....	93	Configurações de mapa.....	103
Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca.....	93	Altímetro e barômetro.....	103
Recordes pessoais.....	93	Bússola.....	103
Visualizando seus recordes pessoais.....	93	Configurações de navegação.....	103
Restaurando um recorde pessoal....	93	Personalizar visor de dados de navegação.....	104
Excluindo um recorde pessoal.....	93	Configurando um indicador de proa.....	104
Excluindo todos os registros pessoais.....	94	Configurar alertas de navegação...	104
Visualizando totais de dados.....	94		
Excluir histórico.....	94	Sensores sem fio.....	105
Garmin Connect.....	94	Emparelhamento de seus sensores sem fio.....	107
Usar o Garmin Connect em seu computador.....	95	Contador de passos.....	107
Gerenciamento de dados.....	95	Correr utilizando um contador de passos.....	107
Excluindo arquivos.....	96	Calibração do contador de passos	107
		Aprimorando a calibragem do contador de passos.....	108
Navegação.....	96	Calibrando o contador de passos manualmente.....	108
Percursos.....	96	Configurar velocidade e distância do contador de passos.....	108
Como seguir um percurso no seu dispositivo.....	97	Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas.....	108
Criando um percurso de ida e volta.....	97	Treinando com medidores de potência.....	109
Criar um percurso no Garmin Connect.....	97	Utilizando comutadores eletrônicos..	109
Enviando um percurso para o seu dispositivo.....	98	Percepção situacional.....	109
Exibindo detalhes do percurso.....	98	Usar os controles da câmera Varia	109
Salvar sua localização.....	98	tempe.....	109
Editando seus locais salvos.....	98	Controle remoto da inReach.....	109
Projetando um ponto de parada.....	99	Usando o inReach remoto.....	110
Navegar até um destino.....	99	Controle remoto da VIRB.....	110
Navegando para um ponto de interesse.....	99	Controlando uma câmera de ação VIRB.....	110
Pontos de interesse.....	99	Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade.....	111
Navegar com o Sight 'N Go.....	100		
Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade.....	100	Personalizar seu dispositivo.....	111
Navegando para o ponto de partida da sua última atividade salva.....	100		
Interrompendo a navegação.....	101		

Personalizar o loop de mini Widgets.....	111	Configurações do gerenciador de energia.....	123
Criando pastas de mini Widgets....	112	Personalização do Recurso de Economia de Bateria.....	124
Personalizando sua lista de atividades.....	112	Configurações do sistema.....	124
Configurações de Atividades e apps.....	112	Configurações de hora.....	125
Personalizando telas de dados.....	114	Configurar alertas do relógio.....	125
Adicionar um mapa a uma atividade.....	115	Alterar as configurações da tela....	125
Alertas de atividade.....	115	Personalizando as teclas de atalho.....	125
Configurar um alerta.....	116	Alterar as unidades de medida.....	126
Configurações do mapa de atividade.....	116	Relógios.....	126
Configurações de rotas.....	116	Configurando um alarme.....	126
Auto Lap.....	117	Editar um alarme.....	126
Marcando voltas por distância...	117	Utilizar o cronômetro.....	127
Personalizar a mensagem de alerta da volta.....	117	Iniciar o temporizador de contagem regressiva.....	127
Habilitar Auto Pause.....	117	Excluir um temporizador.....	128
Usar o ClimbPro.....	118	Sincronizando a hora com o GPS..	128
Ativar elevação automática.....	118	Configurar a hora manualmente....	128
Ativar autoavaliação.....	119	Adicionar fusos horários alternativos.....	128
Velocidade e distância 3D.....	119	Editar um fuso horário alternativo.....	128
Utilizando rolagem automática.....	119		
Alterando a configuração do satélite.....	120	Informações sobre o dispositivo... 128	
UltraTrac.....	120	Visualizar informações do dispositivo.....	128
Configurações de tempo limite para economia de energia.....	120	Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	129
Remoção de uma atividade ou aplicativo.....	120	Carregar o relógio.....	129
Configurações de GroupTrack.....	121	Dicas para carregar seu relógio.....	129
Configurações da interface do relógio.....	121	Especificações.....	130
Personalizar a interface do relógio	121	Especificações do Forerunner.....	130
Configurações do sensor.....	121	Especificações do HRM-Pro.....	130
Configurações da bússola.....	121	Especificações de HRM-Swim e	
Calibrando a bússola manualmente.....	122	Especificações de HRM-Tri.....	131
Definindo referência como Norte.....	122	Cuidados com o dispositivo.....	131
Configuração do altímetro.....	122	Limpeza do relógio.....	131
Calibrando o altímetro barométrico.....	122	Substituir a bateria HRM-Swim e a bateria HRM-Tri.....	132
Configurações do barômetro.....	123	Trocar as pulseiras.....	133
Calibrar o barômetro.....	123		
Configurações de localização do laser Xero®.....	123	Solução de problemas..... 135	
		Atualizações do produto.....	135
		Definindo Garmin Express.....	135
		Como obter mais informações.....	135

Dicas para usar recursos conectados por LTE.....	135
Monitoramento de atividades.....	135
Minha contagem de passos diários não aparece.....	135
A contagem de passos não está precisa.....	136
A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem.....	136
A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	136
Meus minutos de intensidade estão piscando.....	136
Obtendo sinais de satélite.....	136
Melhorar a recepção do satélite de GPS.....	137
Reiniciar o relógio.....	137
Restaurar todas as configurações padrão.....	137
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	137
Atualização de software usando o Garmin Express.....	138
Meu dispositivo está com o Idioma errado.....	138
Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	138
Meu telefone não se conecta ao relógio.....	138
Maximizar a duração da bateria.....	139
A leitura da temperatura não é exata.....	139
Como posso emparelhar os sensores manualmente?.....	139
Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?.....	140
Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	140

Apêndice..... 141

Campos de dados.....	141
Classificações padrão do VO2 máximo.....	148
Classificações FTP.....	149
Classificações para pontuação de resistência.....	150
Tamanho da roda e circunferência....	151

Definições de símbolos.....	151
-----------------------------	-----

Introdução

⚠️ ATENÇÃO

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

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

Visão geral do dispositivo



①



LIGHT

Selecione para ligar o dispositivo.
Selecione para ligar ou desligar a luz de fundo.
Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles.

②

START
STOP

Selecione para iniciar e parar o temporizador de atividade.
Selecione para escolher uma opção ou confirmar uma mensagem.

③

BACK



Selecione para retornar à tela anterior.
Selecione para gravar uma volta, um descanso ou uma transição durante uma atividade.

④

DOWN



Selecione para percorrer widgets, telas de dados, opções e configurações.
Mantenha pressionado para abrir os controles de música ([Música, página 87](#)).




⑤



Selecione para percorrer widgets, telas de dados, opções e configurações.
Mantenha pressionado para visualizar o menu.
Mantenha pressionado para alterar manualmente os esportes durante uma atividade.

Ícones de status e status do GPS

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

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

Configurar o relógio

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

- Emparelhe seu dispositivo Forerunner com o seu smartphone usando o aplicativo do Garmin Connect™ ([Emparelhando o telefone, página 74](#)).
- Configure o LTE Subscription para o seu dispositivo Forerunner ([Recursos conectados por LTE, página 77](#)).
- Configure os recursos de segurança ([Recursos de monitoramento e segurança, página 84](#)).
- Configure a música ([Música, página 87](#)).
- Configure as redes Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 83](#)).
- Configure sua carteira do Garmin Pay™ ([Configurar sua carteira Garmin Pay, página 90](#)).

Atividades e aplicativos

O seu relógio pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico. Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra os dados do sensor. Você pode criar atividades personalizadas ou novas atividades com base em atividades padrão ([Criando uma atividade personalizada, página 6](#)). Ao concluir suas atividades, você pode salvá-las e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Você também pode adicionar aplicativos e atividades do Connect IQ™ ao seu relógio usando o app Connect IQ ([Recursos do Connect IQ, página 83](#)).

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse garmin.com/ataccuracy.

Começando uma corrida

A primeira atividade física gravada em seu dispositivo pode ser uma corrida, viagem de moto ou qualquer atividade ao ar livre. Pode ser necessário carregar o dispositivo antes de iniciar a atividade ([Carregar o relógio](#), [página 129](#)).

- 1 Selecione **START** e selecione uma atividade.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 3 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Comece a corrida.



- 5 Após terminar sua corrida, selecione **STOP** para parar o temporizador da atividade.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Retomar** para reiniciar o temporizador de atividades.
 - Selecione **Salvar** para salvar a corrida e reiniciar o temporizador de atividades. Selecione a corrida para exibir um resumo.



- Selecione **Contin. depois** para suspender a corrida e continuar a gravação posteriormente.
- Selecione **Volta** para marcar uma nova volta.
- Selecione **Descartar** > **Sim** para excluir a corrida.

Iniciar uma atividade


Quando você iniciar uma atividade, o GPS será ligado automaticamente (se necessário). Caso tenha um sensor sem fio opcional, emparelhe-o com o relógio Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 107).

1 No visor do relógio, pressione **START**.

2 Selecione uma atividade.


OBSERVAÇÃO: as atividades definidas como favoritas aparecem primeiro na lista ([Personalizando sua lista de atividades](#), página 112).

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 Se estiver usando a tecnologia LTE e não estiver com seu telefone, vá para uma área externa e aguarde até ver  ([Dicas para usar recursos conectados por LTE](#), página 135).


6 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

OBSERVAÇÃO: você pode manter pressionado **DOWN** durante uma atividade para abrir os controles de música.

Dicas para gravação de atividades

• Carregue o relógio antes de iniciar uma atividade ([Carregar o relógio](#), página 129).

• Pressione  para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.

• Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar outros visores de dados.

• Durante uma atividade, pressione  e selecione **Alterar esporte** para trocar de atividade.

Quando sua atividade inclui dois ou mais esportes, ela é gravada como uma atividade multiesportiva.

Parar uma atividade

- 1 Pressione **STOP**.
 - 2 Selecione uma opção:
 - Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
 - Para salvar a atividade e visualizar os detalhes, selecione **Salvar**, pressione **START** e escolha uma opção.
OBSERVAÇÃO: depois de salvar a atividade, você pode inserir dados de autoavaliação (*Avaliar uma atividade, página 6*).
 - Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Contin. depois**.
 - Para marcar uma volta, selecione **Volta**.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **De volta ao início > TracBack**.
OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho mais direto, selecione **De volta ao início > Rota**.
OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.
 - Para medir a diferença entre a sua frequência cardíaca no final da atividade e a sua frequência cardíaca dois minutos mais tarde, selecione **FC de recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem decrescente.
 - Para descartar a atividade, selecione **Descartar**.
- OBSERVAÇÃO:** depois de parar a atividade, o relógio a salva automaticamente após 30 minutos.

Avaliar uma atividade

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

Você pode personalizar a configuração de autoavaliação para determinadas atividades (*Ativar autoavaliação, página 119*).

- 1 Depois de concluir uma atividade, selecione **Salvar** (*Parar uma atividade, página 6*).
- 2 Selecione um número que corresponda à sua percepção de esforço.
OBSERVAÇÃO: você pode selecionar **»»** para pular a autoavaliação.
- 3 Selecione como você se sentiu durante a atividade.

Você pode visualizar avaliações no app Garmin Connect.

Criando uma atividade personalizada

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Adicionar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Copiar ativid.** para criar uma atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.
 - Selecione **Outros** para criar uma nova atividade personalizada.
- 4 Se necessário, selecione um tipo de atividade.
- 5 Selecione um nome ou insira um nome personalizado.
Nomes de atividade em duplicidade incluem um número, por exemplo, Bicicleta(2).
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode personalizar as telas de dados ou os recursos automáticos.
 - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade personalizada.
- 7 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

Health Snapshot™

O recurso Health Snapshot é uma atividade em seu relógio que registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória. Você pode adicionar a atividade Health Snapshot à lista de suas atividades favoritas ([Configurações de Atividades e apps, página 112](#)).

Atividades em ambientes fechados

O relógio pode ser usado para treino em ambientes fechados, como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treinamento. O GPS permanece desligado durante atividades em ambientes fechados ([Configurações de Atividades e apps, página 112](#)).

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

DICA: segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão.

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

Começar uma corrida virtual

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

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Corrida virtual**.
- 3 Em seu tablet, laptop ou smartphone, abra o app Zwift™ ou outro app de treinamento virtual.
- 4 Siga as instruções na tela para iniciar uma atividade de corrida e emparelhar os dispositivos.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 6 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

Calibrando a distância na esteira

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

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

Registrar uma atividade de treinamento de força

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

1 Pressione **START**.

2 Selecione **Força**.

A primeira vez que você registrar uma atividade de treino de força, deverá selecionar em qual pulso o seu relógio está.

3 Selecione um treino.

OBSERVAÇÃO: se não tiver nenhum treino de força baixado no seu relógio, você pode selecionar **Livre > START** e ir para o passo 6.

4 Pressione **DOWN** para visualizar uma lista de passos de treino (opcional).

DICA: durante a exibição das etapas do treino, você pode pressionar **START** para exibir uma animação do exercício selecionado, se disponível.

5 Pressione **START > Realizar treino > START > Iniciar treino** para iniciar o temporizador.

6 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.

7 Pressione  para concluir a série.

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

8 Se necessário, mude o número de repetições.

DICA: você também pode adicionar o peso usado para a série.

9 Ao terminar o descanso, pressione  para começar a sua próxima série.

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

11 Depois da última série, pressione **STOP** para parar o temporizador da série.

12 Selecione **Parar treino > Salvar**.

Dicas para registrar atividades de treinamento de força

- Não olhe para o relógio ao realizar as repetições.

Você deve interagir com o relógio no início e no término de cada série e durante os repousos.

- Foque em sua forma ao realizar as reps.

- Realize exercícios de peso corporal ou peso livre.

- Realize reps com uma variedade de movimentos ampla e consistente.

Cada repetição é contabilizada quando o braço que está com o relógio retorna à posição inicial.

OBSERVAÇÃO: exercícios de perna podem não ser contabilizados.


- Ative a detecção de configuração automática para iniciar e parar seus conjuntos.

- Salve e envie sua atividade de treinamento de força em sua Garmin Connect conta.

Utilize as ferramentas em sua Garmin Connect conta para visualizar e editar detalhes da atividade.

Registrar uma atividade de HIIT

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

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **HIIT**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT** ([Temporizadores de HIIT, página 9](#)).
 - Selecione **Treinos** para acompanhar um treino salvo.
- 4 Se necessário, siga as instruções na tela.
- 5 Pressione **START** para iniciar sua primeira série.
O dispositivo exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
- 6 Se necessário, selecione  para avançar manualmente para a próxima série ou para fazer um descanso.
- 7 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

Temporizadores de HIIT

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

AMRAP: o temporizador AMRAP registra o máximo possível de séries durante um período definido.

EMOM: o temporizador EMOM registra um número definido de movimentos por minuto.


Tabata: o temporizador Tabata alterna entre intervalos de 20 segundos de esforço máximo e 10 segundos de descanso.

Personalizado: você pode definir o tempo de exercício, o tempo de descanso, o número de exercícios e o número de séries.

Usando um rolo de treinamento em ambiente fechado

Para poder usar um rolo de treinamento em ambiente fechado compatível, você deve emparelhar o acessório com o relógio usando a tecnologia ANT+® ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).


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

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Bici. Indoor**.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Opç. rolo treino int.**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Treino livre** para começar um percurso.
 - Selecione **Acompanhar treino** para seguir um treino salvo ([Treinos, página 25](#)).
 - Selecione **Seguir percurso** para seguir um percurso salvo ([Percurso, página 96](#)).
 - Selecione **Definir potência** para definir o valor de potência desejado.
 - Selecione **Definir grau** para definir o valor do grau simulado.
 - Selecione **Definir resistência** para definir a força de resistência aplicada pelo rolo de treinamento.
- 6 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
O rolo de treinamento aumentará ou diminuirá a resistência com base nas informações de elevação do percurso ou do trajeto.

Registrar uma atividade de escalada indoor

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

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Escal. interior**.
- 3 Selecione **Sim** para registrar estatísticas da rota.
- 4 Selecione um sistema de classificação.

OBSERVAÇÃO: da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada indoor, o dispositivo usará esse sistema de classificação. Mantenha  pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione Sistema de classificação para alterar o sistema.

- 5 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 6 Pressione o **START**.
- 7 Inicie sua primeira rota.

OBSERVAÇÃO: quando o temporizador da rota está em funcionamento, o dispositivo bloqueia automaticamente os botões para evitar que sejam pressionados acidentalmente. Você pode pressionar qualquer botão para desbloquear o relógio.

- 8 Ao concluir o percurso, desça até o solo.

O temporizador de descanso começa automaticamente quando você está no solo.

OBSERVAÇÃO: se necessário, você pode pressionar  para concluir o percurso.

- 9 Selecione uma opção:
 - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
 - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
 - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.

- 10 Insira o número de quedas na rota.

- 11 Ao terminar o descanso, pressione  e inicie sua próxima rota.

- 12 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.

- 13 Pressione o **STOP**.

- 14 Selecione **Salvar**.

Atividades ao ar livre

O dispositivo Forerunner vem pré-carregado com atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre. Você pode adicionar novas atividades com base nas atividades padrão, como caminhada e remo. Você também pode adicionar atividades personalizadas a seu dispositivo ([Criando uma atividade personalizada, página 6](#)).


Multiesportes

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

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

Treinamento de triatlo



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

- 1 Selecione **START** > **Triatlo**.
- 2 Selecione **START** para iniciar o temporizador.
- 3 Selecione  no início e no fim de cada transição.
O recurso de transição pode ser ativado ou desativado nas configurações da atividade de triatlo.
- 4 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP** > **Salvar**.

Criando uma atividade multiesportes

- 1 A partir do mostrador do relógio, selecione **START** > **Adicionar** > **Multiesporte**.
- 2 Selecione um tipo de atividade multiesportes ou insira um nome personalizado.
Nomes de atividades duplicadas incluem um número. Por exemplo, Triatlo(2).
- 3 Selecione duas ou mais atividades.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode selecionar se as transições devem ser incluídas.
 - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade multiesportes.
- 5 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.


Dicas para Treinamento de triatlo ou Usar atividades multiesportes

- Selecione **START** para iniciar sua primeira atividade.
- Selecione  para fazer a transição para a próxima atividade.
Se as transições estiverem ativadas, o tempo de transição será registrado separadamente do tempo da atividade.
- Se necessário, selecione  para iniciar a próxima atividade.
- Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais.

Fazer uma corrida em pista

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

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

- 1 Fique na pista ao ar livre.
- 2 No visor do relógio, pressione **START**.
- 3 Selecione **Atletismo**.
- 4 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.
- 5 Se estiver correndo na raia 1, avance para a etapa 11.
- 6 Pressione .
- 7 Selecione as configurações da atividade.
- 8 Selecione **Número da pista**.
- 9 Selecione um número de raia.
- 10 Pressione **BACK** duas vezes voltar ao temporizador de atividade.
- 11 Pressione **START**.
- 12 Corra pela pista.
Depois que você der três voltas, seu relógio registrará as dimensões da pista e calibrará a distância dela.
- 13 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

Dicas para gravar uma corrida em pista

- Aguarde até que o indicador de status do GPS fique verde antes de iniciar uma corrida em pista.
- Durante sua primeira corrida em uma pista desconhecida, corra pelo menos três voltas para calibrar a distância da pista.

Você deve correr um pouco além do ponto de partida para concluir a volta.


- Corra cada volta na mesma faixa.

OBSERVAÇÃO: a distância padrão do Auto Lap® é de 1.600 m ou 4 voltas ao redor da pista.


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

Registrar uma atividade de ultramaratona

Antes de registrar uma atividade de ultracorrída, você pode desativar a gravação de VO2 máximo caso não queira que esse tipo de corrida afete sua estimativa de VO2 máximo ([Desativar a gravação de VO2 máximo, página 57](#)).

- 1 Selecione **START** > **Ultramaratona**.
- 2 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 3 Comece a correr.
- 4 Selecione  para registrar uma volta e iniciar o temporizador de descanso.

OBSERVAÇÃO: é possível ativar a configuração Tecla de voltas para registrar uma volta e iniciar o temporizador de descanso, só iniciar o temporizador de descanso ou só registrar uma volta ([Configurações de Atividades e apps, página 112](#)).

- 5 Quando terminar de descansar, selecione  para retomar a corrida.
- 6 Depois de concluir a corrida, selecione **STOP** > **Salvar**.

Natação

AVISO

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

OBSERVAÇÃO: o relógio tem frequência cardíaca medida no pulso ativada para atividades de natação. O relógio também é compatível com a série HRM-Pro™, HRM-Swim™ e os acessórios HRM-Tri™ ([Frequência cardíaca no tórax durante natação, página 45](#)). Se os dados da frequência cardíaca medida no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu relógio usa os dados da frequência cardíaca do tórax.

Nadar em águas abertas

Você pode gravar dados de natação, incluindo a distância, o ritmo e a frequência de braçadas. Você pode adicionar o visor de dados à atividade de natação em águas abertas ([Personalizando telas de dados, página 114](#)).

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Alto mar**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 4 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Comece a nadar.
- 6 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 7 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

Como iniciar natação em piscina

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Nat. piscina**.
- 3 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.
- 4 Pressione **START**.
O dispositivo grava os dados de natação apenas enquanto o temporizador de atividades estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.
O dispositivo grava automaticamente os intervalos de natação e as distâncias.
- 6 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 7 Quando estiver descansando, pressione **STOP** para pausar o temporizador da atividade.
- 8 Pressione **START** para reiniciar o temporizador de atividade.
- 9 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

Frequência cardíaca durante natação

AVISO

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

O relógio tem frequência cardíaca medida no pulso ativada para atividades de natação. O relógio também é compatível com os acessórios da série HRM-Pro, HRM-Swim e HRM-Tri. Se os dados da frequência cardíaca medida no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu relógio usará os dados da frequência cardíaca do tórax ([Frequência cardíaca no tórax durante natação, página 45](#)).

Registro de distância

O dispositivo Forerunner mede e registra a distância de acordo com as extensões concluídas da piscina. O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão ([Como iniciar natação em piscina, página 13](#)).

DICA: para obter resultados precisos, nade a extensão por inteiro e use a mesma braçada na extensão toda. Pause o temporizador quando estiver descansando.

DICA: para ajudar o dispositivo a contar suas extensões, pressione a parede com força e deslize antes de começar suas braçadas.

DICA: ao fazer um exercício, pause o temporizador ou use o recurso de registro de exercícios ([Treinando com o registro de exercícios, página 15](#)).

Terminologia da natação

Extensão: um curso na piscina.

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

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

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




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

Tipos de braçadas

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para natação em piscina. O tipo de braçada é identificado no fim de uma extensão. Os tipos de braçadas aparecem no seu histórico de natação e na sua conta Garmin Connect. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado ([Personalizando telas de dados, página 114](#)).

Crawl	Nado livre
Voltar	Nado de costas
Peito	Nado de peito
Borboleta	Nado borboleta
Misto	Mais de um tipo de nado em um intervalo
Exercício	Usado com o registro de nado crawl (Treinando com o registro de exercícios, página 15)



Dicas para atividades de natação

- Pressione  para gravar um intervalo durante a natação em águas abertas.
- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.
O relógio mede e registra a distância de acordo com as extensões concluídas da piscina. O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão. Da próxima vez que você iniciar uma atividade de natação em piscina, o relógio usará esse tamanho da piscina. Mantenha pressionado  selecione as configurações da atividade e selecione **Tamanho da piscina** para alterar o tamanho.
- Para obter resultados precisos, nade a extensão inteira e use o mesmo tipo de braçada em toda a extensão. Deixe o temporizador da atividade pausado enquanto estiver descansando.
- Pressione  para gravar um descanso durante a natação ([Descanso automático e descanso manual, página 15](#)).
O relógio registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.
- Para ajudar o relógio a contar suas extensões, pressione a parede com força e deslize antes de começar suas braçadas.
- Ao fazer um exercício, pause o temporizador na atividade ou use o recurso de registro de exercícios ([Treinando com o registro de exercícios, página 15](#)).

Repousar durante a natação em piscina

A tela padrão de repouso mostra dois temporizadores. Ela também apresenta a hora e a distância do último intervalo concluído.

OBSERVAÇÃO: os dados da natação não são registrados durante um período de repouso.


- 1 Durante sua atividade de natação, selecione  para iniciar o repouso.
O monitor inverte para texto em branco com fundo preto, e a tela de repouso é exibida.
- 2 Durante o repouso, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar outras telas de dados (opcional).
- 3 Selecione , e continue nadando.
- 4 Repita o procedimento para outros intervalos de repouso.

Descanso automático e descanso manual

OBSERVAÇÃO: os dados de natação não são registrados durante o descanso. Para exibir outros visores de dados, pressione UP ou DOWN.




O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O relógio detecta automaticamente quando você está descansando, e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o relógio criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o relógio iniciará automaticamente um novo intervalo de natação. Você pode ativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade ([Configurações de Atividades e apps, página 112](#)).

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

Durante uma atividade de natação em piscina ou mar aberto, você pode marcar manualmente um intervalo de descanso pressionando .

Treinando com o registro de exercícios

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

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

O computador para bicicletas Forerunner e sua eBike


Antes de usar uma eBike compatível, como uma eBike Shimano STEPS™, você deve emparelhá-la com seu computador para bicicletas Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).

Esqui e esportes de inverno

Você pode adicionar atividades de esqui e snowboard à sua lista de atividades ([Personalizando sua lista de atividades, página 112](#)). Você pode personalizar o visor de dados de cada atividade ([Personalizando telas de dados, página 114](#)).

Visualizar as corridas de esqui

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

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

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

Dados de potência de esqui cross-country


OBSERVAÇÃO: o acessório da série HRM-Pro deve ser emparelhado com o relógio Forerunner usando a tecnologia ANT+. If your Forerunner watch was packaged with the HRM-Pro series accessory, the devices are already paired.

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

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

Registrar uma atividade de snowboard ou esqui off-piste




A atividade de snowboard ou esqui off-piste permite que você alterne entre os modos de pista em subida ou descida, para que você possa controlar suas estatísticas com precisão. Você pode personalizar a configuração Rastreamento de modo para alternar automática ou manualmente os modos de rastreamento ([Configurações de Atividades e apps, página 112](#)).

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Esqui off-piste** ou **Snowboard off-piste**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Se estiver iniciando sua atividade em uma subida, selecione **Subindo**.
 - Se estiver iniciando sua atividade descendo a pista, selecione **Descendo**.
- 4 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Se necessário, pressione  para alternar entre os modos de pista em subida ou descida.
- 6 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

Gravar uma atividade de escalada boulder

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

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Bouldering**.
- 3 Selecione um sistema de classificação.

OBSERVAÇÃO: da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada de boulder, o relógio usará esse sistema de classificação. Mantenha  pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione Sistema de classificação para alterar o sistema.
- 4 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador da rota.
- 6 Inicie sua primeira rota.
- 7 Pressione  para concluir a rota.
- 8 Selecione uma opção:
 - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
 - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
 - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.
- 9 Ao terminar o descanso, pressione  para iniciar sua próxima rota.
- 10 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 11 Depois da última rota, pressione **STOP** para parar o temporizador da rota.
- 12 Selecione **Salvar**.

Golfe

Jogar golfe

Antes de jogar golfe, você deve carregar o dispositivo (*Carregar o relógio, página 129*).

1 Pressione **START**.

2 Selecione **Golfe**.

O dispositivo localiza satélites, calcula sua localização e seleciona um percurso se houver apenas um percurso próximo.

3 Se a lista de percursos for exibida, selecione um.

4 Selecione **✓** para manter a pontuação.

5 Selecionar ponto de partida.

6 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelos buracos.

O dispositivo faz as transições automaticamente quando você passar para o buraco seguinte.

DICA: pressione **START** para abrir o menu de golfe (*Menu de golfe, página 18*).

7 Ao concluir sua atividade, selecione **START** > **Finalizar rodada** > **Finalizar rodada**.

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** > **+**.

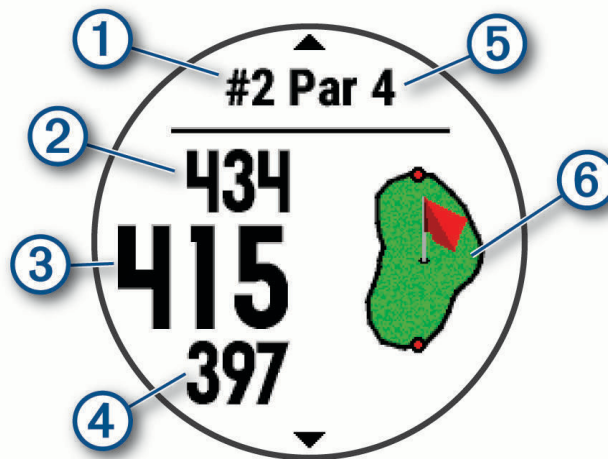
3 Selecione um campo de golfe.

4 Selecione **Baixar**.

Após o campo terminar de baixar, ele aparecerá na lista de campos em seu relógio Forerunner.

Informações do buraco

O relógio calcula a distância até a parte dianteira e traseira do green, e até a localização do pino selecionado (*Movendo a bandeira, página 18*).



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

Menu de golfe

Durante uma partida, você pode pressionar **START** para ver recursos adicionais no menu de golfe.

Finalizar rodada: finaliza a partida atual.

Pausar rodada: pausa a partida atual. Você pode retomar a partida a qualquer momento iniciando uma atividade Golfe.

Mover bandeira: permite mover a localização do pino para obter uma medição de distância mais precisa (*Movendo a bandeira, página 18*).

Armadilhas: mostra os bunkers e as áreas de perigo para o buraco atual.

Medir tacadas: mostra a distância da última tacada registrada com o recurso Garmin AutoShot™ (*Ver tacadas medidas, página 19*). Você também pode registrar uma tacada manualmente (*Medir uma tacada manualmente, página 19*).

Layups: mostra as opções de layup e distância para o buraco atual (somente buracos par 4 e par 5).

Tabela de classificação: abre a tabela de classificação da partida (*Pontuando, página 19*).

Odômetro: mostra o tempo, a distância e os passos registrados. O odômetro é iniciado e interrompido automaticamente quando você inicia ou finaliza uma rodada. Você pode redefinir o odômetro durante uma partida.

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

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

Movendo a bandeira

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

- 1 A partir da tela de informações do buraco, selecione **START** > **Mover bandeira**.
- 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para mover a posição do pino.
- 3 Selecione **START**.

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

Ver tacadas medidas

Antes que o dispositivo detecte automaticamente e meça as tacadas, você deve ativar a pontuação.

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

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

- 1 Enquanto estiver jogando golfe, selecione **START > Medir tacadas**.

A distância de sua última tacada aparece.

OBSERVAÇÃO: a distância é automaticamente redefinida quando você acerta a bola novamente, usa o putt no green ou se direciona ao próximo buraco.

- 2 Selecione **DOWN** para visualizar as distâncias de tacadas registradas anteriormente.

Medir uma tacada manualmente

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

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

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

Visualizando distâncias de layup e dogleg

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

Selecione **START > Layups**.

Cada layup e a distância até você chegar a cada layup é exibida na tela.

OBSERVAÇÃO: as distâncias são removidos da lista conforme você passa por elas.

Sensores de taco

Seu relógio 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 dos sensores de taco para obter mais informações (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Pontuando


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

Atualizando uma pontuação

- 1 Na tela de informação do buraco, pressione o **START**.
- 2 Selecione um **Tabela de classificação**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelos buracos.
- 4 Pressione o **START** para selecionar um buraco.
- 5 Pressione **UP** ou **DOWN** para alterar a pontuação referente àquele buraco.
Sua pontuação total foi atualizada.

Definindo o método de pontuação

É possível alterar o método de pontuação no dispositivo.

- 1 A tela de informações do buraco, pressione .
- 2 Selecione as configurações da atividade.
- 3 Selecione um **Método de pontuação**.
- 4 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 20](#)), 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

Configurar seu handicap

- 1 A tela de informações do buraco, pressione .
- 2 Selecione as configurações da atividade.
- 3 Selecione **Pontuação de handicap**.
- 4 Selecione uma opção de pontuação de handicap:
 - Para inserir o número de tacadas a serem subtraídas da pontuação total, selecione **Handicap local**.
 - Para inserir o índice de handicap do jogador e a classificação de inclinação do curso usada para calcular o handicap do curso, selecione **Índice/Slope**.
- 5 Defina seu handicap.

Ativando o rastreamento de estatísticas

O recurso Monitoramento de estatísticas oferece rastreamento de estatísticas detalhadas durante o jogo de golfe.

- 1 A tela de informações do buraco, pressione .
- 2 Selecione as configurações da atividade.
- 3 Selecione **Monitoramento de estatísticas**.

Gravação de estatísticas

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Ativando o rastreamento de estatísticas, página 20](#)).

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

Usando o Odômetro de Golfe

Você pode usar o odômetro para registrar o tempo, a distância e os passos percorridos. O odômetro é iniciado e interrompido automaticamente quando você inicia ou finaliza uma rodada.

- 1 Na tela de informações do buraco, pressione **START**.
- 2 Selecione **Odômetro**.
- 3 Se necessário, selecione **Redefinir** para zerar o odômetro.

Visualizando a direção até o pino

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

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

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

Treino

Treinar para um evento de corrida

Seu relógio pode sugerir treinos diários para ajudar no seu treino para um evento de corrida ou ciclismo, caso você tenha uma estimativa máxima de VO2 ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 55](#)).

- 1 No smartphone ou computador, vá para o calendário Garmin Connect.
- 2 Selecione o dia do evento e adicione o evento de corrida.
Você pode procurar um evento em sua região ou criar um.
- 3 Adicione detalhes sobre o evento e o percurso, se já estiver disponível.
- 4 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.
- 5 No relógio, role até o Mini Widget do evento principal para ver uma contagem regressiva para o evento principal de corrida.
- 6 No visor do relógio, pressione **START** e selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.
OBSERVAÇÃO: se você concluiu pelo menos 1 corrida ao ar livre com dados de frequência cardíaca ou 1 corrida com dados de frequência cardíaca e potência, treinos diários sugeridos aparecem no seu relógio.

Calendário de corrida e corrida principal

Ao adicionar um evento de corrida ao seu calendário Garmin Connect, você pode visualizar o evento no seu relógio adicionando o Mini Widget da corrida principal ([Informações rápidas, página 78](#)). A data do evento deve ser nos próximos 365 dias. O relógio exibe uma contagem regressiva para o evento, seu tempo de objetivo ou tempo de conclusão previsto (somente eventos de corrida) e informações sobre o clima.



OBSERVAÇÃO: o histórico de informações sobre o clima para o local e a data são disponibilizadas imediatamente. Os dados de previsão de tempo do local aparecem aproximadamente 14 dias antes do evento.

Se você adicionar mais de um evento de corrida, deverá escolher um evento principal.

Dependendo dos dados de percurso disponíveis para o seu evento, você pode visualizar os dados de elevação, o mapa do percurso e adicionar um plano PacePro™ ([Treino do PacePro, página 32](#)).

Status de treinamento unificado

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


No menu principal do aplicativo Garmin Connect, selecione Configurações.

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

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

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

Configurações de saúde e bem-estar

Mantenha  pressionado e selecione **Configurações > Saúde & bem-estar**.

FC de pulso: permite personalizar as configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso (*Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso*, página 41).

Modo oxímetro- tria de pulso: permite selecionar um modo de oxímetro de pulso (*Ativar modo dia todo*, página 72).

Resumo diário: ativa o resumo diário Body Battery™ que aparece algumas horas antes do início da janela do sono. O resumo diário fornece insights de como o estresse diário e o histórico de atividades impactaram seu nível de Body Battery (*Body Battery*, página 73).

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

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

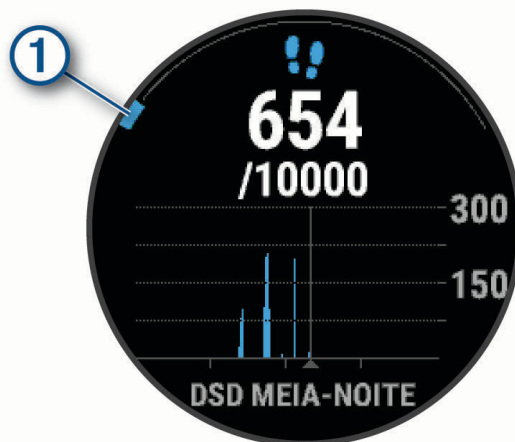
Alerta de movimento: ativa ou desativa o recurso Alerta de movimento (*Utilizando o alerta de movimento*, página 23).

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 diário de andares subidos e objetivo semanal de minutos de intensidade.

Move IQ: permite ativar e desativar eventos Move IQ®. Quando seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, o recurso Move IQ detecta automaticamente o evento e o exibe em sua linha do tempo. Os eventos Move IQ mostram o tipo de atividade e a duração, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades ou feed de notícias. Para obter mais detalhes e precisão, você poderá registrar uma atividade cronometrada em seu dispositivo.

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 ociosidade, Movimente-se! e a barra vermelha são exibidos. Segmentos complementares são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados (*Configurações do sistema*, página 124).

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

Ligando o alerta de movimento

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Alertas do sistema > Saúde & bem-estar > Alerta de movimento > Ligado**.

Monitoramento do sono


Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas normais de sono no app Garmin Connect nas ou nas configurações do relógio ([Personalizar o modo sono, página 24](#)). As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono, movimento durante o sono e classificação de sono. Os cochilos são adicionados às suas estatísticas de sono e também podem afetar sua recuperação. Você pode visualizar estatísticas de sono detalhadas na sua conta do Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção dos alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe, página 24](#)).

Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o relógio enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue seus dados de monitoramento do sono no site do Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 76](#)).
Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.
Você pode visualizar informações de sono da noite anterior no seu relógio Forerunner ([Informações rápidas, página 78](#)).

Personalizar o modo sono

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sistema > Modo de monitoramento do sono**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Programação**, escolha um dia e insira suas horas normais de sono.
 - Selecione **Visor do relógio** para usar o visor do relógio de sono.
 - Selecione **Luz de fundo** para definir as configurações da tela.
 - Selecione **Alarme do cochilo** para definir alarmes de cochilo para serem reproduzidos como tom, vibração ou ambos.
 - Selecione **Não perturbe** para ativar ou desativar o modo Não perturbe.

Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo não perturbe para desligar a luz de fundo, os alertas sonoros e os alertas de vibração. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

OBSERVAÇÃO: você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. Você pode ativar a opção Tempo de descanso nas configurações do sistema para entrar automaticamente no modo Não perturbe durante suas horas normais de sono ([Configurações do sistema, página 124](#)).

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles.

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione **Não perturbe**.

Minutos de intensidade

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

O relógio monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à alta (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade alta). O relógio adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada com os minutos de atividade intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

Obter minutos de intensidade

Seu relógio Forerunner calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o relógio calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Utilize seu relógio dia e noite para frequência cardíaca em repouso mais precisas.

Move IQ

Quando seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, o recurso Move IQ detecta automaticamente o evento e o exibe em sua linha do tempo. Os eventos Move IQ mostram o tipo de atividade e a duração, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades ou feed de notícias. Para obter mais detalhes e precisão, você poderá registrar uma atividade cronometrada em seu dispositivo.

Treinos

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

No relógio: você pode abrir o app de treinos na lista de atividades para mostrar todos os treinos atualmente carregados em seu relógio ([Personalizando sua lista de atividades, página 112](#)).

Você também pode visualizar seu histórico de exercícios.


No aplicativo: você pode criar e encontrar mais treinos ou selecionar um plano de treino que tenha treinos integrados e transferi-los para o seu relógio [Como seguir um treino do Garmin Connect, página 25](#).

Você pode programar treinos.

Você pode atualizar e editar seus treinos atuais.

Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 94](#)).

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

Criar um exercício personalizado no Garmin Connect

Antes de criar um exercício no app Garmin Connect, é necessário ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 94).

- 1 No app Garmin Connect, selecione •••.
- 2 Selecione **Treinamento e Planejamento** > **Exercícios** > **Criar um exercício**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Crie seu exercício personalizado.
- 5 Selecione **Nota de áudio** para gravar uma breve nota sobre o seu treino ou uma etapa do treino (disponível para todos os treinos, exceto natação).


As notas de áudio são reproduzidas nos fones de ouvido Bluetooth® conectados, se disponíveis ([Conectar fones de ouvido Bluetooth](#), página 90).

- 6 Selecione **Salvar**.
- 7 Digite um nome para o exercício e selecione **Salvar**.
O novo exercício é exibido em sua lista de exercícios.

OBSERVAÇÃO: você pode enviar esse treino para o seu relógio ([Como seguir um treino do Garmin Connect](#), página 25).

Enviar um treino personalizado para o relógio

Você pode enviar um treino personalizado que criou com o app Garmin Connect para o seu relógio ([Criar um exercício personalizado no Garmin Connect](#), página 26).

- 1 No app Garmin Connect, selecione •••.
- 2 Selecione **Treinamento e Planejamento** > **Exercícios**.
- 3 Selecione um exercício na lista.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione o relógio compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

Iniciar um treino

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

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **≡** > **Treino** > **Treinos**.
- 4 Selecione um treino.

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



- 5 Selecione **DOWN** para visualizar etapas do treino (opcional).

DICA: você pode pressionar **START** para ver uma animação do exercício selecionado ou ouvir notas de áudio com fones de ouvido Bluetooth (opcional).

- 6 Selecione **START** > **Realizar treino**.

- 7 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade.

Após iniciar um exercício, o relógio exibe cada uma de suas etapas, notas de áudio e sobre etapas (opcional) e o os dados atuais do treino.

Seguir um treino sugerido diariamente


Para o relógio sugerir um treino diário de corrida ou ciclismo, você deve ter uma estimativa de VO2 máximo para a atividade selecionada ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 55](#)).

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.
A sugestão de treino diária é exibida.
- 3 Pressione **DOWN** para exibir detalhes sobre o treino, como passos e benefícios estimados (opcional).
- 4 Selecione **START** e uma das opções:
 - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.
 - Para pular o treino, selecione **Rejeitar**.
 - Para ver sugestões de treino para a semana seguinte, selecione **Mais sugestões**.
 - Para ver as definições de treino, como **Tipo de meta**, selecione **Configurações**.

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


Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente

Os treinos sugeridos diariamente são recomendados com base nas atividades anteriores salvas em sua conta do Garmin Connect.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Treino** > **Treinos** > **Recomendações diárias** > **Configurações** > **Aviso de treino**.
- 5 Pressione **START** para desativar ou ativar avisos.


Após um treino de natação em piscina

Seu relógio pode orientar nas várias etapas de um treino de natação. Criar e enviar um treino de natação em piscina é parecido com [Treinos, página 25](#) e [Como seguir um treino do Garmin Connect, página 25](#).

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Nat. piscina**.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Treino**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Treinos** para fazer treinos baixados do Garmin Connect.
 - Selecione **Velocidade crítica de natação** para gravar um teste de velocidade crítica de natação (VCN) ou insira um valor de VCN manualmente ([Registrar um teste de velocidade crítica de nado, página 28](#)).
 - Selecione **Calendário treino** para fazer ou visualizar seus treinos programados.
- 6 Siga as instruções na tela.

Registrar um teste de velocidade crítica de nado

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

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Nat. piscina**.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Treino** > **Velocidade crítica de natação** > **Fazer teste de vel crítica de natação**.
- 5 Pressione **DOWN** para visualizar as etapas de treino (opcional).
- 6 Pressione **START**.
- 7 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade..
- 8 Siga as instruções na tela.

Editar seu resultado de velocidade crítica de natação

Você pode editar ou inserir manualmente um novo tempo para o valor de VCN.

- 1 No visor do relógio, selecione **START** > **Nat. piscina** > **Opções** > **Velocidade crítica de natação** > **Velocidade crítica de natação**.
- 2 Insira os minutos.
- 3 Insira os segundos.

Sobre o calendário de treinamento

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

Usar planos de treinamento do Garmin Connect

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 94](#)), e deve emparelhar o relógio Forerunner com um telefone compatível.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 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 mini Widget Garmin coach é adicionado ao loop de mini Widgets no seu relógio Forerunner.

Iniciar treino de hoje


Depois que você envia um plano de treinamento do Garmin Coach para o seu relógio, o Mini Widget Garmin Coach aparece no loop de Mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 111](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o Mini Widget Garmin Coach.
Se um treino para essa atividade estiver agendado para hoje, o relógio mostrará o nome e pedirá que você o comece.
- 2 Pressione **START**.
- 3 Pressione **DOWN** para visualizar as etapas do treino (opcional).
- 4 Pressione **START** e selecione **Realizar treino**.
- 5 Siga as instruções na tela.




Treinos intervalados

É possível abrir ou estruturar treinos intervalados. Repetições estruturadas podem ser com base em distância ou tempo. O dispositivo salva seu treino intervalado personalizado até a próxima edição do treino.

Personalizar um treino intervalado



- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Repetições estruturadas**.
Será exibido um treino.
- 5 Pressione **START** e selecione **Editar treino**.
- 6 Selecione uma ou mais opções:
 - Para definir a duração e o tipo do intervalo, selecione **Intervalo**.
 - Para definir a duração e o tipo do descanso, selecione **Descanso**.
 - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
 - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento > Ligado**.
 - Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione **Desaquecimento > Ligado**.
- 7 Pressione **BACK**.

Iniciando um treino intervalado

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Treino > Intervalos**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Abrir repetições** para marcar seus intervalos e períodos de descanso manualmente pressionando .
 - Selecione **Repetições estruturadas > START > Realizar treino** para usar um treino intervalado com base em distância ou tempo.
- 6 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade.
- 7 Quando o treino intervalado incluir um aquecimento, pressione  para começar o primeiro intervalo.
- 8 Siga as instruções na tela.

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.


Parar um treino intervalado

- A qualquer momento, selecione  para parar o intervalo atual ou o período de descanso e passar para o próximo intervalo ou período de descanso.
- Após concluir todos os intervalos e períodos de descanso, selecione  para encerrar o treino intervalado e passar para um temporizador que pode ser usado para desaquecimento.
- A qualquer momento, selecione **STOP** para interromper o temporizador da atividade. Você pode retomar o temporizador ou encerrar o treino intervalado.

Usando o Virtual Partner

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


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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Virtual Partner**.
- 6 Insira um valor de ritmo ou velocidade.
- 7 Inicie sua atividade (*Iniciar uma atividade, página 5*).
- 8 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pela tela do Virtual Partner e ver quem está liderando.



Definindo uma meta de treinamento


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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Definir uma meta**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.
 - Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
 - Selecione **Distância e ritmo** ou **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e ritmo ou velocidade.

A tela de meta de treinamento aparece e exibe seu tempo de término estimado. O tempo de término estimado é baseado no seu desempenho atual e no tempo restante.

- 6 Selecione **START** para iniciar o timer.


Cancelar uma meta de treinamento

- 1 Durante uma atividade, pressione a tecla .
- 2 Selecione **Cancelar meta > Sim**.

Corrida anterior

Você pode fazer uma corrida baixada ou salva anteriormente. Este recurso funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa visualizar sua posição durante a atividade.

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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Correr uma atividade**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Do histórico** para escolher uma corrida salva em seu dispositivo.
 - Selecione **Baixado** para escolher uma atividade baixada por você usando a conta do Garmin Connect.
- 6 Selecione a atividade.
A tela do Virtual Partner é exibida indicando o tempo de término estimado.
- 7 Selecione **START** para iniciar o timer.
- 8 Após concluir sua atividade, selecione **START > Salvar**.


Treino do PacePro

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

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



Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect

Para baixar um plano PacePro do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 94](#)).

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

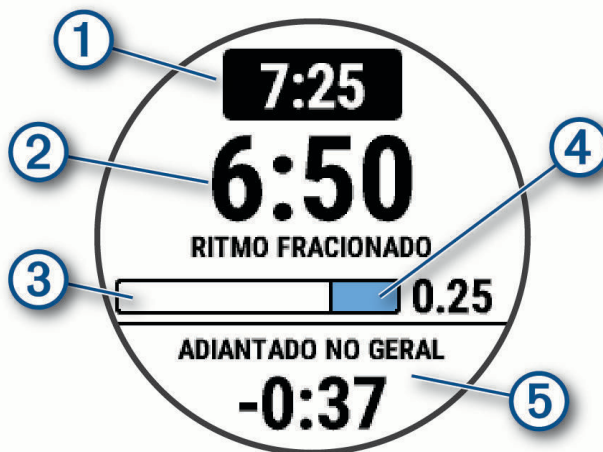
Criar um plano PacePro em seu relógio

Antes de criar um plano PacePro no seu relógio, crie um percurso e carregue-o no relógio ([Criar um percurso no Garmin Connect, página 97](#)).

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Selecione um percurso.
- 6 Selecione **PacePro > Criar novo**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Objetivo de ritmo** e insira seu ritmo desejado.
 - Selecione **Tempo do objetivo** e insira seu ritmo desejado.O dispositivo exibe sua faixa de ritmo personalizada.
DICA: você pode pressionar **DOWN** para visualizar as frações.
- 8 Selecione **START**.
- 9 Selecione uma opção:
 - Selecione **Usar plano > ** para ativar a navegação em percurso e iniciar o plano.
 - Selecione **Mapa** para visualizar o percurso.

Iniciar um plano PacePro

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Mantenha pressionado **≡**.
- 4 Selecione **Treino > Planos do PacePro**.
- 5 Selecione um plano.
DICA: você pode selecionar **DOWN > Ver parciais** para visualizar as frações.
- 6 Selecione **START** para iniciar o plano.
- 7 Se necessário, selecione **Sim** para ativar a navegação no percurso.
- 8 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.



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

Interrompendo um plano PacePro

- 1 Pressione **≡**.
- 2 Selecione **Parar o PacePro > Sim**.
O dispositivo interrompe o plano PacePro. O temporizador de atividade continua em execução.

Guia de potência

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


Uma das etapas mais importantes no planejamento de uma estratégia bem-sucedida do guia de potência é escolher seu nível de esforço. Se você aumentar o esforço do percurso, as recomendações de potência serão elevadas; se você escolher um esforço menor, os valores serão reduzidos (*Criação e uso de um guia de potência, página 35*). O objetivo principal de um guia de energia é ajudá-lo a concluir o percurso com base no que se sabe sobre sua capacidade, e não atingir um tempo alvo específico. Você pode ajustar o nível de esforço durante sua viagem.

Os guias de energia estão sempre associados a um percurso e não podem ser usados com exercícios ou segmentos. Você pode visualizar e editar a sua estratégia no app Garmin Connect e sincronizá-la com dispositivos Garmin compatíveis. Este recurso requer um medidor de potência, que deve ser emparelhado com o dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107*).

Criação e uso de um guia de potência

Para criar um guia de potência, é necessário emparelhar o medidor de potência com o seu relógio (*Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107*). Você também deve ter um curso carregado no seu relógio (*Criar um percurso no Garmin Connect, página 97*).

Você também pode criar um guia de energia no app Garmin Connect.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de ciclismo ao ar livre.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Treino > Guia de potência > Criar novo**.
- 5 Selecione um curso (*Percursos, página 96*).
- 6 Selecione uma posição de corrida.
- 7 Selecione o peso do equipamento.
- 8 Pressione **START** e selecione **Usar plano**.

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

Segmentos

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

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

Segmentos do Strava™

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

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

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

Correndo contra um segmento

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

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


- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Vá para uma corrida ou percurso.

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

- 4 Inicie a corrida contra o segmento.

Uma mensagem aparecerá quando o segmento estiver concluído.


Exibindo detalhes do segmento


- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Segmentos**.
- 5 Selecione um segmento.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Tempos de corrida** para ver o tempo e a velocidade ou o ritmo médios para o líder no segmento.
 - Selecione **Mapa** para exibir o segmento no mapa.
 - Selecione **Plano de elevação** para exibir um plano de elevação do segmento.

Usar o metrônomo

O recurso de metrônomo emite sons de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente.

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

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Metrônomo > Estado > Ligado**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Batidas por minuto** para inserir um valor com base na cadência que deseja manter.
 - Selecione **Frequência de alertas** para personalizar a frequência dos batimentos.
 - Selecione **Som e vibração** para personalizar o toque do metrônomo e a vibração.
- 7 Se necessário, selecione **Visualização** para ouvir o recurso de metrônomo antes da corrida.
- 8 Faça uma corrida ([Começando uma corrida, página 4](#)).


O metrônomo é iniciado automaticamente.
- 9 Durante a corrida, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela do metrônomo.
- 10 Se necessário, pressione  para alterar as configurações do metrônomo.

Modo de exibição estendida

Use o modo Extended Display para exibir o visor de dados de seu relógio Forerunner em um computador para bicicletas Edge® compatível durante uma pedalada ou triatlo. Consulte o manual do proprietário do Edge para obter mais informações.

Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar o gênero, a data de nascimento, a altura, o peso, o pulso, a zona de frequência cardíaca, a zona de potência e as configurações de velocidade crítica de natação (VCN) ([Registrar um teste de velocidade crítica de nado, página 28](#)). O relógio utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Mantenha pressionado .
- 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 39](#)) 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.

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. Você pode definir zonas de frequência cardíaca separadas por perfis esportivos, como corrida, ciclismo e natação. Para dados de caloria mais precisos durante sua atividade, defina sua frequência cardíaca máxima. Você também pode definir cada zona de frequência cardíaca e inserir manualmente sua frequência cardíaca de descanso. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.
Você pode usar o recurso Detecção autom. para registrar automaticamente sua frequência cardíaca máxima durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 39](#)).
- 4 Selecione **LTHR** e insira sua frequência cardíaca de limite de lactato.
Você pode realizar um teste orientado para estimar o seu limiar de lactato ([Limiar de lactato, página 61](#)).
Você pode usar o recurso Detecção autom. para registrar automaticamente seu limiar de lactato durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 39](#)).
- 5 Selecione **FC no descanso > Definir personalização** e insira sua frequência cardíaca em repouso.
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu relógio ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 6 Selecione **Zonas > Com base em**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Freq. card. %máx.** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
 - Selecione **% HRR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
 - Selecione **%LTHR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca de limite de lactato.
- 8 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 9 Selecione **FC por esporte** e escolha um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 10 Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

Permitindo ao dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca

As configurações padrão permitem que o dispositivo detecte sua frequência cardíaca máxima e definem suas zonas de frequência cardíaca como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.


- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas ([Configurando seu perfil de usuário, página 37](#)).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Teste alguns planos de treinamento de frequência cardíaca, disponíveis em sua Garmin Connect conta.
- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect conta.

Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

Configurando zonas de potência

As zonas de potência usam valores padrão com base no gênero, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. Se você souber o valor de sua potência de limite funcional (FTP) ou potência limite (TP), insira-o e deixe que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Potência**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Com base em**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
 - Selecione **% FTP** ou **% P L** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua potência limite.
- 6 Selecione **FTP** ou **Potência limite** e digite seu valor.

Você pode usar o recurso Deteção autom. para registrar automaticamente sua potência limite durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 39](#)).
- 7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 8 Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

Como detectar automaticamente medições de desempenho





O recurso Deteção autom. é ativado por padrão. O relógio pode detectar automaticamente sua frequência cardíaca máxima e o limiar de lactato durante uma atividade. Ao emparelhar com um medidor de potência compatível, o relógio poderá detectar automaticamente a sua potência de limite funcional (FTP) durante uma atividade.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Deteção autom.**
- 3 Selecione uma opção.

Recursos da frequência cardíaca

O relógio possui um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca torácicos. Você pode ver dados de frequência cardíaca na informação rápida de frequência cardíaca. Se os dados da frequência cardíaca medida no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu relógio usa os dados da frequência cardíaca do tórax.

Há vários recursos relacionados à frequência cardíaca disponíveis no loop de mini widgets padrão.

	Sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm). Há um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas, destacando a maior e a menor frequência cardíaca.
	O nível atual de estresse. O relógio mede a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para estimar seu nível de estresse. Um número baixo indica um nível baixo de estresse.
	Seu nível de energia Body Battery atual. O relógio calcula suas reservas atuais de energia com base em sono, estresse e dados de atividade. Um número maior indica uma maior reserva de energia.
	A saturação de oxigênio atual no seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões. OBSERVAÇÃO: o sensor do oxímetro de pulso encontra-se na parte de trás do relógio.

Pulseira medidora de frequência cardíaca

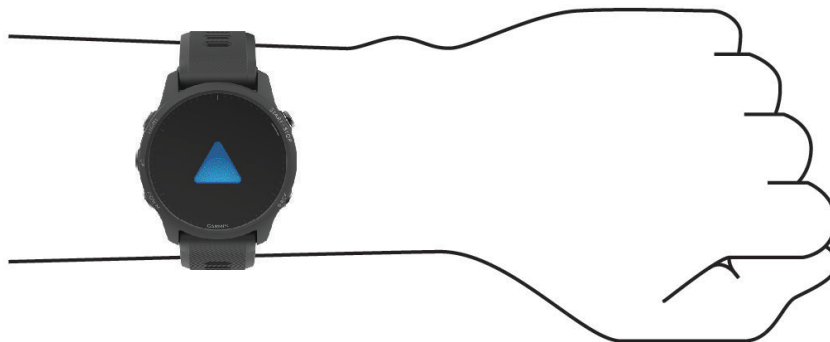
Usar o relógio

⚠ 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.

- 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 41 para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso](#), página 73 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Pressione  e selecione **Saúde & bem-estar > FC de pulso**.

Estado: ativa ou desativa o monitor de frequência cardíaca de pulso. O valor padrão é Automático, que usa automaticamente o monitor de frequência cardíaca de pulso, a menos que você emparelhe um monitor de frequência cardíaca externo.

OBSERVAÇÃO: desativar o monitor de frequência cardíaca medida de pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso.


Durante a natação: ativa ou desativa o monitor de frequência cardíaca de pulso durante atividades de natação.

Alerta de frequência cardíaca anormal: permite configurar o relógio para alertar você quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo do valor definido ([Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal](#), página 43).

Transmissão freq. card.: permite começar a transmitir seus dados de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado ([Transmitir dados de frequência cardíaca durante uma atividade](#), página 42).

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.

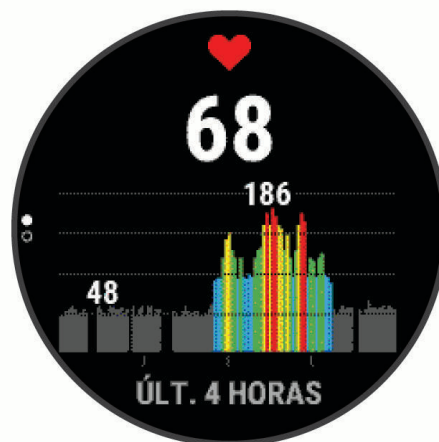
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

Exibir o Mini Widget de frequência cardíaca

1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o Mini Widget de frequência cardíaca.

OBSERVAÇÃO: você pode precisar adicionar o Mini Widget ao seu loop de Mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets](#), página 111).

2 Pressione **START** para exibir sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas.





3 Selecione **DOWN** para exibir os valores de frequência cardíaca em repouso média dos últimos 7 dias.

Transmissão de dados de frequência cardíaca

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu relógio e visualizá-los em dispositivos emparelhados. A transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

DICA: pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de frequência cardíaca ao iniciar uma atividade ([Configurações de Atividades e apps, página 112](#)). Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um computador para bicicletas Edge enquanto você pedala.

1 Selecione uma opção:

- Pressione  e selecione **Saúde & bem-estar > FC de pulso > Transmissão freq. card..**
- Pressione **LIGHT** para abrir o menu de controles e selecione .

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles.

2 Pressione **START**.

O relógio começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

3 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

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

4 Pressione **STOP** para parar de transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

Transmitir dados de frequência cardíaca durante uma atividade

Você pode configurar seu relógio Forerunner para transmitir automaticamente seus dados de frequência cardíaca ao começar uma atividade. Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um computador para bicicletas Edge enquanto você pedala.

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

1 Pressione **START**.

2 Selecione uma atividade.

3 Pressione .

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Transmissão freq. card..**

O relógio Forerunner começará a transmitir seus dados de frequência cardíaca em segundo plano.

OBSERVAÇÃO: não há indicação de que o relógio esteja transmitindo sua frequência cardíaca durante uma atividade.

6 Comece a atividade ([Iniciar uma atividade, página 5](#)).

7 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

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


DICA: para parar de transmitir seus dados de frequência cardíaca, pare a atividade ([Parar uma atividade, página 6](#)).

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. Esse recurso não notifica você quando sua frequência cardíaca cai abaixo do limite selecionado durante a janela do sono escolhida configurada no app Garmin Connect. Esse recurso não notifica você sobre qualquer problema cardíaco potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer problema médico ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Saúde & bem-estar > FC de pulso > Alerta de frequência cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo**.
- 4 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.

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

Fitness_Notes

⚠ ATENÇÃO

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

Não use qualquer objeto afiado para retirar as pilhas substituíveis pelo usuário.

Entre em contato com o departamento de descarte local para reciclar as pilhas corretamente. Existência de perclorato — pode requerer cuidados no manuseamento. Acesse www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ CUIDADO

A ferramenta de cavilha é afiada. Use com cuidado.

⚠ 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. Esse recurso não notifica você quando sua frequência cardíaca cai abaixo do limite selecionado durante a janela do sono escolhida configurada no app Garmin Connect. Esse recurso não notifica você sobre qualquer problema cardíaco potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer problema médico ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede 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.

⚠ CUIDADO

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

AVISO

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

Evite pressionar os botões debaixo d'água.

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

Lave cuidadosamente o dispositivo com água potável, após exposição a ambientes de água salgada ou com cloro.

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.

Depois da lavagem, sempre seque o dispositivo.

Seque sempre o dispositivo depois de limpá-lo ou usá-lo e guarde-o num local fresco e seco.

Antes de tentar trocar as pilhas, leia com atenção as instruções do manual do proprietário.

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

Desprenda e retire o módulo antes de lavar a correia.

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.

O dispositivo é resistente à água de acordo com os padrões IEC 60529 IPX7. Ele pode suportar imersão em 1 metro de água por 30 minutos. Submersão prolongada pode causar danos ao dispositivo. Após submersão, seque o dispositivo com um pano e ao ar antes de usá-lo ou carregá-lo.

Antes de solicitar assistência, você deve definir os contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 84](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

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

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

OBSERVAÇÃO: o dispositivo não é capaz de registrar dados de frequência cardíaca durante a prática de natação.

OBSERVAÇÃO: isso não apaga seus dados nem suas configurações.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

OBSERVAÇÃO: isso exclui todas as informações inseridas pelo usuário, mas não exclui o histórico.

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

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

OBSERVAÇÃO: se não tiver um GSC™ 10, ignore esta etapa.

OBSERVAÇÃO: este produto não transmite dados de frequência cardíaca durante a sessão de natação.

OBSERVAÇÃO: no clima frio, use vestuário adequado para manter o monitor de frequência cardíaca próximo da sua temperatura corporal.

OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta do O-ring.

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

OBSERVAÇÃO: se você usar uma balança de cálculo da composição do corpo, descalce os sapatos e as meias para garantir a leitura e o registro de todos os parâmetros da composição do corpo.

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

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

OBSERVAÇÃO: este dispositivo não se destina ao uso em atividades de natação.

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

AVISO

O monitor de frequência cardíaca pode causar irritação se for usado por períodos prolongados. Para atenuar este efeito, aplique lubrificante ou gel antifricção no centro da pulseira nas zonas que estejam em contato com a pele. Não aplique géis ou lubrificantes antifricção nos eletrodos. Não use géis ou lubrificantes que contenham protetor solar.

OBSERVAÇÃO: o dispositivo não é capaz de registrar dados de frequência cardíaca do pulso durante a prática de natação.

Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso

O valor padrão para a configuração de FC de pulso é Automático. O relógio usa automaticamente o monitor de frequência cardíaca medida no pulso, a menos que você emparelhe com o relógio um monitor de frequência cardíaca compatível com as tecnologias ANT+ ou Bluetooth.

OBSERVAÇÃO: desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso.

1 No visor do relógio, mantenha pressionado .

2 Selecione **Saúde & bem-estar > FC de pulso > Estado > Desligado**.

Frequência cardíaca no tórax durante natação

Os acessórios de frequência cardíaca HRM-Pro, HRM-Swim e HRM-Tri registram e armazenam seus dados de frequência cardíaca enquanto você está nadando. Para visualizar os dados da sua frequência cardíaca, você pode adicionar campos de dados de frequência cardíaca ([Personalizando telas de dados, página 114](#)).

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

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

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

HRM-Pro Acessório

O dispositivo pode gravar a frequência cardíaca durante a sua natação ([Frequência cardíaca no tórax durante natação, página 45](#)).

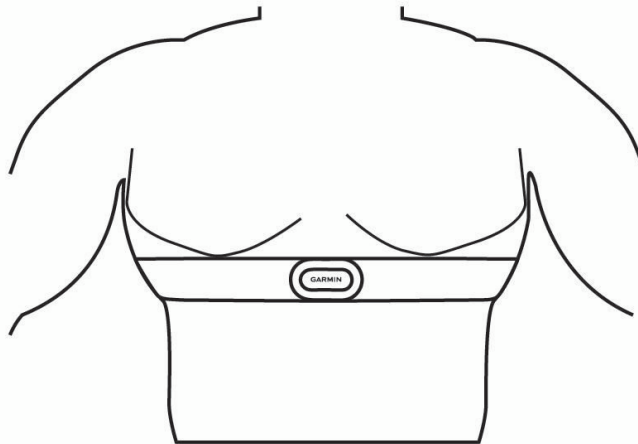
Colocar o monitor de frequência cardíaca

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno. Ajuste-o de modo que deslize durante a atividade. Se necessário, você pode adquirir um extensor de faixa em buy.garmin.com.

- 1 Umedeça os eletrodos ① na parte posterior do monitor de frequência cardíaca para criar uma conexão forte entre o peito e o transmissor.



- 2 Use o monitor de frequência cardíaca com o logotipo da Garmin voltado para cima.



A conexão entre o loop ② e o gancho ③ deve estar do seu lado direito.

- 3 Passe o monitor de frequência cardíaca em torno do peito e conecte o gancho da correia ao loop.

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

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

HRM-Pro Ritmo de corrida e distância

O acessório de série HRM-Pro calcula o ritmo de corrida e a distância com base no perfil do usuário e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de frequência cardíaca apresenta o ritmo de corrida e a distância quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida na esteira. Você pode visualizar seu ritmo de corrida e distância em seu relógio Forerunner compatível quando conectado usando a tecnologia ANT+. Você também pode visualizar em aplicativos de treinamento compatíveis de terceiros quando conectado usando a tecnologia Bluetooth.

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

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

OBSERVAÇÃO: a calibração automática não funciona para perfis de atividade em ambientes internos, trilhas ou ultramaratona (*Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância*, página 47).

Calibração manual: você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de série HRM-Pro conectado (*Calibrando a distância na esteira*, página 7).

Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio Forerunner ([Atualizações do produto, página 135](#)).
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório de série HRM-Pro conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem automática**.
- Se você já conectou um contador de passos ANT+ compatível, defina o estado do contador de passos como **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual ([Calibrando a distância na esteira, página 7](#)).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

OBSERVAÇÃO: você pode tentar desativar **Calibragem automática** e, em seguida, calibrar manualmente novamente ([Calibrando a distância na esteira, página 7](#)).

Potência de corrida

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

A potência de funcionamento pode ser medida usando um acessório de dinâmica de funcionamento compatível ou os sensores do relógio. Você pode personalizar os campos de dados da potência de corrida para ver o seu gasto de energia e fazer ajustes no seu treino ([Campos de dados, página 141](#)). Defina alertas de potência para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada ([Alertas de atividade, página 115](#)).

As zonas de potência de corrida são semelhantes às zonas de potência de ciclismo. Os valores para as zonas são valores padrão com base no gênero, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect ([Configurando zonas de potência, página 39](#)).

Configurações de potência de corrida

Mantenha pressionado , selecione **Atividades e aplicativos**, escolha uma atividade de corrida e selecione as configurações da atividade.

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

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

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

Armazenamento de frequência cardíaca para atividades cronometradas

Você pode iniciar uma atividade cronometrada em seu dispositivo Forerunner emparelhado, e o monitor de frequência cardíaca registrará os dados de sua frequência cardíaca mesmo que você se afaste do dispositivo. Por exemplo, você pode registrar os dados de frequência cardíaca durante atividades de condicionamento físico ou esportes praticados em equipe, onde não se pode utilizar relógios.

O monitor de frequência cardíaca envia automaticamente seus dados de frequência cardíaca armazenados para o dispositivo Forerunner assim que você salva sua atividade. Enquanto os dados são transferidos, o monitor de frequência cardíaca deve permanecer ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 m).

Acessando os dados de frequência cardíaca armazenados

Se você salvar uma atividade cronometrada antes de carregar os dados de frequência cardíaca armazenados, você pode baixar os dados do acessório HRM-Pro.

OBSERVAÇÃO: seu acessório HRM-Pro armazena até 18 horas de histórico de atividades. Quando a memória do monitor de frequência cardíaca estiver cheia, os dados mais antigos serão substituídos.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 2 Em seu dispositivo Garmin, selecione o menu Histórico.
- 3 Selecione a atividade cronometrada salva quando você estava utilizando o monitor de frequência cardíaca
- 4 Selecione **Baixar FC**.

Natação em piscina

AVISO

Lave manualmente o monitor de frequência cardíaca depois da exposição ao cloro ou a outros produtos químicos. A exposição prolongada a essas substâncias pode danificar o monitor de frequência cardíaca.

O acessório HRM-Pro foi projetado principalmente para natação em águas abertas, mas pode ser usado ocasionalmente para natação em piscina. O monitor de frequência cardíaca deve ser utilizado sob uma roupa de banho ou triatlo durante natação em piscina. Caso contrário, ele pode deslizar para baixo de seu peito quando você se impulsionar na parede da piscina.

Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

AVISO

O acúmulo de suor e sal na faixa pode danificar permanentemente o monitor de frequência cardíaca e diminuir sua capacidade de informar dados precisos.

O uso de detergente em excesso ao lavar o monitor de frequência cardíaca pode danificá-lo.

- Enxágue o monitor de frequência cardíaca após cada utilização.
- Lave o monitor de frequência cardíaca à mão após cada sete utilizações ou a cada mergulho na piscina, usando água morna a uma temperatura máxima de 40°C (104°F) e uma pequena quantidade de detergente suave, como detergente líquido para louça.
- Enxágue abundantemente a faixa após lavar o monitor de frequência cardíaca à mão para remover resíduos de detergente que podem causar irritação na pele.
- Não coloque o monitor de frequência cardíaca na máquina de lavar, nem na secadora.
- Para secar o monitor de frequência cardíaca, pendure-o no varal ou estenda-o em uma superfície plana.

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

- Aplique água novamente nos eletrodos e nos adesivos de contato (se aplicável).
- Aperte a correia ao peito.
- Aqueça por 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de cuidado ([Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca, página 48](#)).
- Vista uma camisa de algodão ou umedeça completamente os dois lados da correia.

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

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

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

HRM-Swim Acessório

O dispositivo pode gravar a frequência cardíaca durante a sua natação (*Frequência cardíaca no tórax durante natação*, página 45).

Dimensionar o monitor de frequência cardíaca

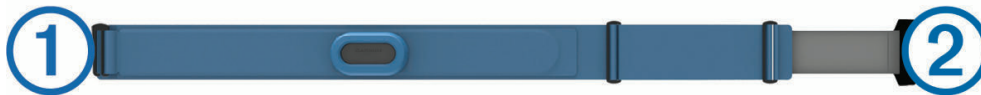
Antes de iniciar a primeira atividade de natação, reserve um tempo para dimensionar o monitor de frequência cardíaca. Ele deve estar suficientemente apertado para permanecer no lugar quando você se impulsionar contra a parede da piscina.

- Selecione um extensor de correia e conecte-o à extremidade elástica do monitor de frequência cardíaca. O monitor de frequência cardíaca é fornecido com três extensores de correia para se adaptar aos diferentes tamanhos de tórax.
DICA: o extensor de correia médio funciona para a maioria dos manequins (desde médio até extra grande).
- Coloque o monitor de frequência cardíaca voltado para trás para ajustar facilmente o controle deslizante no extensor de correia.
- Coloque o monitor de frequência cardíaca voltado para frente para ajustar facilmente o controle deslizante no monitor de frequência cardíaca.

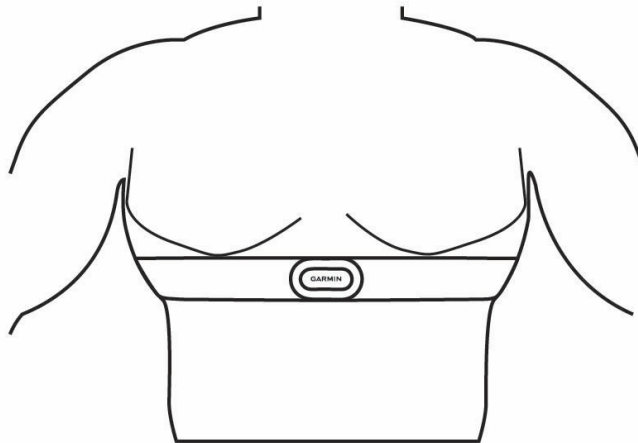
Colocar o monitor de frequência cardíaca

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno.

- 1 Selecione um extensor de correia para obter o ajuste mais adequado.
- 2 Use o monitor de frequência cardíaca com Garmin o logotipo voltado para cima. O gancho ① e a conexão ② em loop devem estar em seu lado direito.



- 3 Passe o monitor de frequência cardíaca em torno do peito e conecte o gancho da correia ao loop.



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

- 4 Aperte o monitor de frequência cardíaca, até que ele esteja ajustado de forma confortável em torno de seu peito, e não demasiado.

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

Dicas de uso do HRM-Swim acessório

- Ajuste o aperto do monitor de frequência cardíaca e do extensor da correia se o monitor de frequência cardíaca deslizar para baixo de seu peito quando você se impulsionar na parede da piscina.
- Levante-se entre intervalos de tempo de forma que o monitor de frequência cardíaca esteja fora da água e você possa visualizar seus dados de frequência cardíaca.

Armazenamento de informações

O monitor de frequência cardíaca pode armazenar até 20 horas de dados em uma única atividade. Quando a memória do monitor de frequência cardíaca estiver cheia, os dados mais antigos serão substituídos.

Você pode iniciar uma atividade cronometrada em seu dispositivo Forerunner emparelhado, e o monitor de frequência cardíaca registrará os dados de sua frequência cardíaca mesmo que você se afaste do dispositivo. Por exemplo, você pode registrar os dados de frequência cardíaca durante atividades de condicionamento físico ou esportes praticados em equipe, onde não se pode utilizar relógios. O monitor de frequência cardíaca envia automaticamente os dados armazenados de sua frequência cardíaca para seu Forerunner dispositivo, assim que você salva sua atividade. Enquanto os dados são carregados, o monitor de frequência cardíaca deve permanecer ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 metros).

HRM-Tri Acessório

A seção HRM-Swim deste manual explica o registro da frequência cardíaca durante a natação (*Frequência cardíaca no tórax durante natação, página 45*).

Dinâmica da corrida

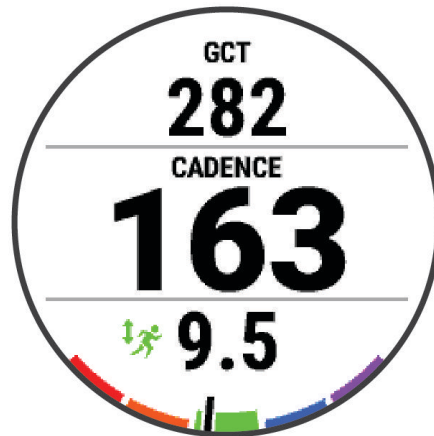
A dinâmica de corrida é um feedback em tempo real sobre sua forma de corrida. O seu relógio Forerunner tem um acelerômetro para calcular cinco métricas de formas de corrida. Para obter as seis métricas de formas de corrida, você precisa emparelhar seu relógio Forerunner com o acessório da série HRM-Pro ou outro acessório de dinâmica de corrida que meça o movimento do tronco. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/performance-data/running/.

Medida	Tipo de sensor	Descrição
Cadência	Relógio ou acessório compatível	Cadência é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).
Oscilação vertical	Relógio ou acessório compatível	Oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros.
Tempo de contato com o solo	Relógio ou acessório compatível	Tempo de contato com o solo é o tempo de cada passo no chão durante a corrida. Ele é medido em milissegundos. OBSERVAÇÃO: o tempo de contato com o solo e o equilíbrio não estão disponíveis durante caminhadas.
Equilíbrio de tempo de contato com o solo	Somente acessório compatível	O equilíbrio do tempo de contato com o solo exibe o equilíbrio para esquerda/direita do tempo de contato com solo durante a execução. Uma porcentagem é exibida. Por exemplo, 53,2 com uma seta apontando para a esquerda ou para a direita.
Comprimento de passo	Relógio ou acessório compatível	O comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.
Proporção vertical	Relógio ou acessório compatível	A proporção vertical é a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo. Uma porcentagem é exibida. Um número mais baixo geralmente indica uma melhor forma de corrida.


Treinar com dinâmica de corrida

O relógio usa automaticamente a dinâmica de corrida com base no pulso, a menos que você emparelhe um acessório de dinâmica de corrida compatível ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)). Você pode adicionar uma tela de dinâmica de corrida a qualquer atividade de corrida ([Personalizando telas de dados, página 114](#)).

- 1 Pressione **START** e selecione uma atividade de corrida.
- 2 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 3 Comece a corrida.
- 4 Role até a tela de dinâmica de corrida para visualizar suas métricas.



LEMBRE-SE: o equilíbrio do tempo de contato com o solo fica disponível apenas se você usar um acessório de dinâmica de corrida compatível.






- 5 Se necessário, mantenha pressionado  para editar a forma como os dados da dinâmica de corrida são exibidos.

Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

As telas da dinâmica de corrida exibem um indicador colorido para a métrica primária. Você pode exibir cadência, oscilação vertical, tempo de contato com o solo, equilíbrio do tempo de contato com o solo ou proporção vertical como a métrica primária. O indicador colorido mostra a comparação de seus dados da dinâmica de corrida com os dados de outros corredores. As zonas coloridas baseiam-se em percentuais.






A Garmin fez uma pesquisa com muitos corredores de todos os níveis. Os valores dos dados nas zonas vermelha ou laranja são típicos de corredores mais lentos ou com menos experiência. Os valores dos dados nas zonas verde, azul ou roxa são típicos de corredores mais rápidos ou com mais experiência. Os corredores com mais experiência tendem a apresentar tempos de contato com o solo mais curtos, menor oscilação vertical e maior cadência do que corredores menos experientes. No entanto, corredores mais altos geralmente possuem cadências um pouco mais lentas, passos mais longos e uma oscilação vertical um pouco maior. A proporção vertical é a oscilação vertical dividida pelo comprimento de passo. Ela não está correlacionada com a altura.

Acesse www.garmin.com/performance-data/running/ para obter mais informações sobre dinâmica de corrida. Para obter mais informações sobre teorias e interpretações de dados de dinâmica de corrida, você pode pesquisar em publicações e sites confiáveis.

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Intervalo de cadência	Intervalo de tempo de contato com o solo
 Roxo	>95	>183 spm	>218 ms
 Azul	70 - 95	174 - 183 spm	218-248 ms
 Verde	30 - 69	164 - 173 spm	249-277 ms
 Laranja	5 - 29	153 - 163 spm	278-308 ms
 Vermelho	<5	<153 spm	>308 ms

Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo

O equilíbrio de tempo de contato com o solo mede a simetria de sua corrida e aparece como uma porcentagem de seu tempo total de contato com o solo. Por exemplo, 51,3% com uma seta apontando para a esquerda indica que o corredor está gastando mais tempo no solo quando está apoiado no pé esquerdo. Se sua tela de dados apresentar dois números, por exemplo, 48 - 52, 48% é o pé esquerdo e 52% é o pé direito.






Zonas coloridas	 Vermelho	 Laranja	 Verde	 Laranja	 Vermelho
Simetria	Fraco	Razoável	Bom	Razoável	Fraco
Porcentagem de outros corredores	5%	25%	40%	25%	5%
Equilíbrio de tempo de contato com o solo	>52,2% E	50,8 a 52,2% E	50,7% E - 50,7% D	50,8 a 52,2% D	>52,2% D

Ao desenvolver e testar dinâmicas de corrida, a equipe Garmin encontrara correlações entre lesões e maiores desequilíbrios em determinados corredores. Para muitos corredores, o equilíbrio do tempo de contato com o solo tende a desviar mais de 50 - 50 ao subir ou descer ladeiras. A maioria dos treinadores concorda que uma forma de corrida simétrica é boa. Os corredores de elite tendem a apresentar passos rápidos e equilibrados.

Você pode observar o medidor ou o campo de dados durante sua corrida ou visualizar o resumo em sua conta Garmin Connect após a corrida. Como nos outros dados de dinâmica de corrida, o equilíbrio do tempo de contato com o solo é uma medida quantitativa para ajudar você a compreender sua forma de corrida.


Oscilação vertical e os dados de proporção vertical

Os intervalos de dados para oscilação vertical e proporção vertical são um pouco diferentes dependendo do sensor e se ele estiver posicionado no tórax (série HRM-Pro, HRM-Run™ ou acessórios HRM-Tri) ou na cintura (acessório Running Dynamics Pod).

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Alcance de oscilação vertical no tórax	Alcance de oscilação vertical na cintura	Proporção vertical no tórax	Proporção vertical na cintura
 Roxo	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Azul	70 - 95	6,4 - 8,1 cm	6,8 - 8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Verde	30 - 69	8,2 - 9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Laranja	5 - 29	9,8 - 11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Vermelho	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

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

- Certifique-se de ter um acessório de dinâmica de corrida, como o acessório da série HRM-Pro. Os acessórios com dinâmica de corrida apresentam  na parte frontal do módulo.
- Emparelhe o acessório de dinâmica de corrida com seu relógio novamente, de acordo com as instruções.
- Se você estiver usando o acessório da série HRM-Pro, emparelhe-o com seu relógio usando a tecnologia ANT+ em vez da tecnologia Bluetooth.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.

OBSERVAÇÃO: o tempo de contato com o solo e o equilíbrio só aparecem durante a corrida. Ele não é calculado durante caminhadas.

LEMBRE-SE: o equilíbrio do tempo de contato com o solo não é calculado com a dinâmica de corrida com base no pulso.

Medições de desempenho

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

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

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

VO2 máximo: o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo (*Sobre estimativas de VO2 máximo*, página 55).

Tempos de corrida previstos: o relógio usa o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treinos para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual (*Exibir seus tempos de corrida previstos*, página 58).

Status de VFC: o relógio analisa as leituras da frequência cardíaca do pulso enquanto você dorme para determinar o status da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) com base em suas médias pessoais de VFC de longo prazo (*Status da variabilidade da frequência cardíaca*, página 59).

Condição de desempenho: a sua condição de desempenho é uma avaliação em tempo real após 6 a 20 minutos de atividade. Ela pode ser adicionada como um campo de dados para que você possa ver sua condição de desempenho durante o repouso em sua atividade. Ela compara sua condição ao nível de condicionamento médio em tempo real (*Condição de desempenho*, página 60).

Potência de limite funcional (FTP): o relógio utiliza as informações de seu perfil de usuário a partir da configuração inicial para estimar sua FTP. Para obter uma classificação mais precisa, você pode realizar um teste orientado (*Obtendo estimativa de FTP*, página 60).

Limiar de lactato: o limiar de lactato requer um monitor de frequência cardíaca torácico. O limiar de lactato é o ponto em que os músculos começam a fadigar rapidamente. Seu relógio mede o nível limiar de lactato usando dados de frequência cardíaca e ritmo (*Limiar de lactato*, página 61).

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

Curva de potência (ciclismo): a curva de potência exibe sua saída de potência sustentada ao longo do tempo. Você pode visualizar sua curva de potência do mês anterior, de três meses ou doze meses anteriores (*Visualizar sua curva de potência*, página 63).

Desativação das notificações de desempenho

Algumas notificações de desempenho são exibidas após a conclusão da atividade. Algumas notificações de desempenho são exibidas durante uma atividade ou ao alcançar uma nova medição de desempenho, como um novo VO2 máximo estimado. Você pode desativar o recurso de condição de desempenho para evitar algumas dessas notificações.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sistema > Condição de desempenho**.

Sincronização medições de atividades e de desempenho

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

Sincronize seu relógio Forerunner e outros dispositivos Garmin com a conta Garmin Connect.

DICA: você pode definir um dispositivo de treinamento principal e um wearable principal no app Garmin Connect ([Status de treinamento unificado, página 22](#)).






Atividades recentes e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem no relógio Forerunner.

Sobre estimativas de VO2 máximo

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

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



 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Fraco

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo, página 148*), e acesse www.CooperInstitute.org.

Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio (*Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107*). Caso seu relógio tenha vindo com um monitor de frequência cardíaca, os dispositivos já estão emparelhados.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 37*), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 38*). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo (*Desativar a gravação de VO2 máximo, página 57*).

- 1 Comece a corrida.
- 2 Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.
- 3 Após a corrida, selecione **Salvar**.
- 4 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.

Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo


Esse recurso requer um medidor de potência e um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. O medidor de potência deve ser emparelhado com o relógio (*Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107*). Se estiver usando um monitor de frequência cardíaca no tórax, você deverá colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio. Caso seu relógio tenha vindo com um monitor de frequência cardíaca, os dispositivos já estão emparelhados.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 37*) e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 38*). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.

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

Desativar a gravação de VO2 máximo

Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e corrida em trilha caso não queira que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 55](#)).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações** > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione **Corrida trilha** ou **Ultramaratona**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Registrar VO2 máximo** > **Desligado**.

Visualizar sua idade de condicionamento físico

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

OBSERVAÇÃO: para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 37](#)).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações** > **Perfil de usuário** > **Idade do condicionamento físico**.

Aclimação de desempenho de calor e altitude

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

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

Exibir seus tempos de corrida previstos

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 37](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 38](#)).

O relógio utiliza o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treino para fornecer uma meta de tempo de corrida ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 55](#)). O relógio analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de desempenho.
- 2 Pressione **START** para visualizar mais detalhes do mini Widget.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar um tempo de corrida previsto.

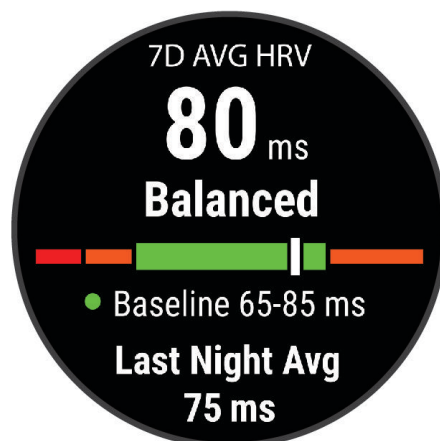





- 4 Pressione **START** para visualizar as previsões de outras distâncias.

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

Status da variabilidade da frequência cardíaca

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



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

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

Condição de desempenho

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

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

OBSERVAÇÃO: o dispositivo requer algumas corridas ou pedaladas com o monitor de frequência cardíaca para obter um VO2 máx. estimado e identificar sua capacidade de corrida ou ciclismo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 55](#)).

Exibir a condição do desempenho

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

- 1 Adicione **Condição de desempenho** a uma tela de dados ([Personalizando telas de dados, página 114](#)).
- 2 Vá para uma corrida ou percurso.
Após 6 a 20 minutos, sua condição de desempenho é exibida.
- 3 Role a tela de dados para visualizar sua condição de desempenho durante a corrida ou percurso.

Obtendo estimativa de FTP

Para poder obter sua estimativa de Potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um monitor de frequência cardíaca torácico e o medidor de potência com seu relógio ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)) e precisa obter seu VO2 máximo estimado ([Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo, página 56](#)).

O relógio utiliza as informações do seu perfil de usuário a partir da configuração inicial e o VO2 máximo estimado para calcular sua FTP. O relógio detectará automaticamente o seu limiar de lactato durante corridas FTP em uma frequência cardíaca constante e de alta intensidade e potência.

- 1 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de desempenho.
- 2 Pressione **START** para visualizar mais detalhes do mini Widget.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar sua estimativa de FTP.

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

 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Sem treino


Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações FTP, página 149](#)).

OBSERVAÇÃO: quando uma notificação de desempenho alertar sobre uma nova FTP, você poderá selecionar Aceitar para salvar a nova FTP ou Rejeitar para manter sua FTP atual.

Realizando um teste de FTP

Antes de poder realizar um teste para determinar sua potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um monitor de frequência cardíaca torácico e um medidor de potência com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)) e precisa obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo ([Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo, página 56](#)).

OBSERVAÇÃO: o teste de FTP é um exercício avançado de 30 minutos de duração. Escolha uma rota prática e plana que permite que você aumente o esforço constantemente, de maneira similar a um teste de tempo.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de ciclismo.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Teste orientado por FTP**.
- 5 Siga as instruções na tela.

Após iniciar a corrida, o dispositivo exibe a duração de cada etapa, o objetivo e os dados atuais de potência. Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.

- 6 Depois de concluir o teste orientado, conclua o aquecimento, pare o temporizador e salve a atividade.
Sua FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Aceitar** para salvar o novo FTP.
 - Selecione **Rejeitar** para manter seu FTP atual.

Limiar de lactato

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


Se já sabe seu valor de frequência cardíaca de limiar de lactato, você poderá inseri-lo nas configurações de seu perfil de usuário ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 38](#)). Você pode ativar o recurso **Deteção autom.** para registrar automaticamente o seu limiar de lactato durante uma atividade.

Efetuar um teste orientado para determinar o limiar de lactato

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. Antes de realizar o teste orientado, você deve colocar o monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário a partir da configuração inicial e o VO2 máximo estimado para calcular seu limiar de lactato. O dispositivo detectará automaticamente o seu limiar de lactato durante corridas em uma frequência cardíaca constante e de alta intensidade.

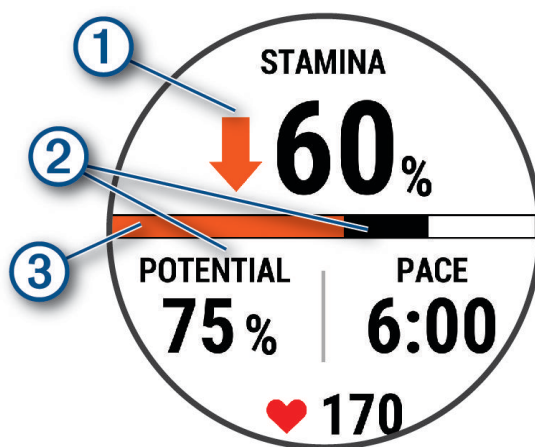
DICA: o dispositivo requer algumas corridas com o monitor de frequência cardíaca torácico para obter um valor máximo preciso de frequência cardíaca e um VO2 máx. estimado. Se você estiver tendo problemas em obter uma estimativa de limiar de lactato, tente reduzir manualmente o valor máximo do seu ritmo cardíaco.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
É necessário GPS para concluir o teste.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Teste orientado. por limiar de lactato**.
- 5 Inicie o temporizador e siga as instruções na tela.
Após iniciar a corrida, o dispositivo exibe a duração de cada etapa, o objetivo e os dados atuais de frequência cardíaca. Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 6 Depois de concluir o teste orientado, pare o temporizador e salve a atividade.
Se esta for sua primeira estimativa do limiar de lactato, o dispositivo solicita que você atualize as suas zonas de ritmo cardíaco com base na sua frequência cardíaca de limiar de lactato. Para cada estimativa de limiar de lactato adicional, o dispositivo solicita que você aceite ou recuse a estimativa.

Visualizar estamina em tempo real

Seu relógio pode fornecer estimativas de estamina em tempo real com base em seus dados de frequência cardíaca e estimativa máxima de VO2 ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 55](#)).




- 1 Mantenha pressionado **≡**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Stamina**.
- 6 Pressione **UP** ou **DOWN** para alterar a localização do visor de dados (opcional).
- 7 Pressione **START** para editar o principal campo de dados sobre estamina (opcional).
- 8 Inicie sua atividade ([Iniciar uma atividade, página 5](#)).
- 9 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelo visor de dados.



① Principal campo de dados sobre estamina. Mostra sua porcentagem de estamina atual, distância restante ou tempo restante.

② Potencial de estamina.

Estamina atual.

- ③
-  Vermelho: a estamina está se esgotando.
 -  Laranja: a estamina está estável.
 -  Verde: a estamina está sendo recarregada.

Visualizar sua curva de potência

Para ver a curva de potência, você deve registrar uma pedalada com, pelo menos, uma hora de duração utilizando um medidor de potência nos últimos 90 dias ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).

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

No menu do app Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Curva de potência**.

Status de treino

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

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



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

VO2 máximo: o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 55*).

VFC: vFC é o seu estado de variabilidade da frequência cardíaca nos últimos sete dias (*Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 59*).

Carga aguda: a carga aguda é uma soma ponderada de suas pontuações de carga de exercício recentes, incluindo a duração e intensidade. (*Carga aguda, página 65*).

Foco de carga de treinamento: seu relógio analisa e distribui sua carga de treino em diferentes categorias, com base na intensidade e na estrutura de cada atividade gravada. O foco da carga de treino inclui a carga total acumulada por categoria e o foco do treino. Seu relógio exibe sua distribuição de carga nas últimas 4 semanas (*Foco da carga do treinamento, página 66*).

Tempo de recuperação: o tempo de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo (*Tempo de recuperação, página 70*).

Níveis de status do treino

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dicas para obter o status de treino

O recurso do status do treinamento depende de avaliações atualizadas de seu nível de condicionamento físico, incluindo, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 55](#)). As atividades de corrida em ambiente fechado não geram uma estimativa de VO2 máximo a fim de preservar a precisão da sua tendência de nível de condicionamento. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Desativar a gravação de VO2 máximo, página 57](#)).

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

- Pelo menos uma vez por semana, corra ou pedale ao ar livre com um medidor de potência e alcance uma frequência cardíaca superior a 70% de sua frequência cardíaca máxima durante pelo menos 10 minutos. Depois de usar o relógio por uma ou duas semanas, o status de treinamento deverá ficar disponível.
- Registre no seu dispositivo de treinamento principal todas as atividades físicas que você praticar para que o relógio obtenha informações sobre o seu desempenho ([Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 55](#)).
- Use o relógio de forma consistente enquanto dorme para continuar gerando um status de VFC atualizado. Ter um status de VFC válido pode ajudar a manter um status de treinamento válido quando você não tem tantas atividades com medições de VO2 máximo.

Carga aguda

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

Foco da carga do treinamento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. À medida que a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário e histórico de treino, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade. Há sete etiquetas diferentes de Efeito de treino para descrever o principal benefício da sua atividade. Cada etiqueta é identificada por uma cor e corresponde ao foco da sua carga de treinamento (*Foco da carga do treinamento, página 66*). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impactando muito o VO2 máximo." possui uma descrição correspondente nos detalhes da atividade no seu Garmin Connect.

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

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

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






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

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

Disponibilidade

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

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

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



Para ver suas tendências de disponibilidade ao longo do tempo, acesse sua conta Garmin Connect.

Pontuação em resistência







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

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

Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações para pontuação de resistência, página 150*).

Pontuação em subida

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

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

Visualizar habilidade ciclística

Para visualizar sua habilidade ciclística, você deve ter um histórico de treinamento de 7 dias, dados de VO2 máximo registrados em seu perfil de usuário ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 55](#)) e dados da curva de potência de um medidor de potência emparelhado ([Visualizar sua curva de potência, página 63](#)).

A habilidade ciclística é uma medida do seu desempenho em três categorias: Resistência aeróbica, capacidade aeróbica e capacidade anaeróbica. A habilidade ciclística inclui o seu tipo de corredor atual, como o escalador. As informações que você introduz no seu perfil de utilizador, como o peso corporal, também ajudam a determinar o seu tipo de corredor ([Configurando seu perfil de usuário, página 37](#)).

- 1 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o Mini Widget de habilidade ciclística.

OBSERVAÇÃO: você pode precisar adicionar o Mini Widget ao loop de Mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 111](#)).

- 2 Pressione **START** para visualizar o seu tipo de corredor atual.

- 3 Pressione **START** para visualizar uma análise detalhada da sua capacidade de ciclismo (opcional).

Tempo de recuperação

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

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

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

Exibir seu tempo de recuperação

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 37](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 38](#)).

- 1 Comece a corrida.

- 2 Após a corrida, selecione **Salvar**.

O tempo de recuperação é exibido. O tempo máximo é de 4 dias.

OBSERVAÇÃO: no visor do relógio, é possível selecionar UP ou DOWN para visualizar o Mini Widget de status de treinamento e pressionar START para percorrer as métricas e visualizar seu tempo de recuperação.

Frequência cardíaca de recuperação





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

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

Pausar e retomar seu status de treinamento

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

Você pode retomar seu status de treino quando a postos para começar o treino novamente. Para melhores resultados, você precisa de pelo menos uma medição de VO2 máximo por semana (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 55*).

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

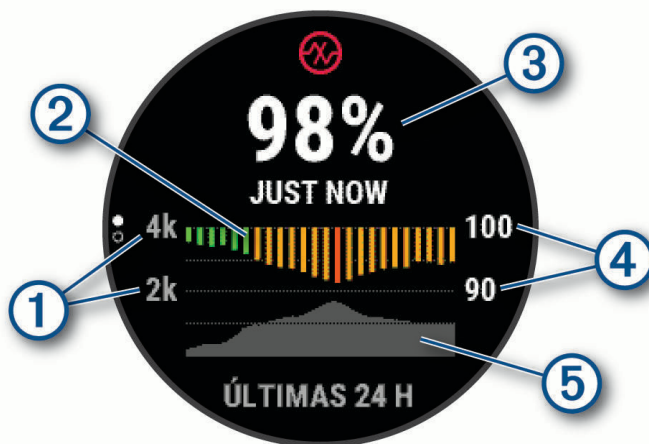
Oxímetro de pulso

O relógio tem um oxímetro medido no pulso para medir a saturação periférica do oxigênio no sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a altas altitudes para esportes e expedições alpinas.

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso visualizando o mini Widget do oxímetro de pulso (*Obter leituras do oxímetro de pulso, página 72*). Você também pode ativar as leituras durante todo o dia (*Ativar modo dia todo, página 72*). Quando você permanece imóvel, seu relógio analisa sua saturação de oxigênio e elevação. O perfil de elevação ajuda a indicar como as suas leituras do oxímetro de pulso estão mudando, em relação à sua elevação.

No relógio, a sua leitura do oxímetro de pulso aparece como uma porcentagem de saturação de oxigênio e cor no gráfico. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências sobre diversos dias.

Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|---|
| ① | A escala de elevação. |
| ② | Um gráfico de suas leituras de saturação de oxigênio médias nas últimas 24 horas. |
| ③ | Sua leitura de saturação de oxigênio mais recente. |
| ④ | A escala de porcentagem de saturação de oxigênio. |
| ⑤ | Um gráfico de suas leituras de elevação das últimas 24 horas. |

Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o mini Widget de oxímetro de pulso. O mini Widget exibe a sua porcentagem de saturação de oxigênio no sangue mais recente, um gráfico de leituras médias por hora das últimas 24 horas e um gráfico de sua elevação das últimas 24 horas.

OBSERVAÇÃO: a primeira vez que você abrir o mini Widget de oxímetro de pulso, o relógio deve adquirir sinais de satélite para determinar a sua elevação. Vá para uma área externa e aguarde enquanto o relógio localiza os satélites.


- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget do oxímetro de pulso.
- 2 Pressione **START** para visualizar mais detalhes do mini Widget.
- 3 Pressione **START** e selecione **Iniciar leitura** para iniciar uma leitura do oxímetro de pulso.
- 4 Permaneça imóvel por até 30 segundos.

OBSERVAÇÃO: se você estiver muito ativo para que o relógio faça uma leitura de oxímetro, uma mensagem aparecerá em vez de uma porcentagem. Você pode fazer uma nova verificação após vários minutos de inatividade. Para melhores resultados, segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê sua saturação de oxigênio no sangue.


Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

Você pode configurar o dispositivo para medir continuamente a saturação de oxigênio no sangue enquanto dorme.

OBSERVAÇÃO: posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO2 durante o sono anormalmente baixas.

- 1 No Mini Widget do oxímetro de pulso, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Opções de oximetria de pulso > Durante o sono**.

Ativar modo dia todo

- 1 No Mini Widget do oxímetro de pulso, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Opções de oximetria de pulso > O dia todo**.

O dispositivo analisa automaticamente a sua saturação de oxigênio durante o dia, quando você não está se movendo.

OBSERVAÇÃO: ligar o modo de dia todo diminui a duração da bateria.

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.

Usar a informação de nível de estresse

O Mini Widget de nível de estresse exibe o seu nível de estresse atual e um gráfico dele para as últimas horas. Ele também pode guiar você por uma atividade de respiração para ajudá-lo a relaxar ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 111](#)).

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o Mini Widget de nível de estresse.
- 2 Pressione **START**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Pressione **DOWN** para visualizar informações adicionais.
DICA: as barras azuis indicam os períodos de repouso. As barras laranjas indicam os períodos de estresse. As barras cinzas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.
 - Pressione **START** para iniciar uma atividade de **Respiração**.

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.

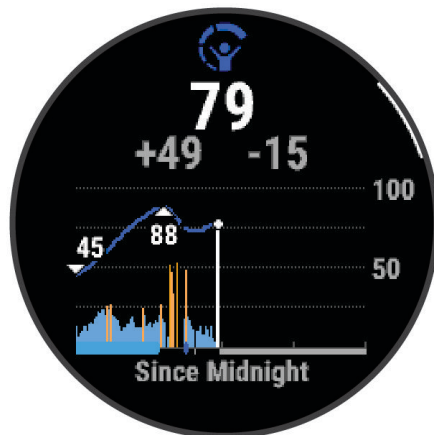
Você pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery, página 74](#)).

Visualizar a informação rápida Body Battery

- 1 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o Mini Widget Body Battery.

OBSERVAÇÃO: você pode precisar adicionar o Mini Widget ao seu loop de Mini Widgets (*Personalizar o loop de mini Widgets*, página 111).

- 2 Pressione **START** para exibir um gráfico dos níveis de estresse e do Body Battery desde a meia-noite.



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

- 3 Pressione **DOWN** para visualizar uma lista de fatores que impactam seu nível do Body Battery.

DICA: selecione cada fator para visualizar mais detalhes.

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.

Recursos inteligentes

Emparelhando o telefone

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

- 1 Durante a configuração inicial do relógio, selecione **✓** quando for solicitado a emparelhar com seu smartphone.

OBSERVAÇÃO: se você ignorou o processo de emparelhamento anteriormente, você pode manter  pressionado e selecionar **Configurações > Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.


- 2 Digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

Dicas para usuários Garmin Connect existentes

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo**.

Ativar notificações via Bluetooth

Para ativar notificações, você deve antes emparelhar o relógio com um telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 74](#)).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Conectividade > Telefone > Notificações inteligentes > Estado > Ligado**.
- 3 Selecione **Uso geral** ou **Durante a atividade**.
- 4 Selecione um tipo de notificação.
- 5 Selecione as preferências de status, som, privacidade e tempo limite.
- 6 Pressione **BACK**.
- 7 Selecione **Assinatura** para adicionar uma assinatura às suas respostas de mensagens.

Visualizar notificações

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de notificações.
- 2 Pressione **START**.
- 3 Selecione uma notificação.
- 4 Pressione **START** para mais opções.
- 5 Pressione **BACK** para retornar à tela anterior.

Gerenciar notificações

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


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.

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

Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone

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

OBSERVAÇÃO: por padrão, os alertas de conexão com smartphone estão desligados.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Conectividade > Telefone > Alertas conectados**.

Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade

É possível ativar o relógio Forerunner para reproduzir anúncios de status motivacionais durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Os avisos de áudio são reproduzidos em seus fones de ouvido Bluetooth conectados, se disponíveis. Caso contrário, os avisos de áudio são reproduzidos no seu smartphone emparelhado por meio do app Garmin Connect. Durante um aviso de áudio, o relógio ou smartphone silencia o áudio principal para reproduzir a mensagem.

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

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione **Comandos de áudio**.

3 Selecione uma opção:

- Para ouvir um aviso a cada volta, selecione **Alerta de voltas**.
- Para personalizar seus avisos com suas informações de ritmo e velocidade, selecione **Alerta de velocidade/ritmo**.
- Para personalizar seus avisos com suas informações de frequência cardíaca, selecione **Alert. freq cardíaca**.
- Para personalizar seus avisos com os dados de potência, selecione **Alertas de potência**.
- Para ouvir avisos ao iniciar ou parar o temporizador na atividade, incluindo o recurso Auto Pause®, selecione **Eventos de temporizador**.
- Para ouvir alertas de treino como avisos de áudio, selecione **Alertas de treino**.
- Para ouvir alertas de atividade serem reproduzidos como avisos de áudio, selecione **Alertas de atividade** ([Alertas de atividade, página 115](#)).
- Para ouvir um som bem antes de um alerta ou prompt de áudio, selecione **Toques sonoros**.
- Para alterar o idioma ou o dialeto dos avisos de voz, selecione **Dialeto**.

Recursos conectados via Bluetooth

O relógio Forerunner tem diversos recursos Bluetooth conectados ao seu smartphone compatível usando o app Garmin Connect.

- Upload de atividades
- Assistência
- Comandos de áudio
- Connect IQ
- Localizar meu smartphone
- Encontrar meu relógio
- GroupTrack
- Detecção de incidente
- LiveTrack e Live Event Sharing
- Controles de músicas
- Notificações do smartphone
- Interações de rede social
- Atualizações de software
- Mensagens de espectadores
- Atualizações meteorológicas
- Downloads de treino, percurso e PacePro

Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles.

1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.

2 Selecione .

Localizar um dispositivo móvel perdido

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

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles.

1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.

2 Selecione **Encontrar meu telefone**.

O dispositivo Forerunner começa a procurar seu dispositivo móvel emparelhado. Um alerta audível soa no seu dispositivo móvel e a intensidade do sinal Bluetooth é exibida na tela do dispositivo Forerunner. A intensidade do sinal Bluetooth aumente conforme você se aproxima do dispositivo móvel.

3 Selecione **BACK** para parar de procurar.

Recursos conectados por LTE

Este dispositivo Forerunner tem certos recursos que exigem uma LTE Subscription e devem ser configurados por meio do app Garmin Connect. Para obter informações sobre a assinatura, acesse garmin.com/subscriptions.

Alguns dos recursos listados aqui estão disponíveis via LTE ou tecnologia Bluetooth (*Recursos conectados via Bluetooth, página 76*).

- Assistance Plus
- Assistência
- Detecção de incidente
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Mensagens de espectadores

Informações rápidas

O relógio vem com mini Widgets que fornecem informações rápidas ([Visualizar os widgets e mini widgets, página 81](#)). Alguns mini Widgets exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

Algumas informações rápidas não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-las ao loop de mini widgets manualmente ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 111](#)).

Nome	Descrição
ABC	Exibe informações combinadas de altímetro, barômetro e bússola.
Fusos horários alternativos	Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários (<i>Adicionar fusos horários alternativos</i> , página 128).
Aclimação de altitude	Em altitudes acima de 800 m (2625 pés), exibe gráficos que mostram os valores corrigidos pela altitude para a leitura média do oxímetro de pulso, frequência respiratória e frequência cardíaca em repouso nos últimos sete dias.
Altímetro	Exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão.
Barômetro	Exibe os dados de pressão ambiental com base na elevação.
Body Battery	Com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas (<i>Body Battery</i> , página 73).
Calendário	Exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.
Calorias	Exibe suas informações de calorias para o dia atual.
Bússola	Exibe uma bússola eletrônica.
Habilidade ciclística	Exibe o seu tipo de corredor, resistência aeróbica, capacidade aeróbica e anaeróbica (<i>Visualizar habilidade ciclística</i> , página 70).
Pontuação em resistência	Exibe uma pontuação, um gráfico e uma mensagem curta que descreve sua resistência geral com base em todas as atividades registradas (<i>Pontuação em resistência</i> , página 69).
Andares subidos	Registra os andares subidos e o progresso em direção ao seu objetivo.
Garmin coach	Exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino adaptativo Garmin do coach a em sua conta Garmin Connect. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida.
Golfe	Exibe pontuações e estatísticas da sua última partida de golfe.
Health Snapshot	Inicia uma sessão Health Snapshot em seu relógio que registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória. Exibe resumos de suas sessões de Health Snapshot salvas (<i>Health Snapshot™</i> , página 7).
Frequência cardíaca	Exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).
Pontuação em subida	Exibe uma pontuação, um gráfico, métricas de contribuição e uma mensagem curta que descreve seu desempenho em subida de colina com base em suas atividades de corrida registradas (<i>Pontuação em subida</i> , página 69).
Histórico	Exibe seu histórico de atividades e um gráfico de suas atividades gravadas.
Status do HRV	Exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite (<i>Status da variabilidade da frequência cardíaca</i> , página 59).
Minutos de intensidade	Monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.
Controles inReach®	Permite enviar mensagens no dispositivo inReach emparelhado (<i>Usando o inReach remoto</i> , página 110).

Nome	Descrição
Última atividade	Exibe um breve resumo da última atividade registrada.
Último percurso Última corrida Última natação	Exibe um breve resumo da sua última atividade gravada e do histórico do esporte especificado.
Luzes	Fornecer controles de luzes da bicicleta quando você tem uma luz Varia™ emparelhada com o seu relógio Forerunner.
Controles de músicas	Oferece controles do reprodutor de músicas de seu smartphone ou de músicas no relógio.
Cochilos	Exibe o tempo total de cochilo e os ganhos do nível da Body Battery. Você pode iniciar o temporizador do cochilo e definir um alarme para acordar (<i>Personalizar o modo sono</i> , página 24).
Notificações	Exibe alertas de chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do smartphone (<i>Ativar notificações via Bluetooth</i> , página 75).
Desempenho	Exibe medições de desempenho que ajudam você a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida (<i>Medições de desempenho</i> , página 54).
Corrida principal	Exibe o evento de corrida que você designou como a corrida principal em seu calendário Garmin Connect (<i>Calendário de corrida e corrida principal</i> , página 22).
Oxímetro de pulso	Permite fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso (<i>Obter leituras do oxímetro de pulso</i> , página 72). Se você estiver muito ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não serão registradas.
Calendário de corrida	Exibe os próximos eventos de corrida definidos em seu calendário Garmin Connect (<i>Calendário de corrida e corrida principal</i> , página 22).
Controles da câmera RCT	Permite tirar uma foto e gravar um clipe de vídeo manualmente (<i>Usar os controles da câmera Varia</i> , página 109).
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.
Sono	Exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior.
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. Se você estiver muito ativo para o relógio determinar seu nível de estresse, as medições de estresse não serão registradas (<i>Usar a informação de nível de estresse</i> , página 73).
Nascer e Pôr-do-sol	Exibe os horários do nascer do sol, pôr-do-sol e crepúsculo civil.
Temperatura	Exibe os dados de temperatura do sensor de temperatura interno.
Disposição	Exibe uma pontuação e uma mensagem curta que ajuda a determinar seu nível de preparação para o treinamento a cada dia (<i>Disponibilidade</i> , página 68).
Status de treino	Exibe o status de treino atual e carga de treinamento, que mostra como o treino afeta seu nível de condicionamento e desempenho (<i>Status de treino</i> , página 64).

Nome	Descrição
Controles VIRB	Fornecer controles da câmera quando você tem um dispositivo VIRB emparelhado com seu relógio Forerunner (Controle remoto da VIRB, página 110).
Clima	Exibe a temperatura atual e a previsão do tempo. Você também pode visualizar as condições climáticas atuais no mapa usando várias sobreposições de mapa.
Saúde feminina	Exibe seu status atual de monitoramento de ciclo menstrual ou gravidez. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários.

Visualizar os widgets e mini widgets

Os mini Widgets dão acesso rápido a dados de saúde, informações de atividade, sensores integrados e muito mais. O relógio vem pré-carregado com diversos mini widgets, e outros disponíveis mediante emparelhamento do relógio com um smartphone.

- 1 No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN**.

O relógio navega pelo loop de informações rápidas e exibe dados resumidos de cada mini Widget.

- 2 Selecione **START** para visualizar o widget e mais informações.

DICA: você pode selecionar **DOWN** para visualizar opções e funções adicionais.

Visualizando o menu de controles

O menu de controles contém opções, como cronômetro, localização do telefone conectado e desligamento do relógio. É possível também abrir a carteira Garmin Pay.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar, reordenar e remover as opções do menu de controles.

- 1 Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.



- 2 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas opções.

Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles ([Visualizando o menu de controles, página 81](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado

- 2 Selecione **Configurações** > **Aparência** > **Controles**.


- 3 Selecione um atalho para personalizar.

- 4 Selecione uma opção:

- Selecione **Reordenar** para alterar a localização do atalho no menu de controles.
- Selecione **Remover** para remover o atalho do menu de comandos.


- 5 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar um atalho para o menu de comandos.

Relatório matinal

O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Pressione **DOWN** e selecione  para visualizar o relatório, que inclui o clima, sono, status da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite e muito mais ([Personalizar seu relatório matinal, página 82](#)).

Personalizar seu relatório matinal

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


- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Aparência > Relatório matinal**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mostrar relatório** para ativar ou desativar o relatório matinal.
 - Selecione **Editar relatório** para personalizar a ordem e o tipo de dados que aparecem no seu relatório matinal.
 - Selecione **Seu nome** para personalizar seu nome de exibição.

Visualizar o Mini Widget de clima

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de clima.

OBSERVAÇÃO: você pode precisar adicionar o Mini Widget ao seu loop de Mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 111](#)).
- 2 Pressione **START** para visualizar as informações meteorológicas.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar informações meteorológicas adicionais de hora em hora e diariamente.

Atualização das localizações de clima

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de clima.
- 2 Pressione **START**.
- 3 Na primeira tela de mini Widgets, selecione **START**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Adicionar um local** e procure uma localização.
 - Selecione **Opções de clima > Atualizar localização atual > **

DICA: você deve aguardar enquanto o relógio localiza os satélites ([Obtendo sinais de satélite, página 136](#))

Saúde feminina

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. 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 e remover informações rápidas.

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. Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

Abrir os controles de música

Os aplicativos de música exigem uma conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **LIGHT**.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar os controles de música.

Recursos do Connect IQ

É possível adicionar recursos do Connect IQ ao seu relógio da Garmin ou de outros fornecedores usando o app Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Você pode personalizar seu relógio com modelos de relógio, aplicativos do dispositivo, campos de dados e provedores de música.

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

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

Campos de dados: 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.

Música: adiciona provedores de música ao seu relógio.

Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

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

Recursos conectados do Wi-Fi

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


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

Você deve conectar seu relógio ao app Garmin Connect no seu smartphone ou ao aplicativo Garmin Express™ no seu computador antes de se conectar a uma rede Wi-Fi.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Conectividade > Wi-Fi > Minhas redes > Pesquisar por redes**.
O relógio apresenta uma lista de redes Wi-Fi próximas.
- 3 Selecione uma rede.
- 4 Se necessário, insira a senha para a rede.

O relógio conecta-se à rede, e a rede é adicionada à lista de redes salvas. O relógio reconecta-se a essa rede automaticamente quando estiver dentro do alcance.

Recursos de monitoramento e segurança

⚠ CUIDADO

Todos os recursos de monitoramento e segurança devem ser configurados por meio do app Garmin Connect.

Só estão disponíveis recursos conectados por LTE para o dispositivo Forerunner LTE.

O Assistance Plus é disponibilizado somente quando você obtém a LTE Subscription. O recurso Assistance Plus não está disponível em todos os mercados nos quais este produto é vendido.

AVISO

Para usar esses recursos de segurança e monitoramento, o relógio Forerunner deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Você deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estejam disponíveis para o seu relógio Forerunner com 4G LTE (necessário para Assistance Plus) ou seu telefone emparelhado. 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.

Assistance Plus: se você tiver uma LTE Subscription ativa, estiver dentro de uma área com cobertura da rede LTE e o recurso Assistance Plus estiver habilitado, seu dispositivo Forerunner poderá entrar em contato com a equipe Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) em caso de detecção de incidente ou necessidade de assistência emergencial. Um membro da equipe Garmin IERCC tentará chamar os serviços de emergência em seu nome e poderá enviar mensagem para um ou mais de seus contatos de emergência.

Assistência: se um incidente for detectado ou você precisar de assistência, seu dispositivo Forerunner poderá enviar uma mensagem automática para seus contatos de emergência com o seu nome, o link do LiveTrack e a localização GPS (se disponível). A assistência não entra em contato com a equipe de Garmin IERCC ou com os serviços de emergência em seu nome.

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

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

Live Event Sharing: permite que você envie mensagens aos seus amigos e familiares durante um evento, fornecendo atualizações em tempo real.

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android compatível.

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

Adicionar contatos de emergência

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

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

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

Solicitar assistência

AVISO

Antes de solicitar assistência ou Assistance Plus, você deve definir os contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 84](#)). Você deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estejam disponíveis para o seu relógio Forerunner com 4G LTE (necessário para Assistance Plus) ou seu telefone emparelhado. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

1 Pressione **LIGHT**.

2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.

A tela de contagem regressiva é exibida.

DICA: antes de concluir a contagem regressiva, você pode manter qualquer botão pressionado para cancelar a mensagem.

Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos ao app Garmin Connect. E-mails de contato podem ser usados com o recurso LiveTrack. Três desses contatos podem ser usados como contatos de emergência ([Adicionar contatos de emergência, página 84](#)).

1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.

2 Selecione **Contatos**.

3 Siga as instruções na tela.

Depois de adicionar contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao dispositivo Forerunner ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 76](#)).


Ligar e desligar a detecção de incidente

⚠ CUIDADO

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

AVISO

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 84](#)). Seu smartphone emparelhado ou Forerunner com 4G LTE precisa estar equipado com um plano de dados e dentro de uma área com cobertura de rede na qual estejam disponíveis dados. 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 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .

2 Selecione **Configurações > Segurança e monitoramento > Det. incidente**.

3 Selecione uma atividade com GPS.

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

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

Compartilhamento de eventos ao vivo

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


Ativar o compartilhamento de eventos ao vivo

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

OBSERVAÇÃO: os recursos LiveTrack são disponibilizados quando seu dispositivo Forerunner está conectado ao app Garmin Connect via tecnologia Bluetooth ou quando você obtém a LTE Subscription.

- 1 No app Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Segurança e monitoramento** > **Compartilhamento de eventos ao vivo**.

Você pode personalizar as opções e os acionadores de mensagem.

- 2 Vá para uma área externa e selecione uma atividade de GPS no seu dispositivo Forerunner.
- 3 Selecione  > **Compartilhamento de eventos ao vivo** > **Compartilhando**.
O compartilhamento de eventos ao vivo permanece ativado por 24 horas.
- 4 Selecione **Destinatários** para adicionar pessoas dos seus contatos.

Mensagens de espectadores


OBSERVAÇÃO: as mensagens de espectadores estão disponíveis quando seu relógio Forerunner tem um LTE Subscription ativo ou quando seu telefone emparelhado tem um plano de dados e se encontra numa área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis.

Ele permite que seus seguidores do LiveTrack enviem mensagens de áudio e texto durante sua atividade de corrida. Você pode configurar esse recurso nas configurações de LiveTrack do app Garmin Connect. Para receber mensagens de áudio, você deve ter fones de ouvido Bluetooth conectados ao seu relógio.

Bloquear mensagens de espectadores

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

DICA: se você já iniciou uma atividade, é possível bloquear mensagens de espectadores da mensagem recebida (**START** > **Desabilitar**).



- 1 Vá para uma área externa e selecione uma atividade com GPS no seu dispositivo Forerunner.
- 2 Selecione  > **LiveTrack** > **Mensagens de espectadores**.

Iniciar uma sessão do GroupTrack

Para iniciar uma sessão do GroupTrack, você deve primeiro emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Emparelhando o telefone, página 74](#)).

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

Estas instruções descrevem como iniciar uma sessão do GroupTrack com um relógio Forerunner. Se suas conexões tiverem outros dispositivos compatíveis, será possível visualizá-las no mapa. Os outros dispositivos podem não conseguir exibir outras pessoas do GroupTrack no mapa.

- 1 No relógio, mantenha pressionado o  e selecione **Configurações > Segurança e monitoramento > LiveTrack > GroupTrack > Mostrar em mapa** para permitir a visualização de conexões na tela do mapa.
- 2 No app Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Segurança e monitoramento > LiveTrack >  > Configurações > GroupTrack**.
- 3 Selecione **Todas as conexões** ou **Somente convidados** e selecione suas conexões.
- 4 Selecione **Iniciar LiveTrack**.
- 5 No relógio, inicie uma atividade ao ar livre.
- 6 Role o mapa para visualizar suas conexões.

Dicas para sessões do GroupTrack

O recurso GroupTrack permite acompanhar outras conexões no seu grupo usando o LiveTrack diretamente na tela. Todos os membros do grupo devem ser conexões em sua conta Garmin Connect.

- Comece sua atividade ao ar livre usando GPS.
- Emparelhe o dispositivo Forerunner com seu telefone usando a tecnologia Bluetooth.
- No app Garmin Connect, selecione **••• > Conexões** para atualizar a lista de contatos em sua sessão do GroupTrack.
- Certifique-se de que todas as suas conexões estejam emparelhadas com os respectivos telefones e inicie uma sessão do LiveTrack no app Garmin Connect.
- Verifique se todas as suas conexões estão dentro do alcance (40 km ou 25 milhas).
- Durante uma sessão GroupTrack, percorra o mapa para visualizar suas conexões ([Adicionar um mapa a uma atividade, página 115](#)).

Música

OBSERVAÇÃO: há três opções diferentes de reprodução de música para o seu relógio Forerunner.


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

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

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 Forerunner 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 Forerunner, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

Estabelecer conexão com um provedor externo


Antes de baixar músicas ou outros arquivos de áudio para seu relógio usando um provedor externo compatível, você precisa conectar esse provedor a seu relógio.

Algumas opções de provedor de música de terceiros já estão instaladas no seu relógio. Para obter mais opções, baixe o app Connect IQ em seu telefone (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Selecione o provedor de música.
OBSERVAÇÃO: se desejar selecionar outro provedor, mantenha  pressionado, selecione Proved. de música e siga as instruções na tela.

Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo

Antes de poder baixar conteúdo de áudio de um provedor externo, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 83](#)).

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Mantenha pressionado .
- 3 Selecione **Proved. de música**.
- 4 Selecione um provedor conectado.
- 5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o relógio.
- 6 Se necessário, selecione **BACK** até ser solicitado sincronizar com o serviço.

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

Como desconectar de um fornecedor externo

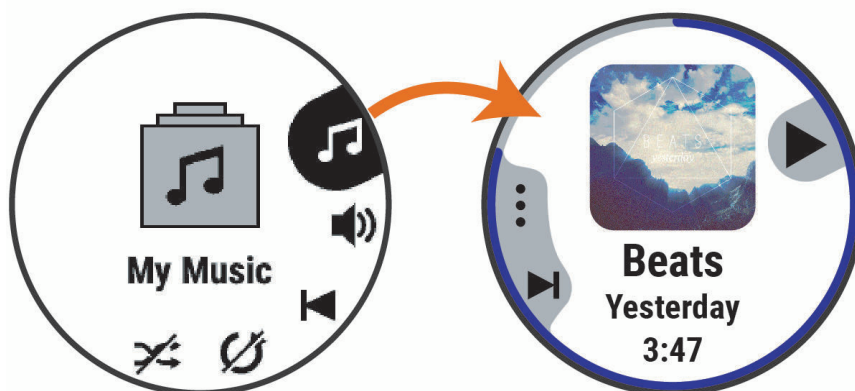
- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin**, e selecione seu relógio.
- 3 Selecione **Música**.
- 4 Selecione um fornecedor externo instalado e siga as instruções na tela para desconectar o fornecedor de seu relógio.

Ouvindo música

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Se necessário, conecte seus fones de ouvido Bluetooth (*Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 90*).
- 3 Mantenha pressionado **≡**.
- 4 Selecione **Proved. 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 88*).
 - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Contr. no tel..**
 - 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: os controles de reprodução de música podem parecer diferentes, dependendo da fonte de música selecionada.




⋮	Selecione para visualizar mais controles de reprodução de música.
🎵	Selecione para pesquisar arquivos de música e listas de reprodução para a fonte selecionada.
🔊	Selecione para ajustar o volume.
▶	Selecione para reproduzir e pausar o arquivo de áudio atual.
⏭	Selecione para pular para o próximo arquivo de áudio na lista de reprodução. Mantenha pressionado para avançar pelo arquivo de áudio atual.
⏮	Selecione para reiniciar o arquivo de áudio atual. Selecione duas vezes para pular para o arquivo de áudio anterior na lista de reprodução. Mantenha pressionado para retroceder o arquivo de áudio atual.
🔄	Selecione para alterar o modo de repetição.
🔀	Selecione para alterar o modo aleatório.

Controlar a reprodução de música em um smartphone conectado


- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma playlist.
- 2 No seu relógio Forerunner, mantenha pressionado **DOWN** em qualquer tela para abrir os controles de música.
- 3 Selecione **Proved. de música > Contr. no tel..**

Alterando o modo de áudio

Você pode alterar o modo de reprodução de música de estéreo para mono.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Música > Áudio**.
- 3 Selecione uma opção.

Conectar fones de ouvido Bluetooth

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

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 para encontrar instituições financeiras participantes.

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

Pagamento de uma compra usando o seu relógio

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

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione **Carteira**.
- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

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

O cartão utilizado da última vez será exibido.



- 4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, selecione **DOWN** 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 **...**.
- 2 Selecione **Garmin Pay** > **⋮** > **Adicionar cartão**.
- 3 Siga as instruções na tela.

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

Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

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

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

Alteração da sua senha Garmin Pay

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

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

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

Histórico


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

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

Utilizar histórico

O histórico contém as atividades anteriores salvas em seu relógio.

O relógio tem um mini Widget de histórico para acesso rápido aos dados de suas atividades ([Informações rápidas, página 78](#)).


- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para visualizar mais informações sobre a atividade, selecione **Todas estat.**
 - Para ver o impacto da atividade no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico, selecione **Efeito de treino** ([Sobre o Training Effect, página 67](#)).
 - Para ver o seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, selecione **Frequência cardíaca**.
 - Para ver o seu tempo em cada zona de potência, selecione **Potência de corrida** ou **Potência**.
 - Para selecionar uma volta e visualizar mais informações sobre cada volta, selecione **Voltas**.
 - Para selecionar uma corrida de esqui ou snowboard e exibir informações adicionais sobre cada corrida, selecione **Corridas**.
 - Para selecionar uma série de exercícios e visualizar informações adicionais sobre cada série, selecione **Séries**.
 - Para visualizar a atividade no mapa, selecione **Mapa**.
 - Para visualizar um plano de elevação para a atividade, selecione **Plano de elevação**.
 - Para excluir a atividade selecionada, selecione **Excluir**.

Histórico de multiesporte

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

Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

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


- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione **Esta semana** ou **Semanas anteriores**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Pressione **START** e depois **Frequência cardíaca**.

Recordes pessoais

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


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

Visualizando seus recordes pessoais

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


OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluindo um recorde pessoal

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

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluindo todos os registros pessoais


- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione **Limpar todos os registros > Sim**.

Os registros são excluídos somente para o esporte em questão.


OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Visualizando totais de dados

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Histórico > Totais**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção para visualizar totais semanais ou mensais.

Excluir histórico

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Histórico > Opções**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Excluir todas as atividades** para apagar todas as atividades do histórico.
 - Selecione **Redefinir totais** para redefinir todos os totais de tempo e distância.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Garmin Connect

Você pode se conectar com seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlo e muito mais. Para se inscrever em uma conta gratuita, você pode baixar o app da loja de aplicativos em seu telefone garmin.com/connectapp ou acessar connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

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

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 88*). Você também pode instalar atualizações de software e gerenciar seus apps Connect IQ.

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

Gerenciamento de dados

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

Excluindo arquivos

AVISO

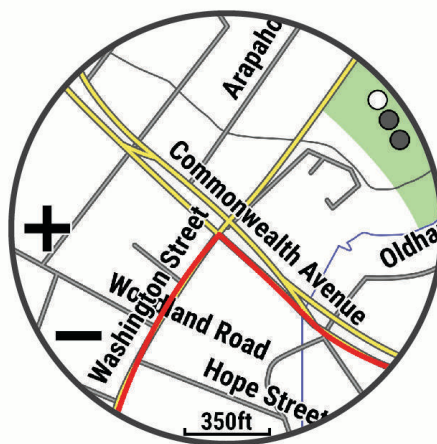
Se você não souber a finalidade de um arquivo, não o exclua. A memória do dispositivo contém arquivos do sistema importantes que não devem ser excluídos.

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

OBSERVAÇÃO: sistemas operacionais Mac fornecem suporte limitado para o modo de transferência de arquivo MTP. Abra a unidade Garmin em um sistema operacional Windows. Use o aplicativo Garmin Express para remover arquivos de música de seu dispositivo.

Navegação

Você pode usar os recursos de navegação do GPS em seu dispositivo para ver o caminho no mapa, salvar locais e ver o caminho para casa.



Percursos

⚠ ATENÇÃO


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

Você pode enviar um percurso de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Você poderá navegar pelo percurso em seu dispositivo, após salvá-lo.

Você pode seguir um percurso salvo simplesmente porque é uma boa rota. Por exemplo, você pode salvar e seguir um percurso tranquilo de bicicleta para chegar ao seu trabalho.


Você também pode seguir um percurso salvo, tentando alcançar ou ultrapassar os objetivos de desempenho predefinidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, você poderá competir contra um Virtual Partner tentando concluir o percurso em menos de 30 minutos.

Como seguir um percurso no seu dispositivo

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Selecione um percurso.
- 6 Selecione **Realizar percurso**.
As informações de navegação são exibidas.
- 7 Pressione **START** para começar a navegar.

Criando um percurso de ida e volta

O dispositivo pode criar um percurso de ida e volta com base em uma distância e direção de navegação especificadas.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Navegação > Percurso de ida e volta**.
- 5 Insira a distância total do percurso.
- 6 Escolha uma direção.
O dispositivo cria até três percursos. Pressione **DOWN** para visualizar os percursos.
- 7 Pressione o **START** para selecionar um percurso.
- 8 Selecione uma opção:
 - Para começar a navegação, selecione **Ir**.
 - Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
 - Para ver uma lista das curvas no percurso, selecione **Curva a curva**.
 - Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Plano de elevação**.
 - Para salvar o percurso, selecione **Salvar**.
 - Para visualizar uma lista das subidas no percurso, selecione **Visualizar subidas**.

Criar um percurso no Garmin Connect


Para poder criar um percurso no app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 94).

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Treinamento e Planejamento > Percursos > Criar percurso**.
- 3 Selecione um tipo de percurso.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Selecione **Concluído**.

OBSERVAÇÃO: você pode enviar este percurso para o seu dispositivo ([Enviando um percurso para o seu dispositivo](#), página 98).


Enviando um percurso para o seu dispositivo

Você pode enviar um percurso que criou usando o app Garmin Connect para o seu dispositivo ([Criar um percurso no Garmin Connect, página 97](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Treinamento e Planejamento > Percursos**.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione o dispositivo compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

Exibindo detalhes do percurso

Você pode exibir os detalhes de um percurso antes de navegá-lo.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Pressione **START** para selecionar um percurso.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para começar a navegação, selecione **Realizar percurso**.
 - Para criar uma pulseira de ritmo personalizada, selecione **PacePro**.
 - Para criar ou visualizar uma análise de seu esforço para o percurso, selecione **Guia de potência**.
 - Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
 - Para começar o percurso ao contrário, selecione **Fazer percurso inverso**.
 - Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Plano de elevação**.
 - Para alterar o nome do percurso, selecione **Nome**.
 - Para visualizar uma lista das subidas no percurso, selecione **Visualizar subidas**.
 - Para excluir o percurso, selecione **Excluir**.

Salvar sua localização

Você pode salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles.

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione **Salvar local**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Editando seus locais salvos

Você pode excluir um local salvo ou editar seu nome, sua elevação e suas informações de posição.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START > Navegar > Localizações salvas**.
- 2 Selecione um local salvo.
- 3 Selecione uma opção para editar o local.

Projetando um ponto de parada


Você pode criar um novo local ao projetar a distância e a direção do seu local atual para um novo local.

- 1 Se necessário, selecione **START** > **Adicionar** > **Lançar ponto** para adicionar o aplicativo de projeção de ponto de parada na lista de aplicativos.
- 2 Selecione **Sim** para adicionar o aplicativo à sua lista de favoritos.
- 3 Na tela de relógio, selecione **START** > **Lançar ponto**.
- 4 Selecione **UP** ou **DOWN** para ajustar o destino.
- 5 Selecione **START**.
- 6 Selecione **DOWN** para selecionar uma unidade de medida.
- 7 Selecione **UP** para inserir a distância.
- 8 Selecione **START** para salvar.

A parada projetada é salva com um nome padrão.


Navegar até um destino

Você pode utilizar seu dispositivo para navegar até um destino ou seguir um percurso.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegação**.
- 5 Selecione uma categoria.
- 6 Responda às solicitações exibidas na tela para escolher um destino.
- 7 Selecione **Ir para**.
As informações de navegação são exibidas.
- 8 Pressione o **START** para iniciar a navegação.

Navegando para um ponto de interesse

Se os dados de mapa instalados no seu relógio incluírem pontos de interesse, você pode navegar até eles.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegação** > **Pontos de interesse** e selecione uma categoria.
Uma lista de pontos de interesse perto do seu local atual é exibida.
- 5 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para selecionar um local diferente, selecione **Pesquisar nas proximidades** e selecione um local.
 - Para pesquisar um ponto de interesse por nome, selecione **Pesquisa de ortografia** e digite um nome.
 - Para pesquisar pontos de interesse próximos, selecione **Perto de mim** (*Navegando com o recurso Perto de mim, página 102*).
- 6 Selecione um ponto de interesse nos resultados da pesquisa.
- 7 Selecione **Ir**.
As informações de navegação são exibidas.
- 8 Pressione **START** para começar a navegar.

Pontos de interesse

Um ponto de interesse é um local onde é possível encontrar itens úteis e interessantes. Os pontos de interesse são organizados por categorias e podem incluir destinos de viagem populares, tais como postos de gasolina, restaurantes, hotéis e estabelecimentos de entretenimento.

Navegar com o Sight 'N Go

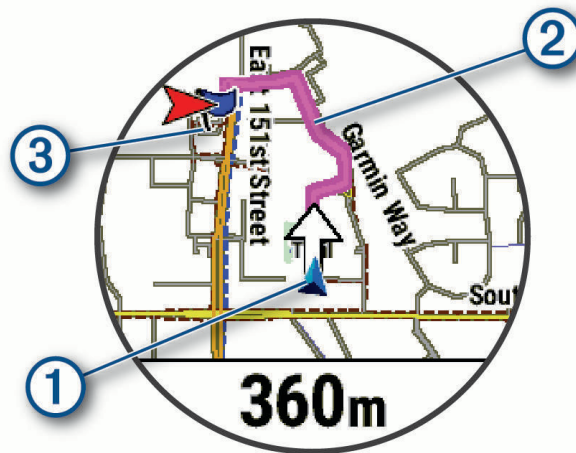
Você pode apontar o dispositivo para um objecto distante, como uma torre de água, bloquear na direção, e navegar até o objecto.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START > Navegar > Sight 'N Go**.
- 2 Aponte a parte superior do relógio para um objeto e selecione **START**.
As informações de navegação são exibidas.
- 3 Selecione **START** para começar a navegação.

Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade

Você pode voltar ao ponto de partida da sua atividade atual em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- 1 Durante uma atividade, pressione o **STOP**.
- 2 Selecione **De volta ao início** e, em seguida, uma opção:
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
 - Se você não tiver suporte a um mapa ou se estiver usando a rota direta, selecione **Rota** para voltar ao ponto de partida da sua atividade em uma linha reta.
 - Se você não estiver usando a rota direta, selecione **Rota** para voltar ao ponto de partida da sua atividade usando a navegação detalhada.




Seu local atual ①, o caminho a seguir ② e seu destino ③ são exibidos no mapa.

Navegando para o ponto de partida da sua última atividade salva


Você pode voltar ao ponto de partida da sua última atividade salva em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- 1 Selecione **START > Navegar > Atividades**.
- 2 Selecione sua última atividade salva.
- 3 Selecione **De volta ao início**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade em uma linha reta, selecione **Rota**.
- 5 Selecione **DOWN** para visualizar a bússola (opcional).
A seta aponta para seu ponto de partida.

Interrompendo a navegação


- 1 Durante uma atividade, pressione a tecla .
- 2 Selecione **Parar a navegação**.

Mapa

 representa a sua localização no mapa. Nomes de localização e símbolos são exibidos no mapa. Ao navegar até um destino, sua rota é marcada com uma linha no mapa.


- Navegação no mapa ([Panorama e zoom do mapa, página 102](#))
- Configurações do mapa ([Configurações de mapa, página 103](#))

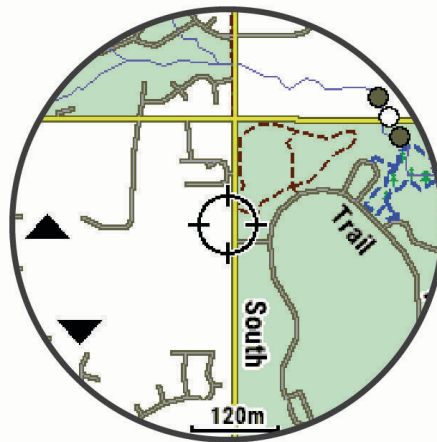
Exibindo o mapa

- 1 Iniciar uma atividade em ambiente externo.
- 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pela tela do mapa.
- 3 Pressione  e selecione uma opção:
 - Para girar ou dar zoom no mapa, selecione **Panorama/Zoom**.
DICA: selecione **START** para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom. Mantenha pressionado **START** para selecionar o ponto indicado pelos retículos.
 - Para ver pontos de interesse e pontos de parada próximos, selecione **Perto de mim**.

Salvando ou navegando para um local no mapa

Você pode selecionar qualquer local no mapa. Você pode salvar o local ou iniciar a navegação até ele.

- 1 No mapa, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Panorama/Zoom**.
Controles e retículos são exibidos no mapa.




- 3 Aplique zoom e panorâmica para centralizar o local no retículo.
- 4 Mantenha pressionado **START** para selecionar o ponto indicador pelos retículos.
- 5 Se necessário, selecione um ponto de interesse próximo.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para começar a navegar para o local, selecione **Ir**.
 - Para salvar o local, selecione **Salvar local**.
 - Para exibir informações sobre um local, selecione **Rever**.


Navegando com o recurso Perto de mim

Você pode usar o recurso Perto de mim para navegar para os pontos de interesse e pontos de parada próximos.

OBSERVAÇÃO: os dados de mapa instalados no seu dispositivo devem incluir pontos de interesse para se navegar até eles.

- 1 No mapa, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Perto de mim**.
Ícones indicando pontos de interesse e pontos de parada são exibidos no mapa.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para destacar uma seção no mapa.
- 4 Selecione **STOP**.
Uma lista de pontos de interesse e pontos de parada na seção realçada do mapa é exibida.
- 5 Selecione um local.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para começar a navegar para o local, selecione **Ir**.
 - Para exibir o local no mapa, selecione **Mapa**.
 - Para salvar o local, selecione **Salvar local**.
 - Para exibir informações sobre um local, selecione **Rever**.

Panorama e zoom do mapa

- 1 Ao navegar, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mapa.
- 2 Mantenha pressionado .
- 3 Selecione **Panorama/Zoom**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom, selecione **START**.
 - Para visualizar mapa panorâmico ou com zoom, selecione **UP** e **DOWN**.
 - Para sair, selecione **BACK**.

Configurações de mapa

Você pode personalizar a exibição do mapa no app de mapa e nas telas de dados.

OBSERVAÇÃO: se necessário, você pode personalizar as configurações do mapa para atividades específicas em vez de usar as configurações do sistema ([Configurações do mapa de atividade, página 116](#)).

Pressione  e selecione **Mapa**.

Orientação: define a orientação do mapa. A opção Norte no Topo mostra o norte no topo da tela. A opção Trajeto para cima mostra sua direção de viagem atual no topo da tela.

Locais do usuário: exibe ou oculta locais salvos no mapa.

Zoom automático: seleciona automaticamente o nível de zoom para o melhor uso do seu mapa. Quando estiver desativado, aproxime ou distancie manualmente.

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

Registro de trajeto: exibe ou oculta o registro de trajeto ou o caminho percorrido como uma linha colorida no mapa.

Cor do trajeto: muda a cor do registro de trajeto.

Detalhe: configura a quantidade de detalhes exibida no mapa. A exibição de mais detalhes pode fazer com que o mapa se apresente de forma mais lenta.

Relevo sombreado: mostra ou oculta o relevo sombreado para uma visualização tridimensional da topografia do mapa.

Náutico: define o mapa para exibir os dados no modo marítimo.

Fazer segmentos: exibe ou oculta segmentos, como linha colorida no mapa.

Fazer contornos: exibe ou oculta linhas de contorno no mapa.

Altímetro e barômetro

O relógio contém um altímetro e um barômetro internos. O relógio coleta continuamente os dados do altímetro e do barômetro, mesmo no modo de baixa potência. O altímetro exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão. O barômetro exibe os dados de pressão do ambiente com base na elevação fixada, onde o altímetro foi mais recentemente calibrado ([Configuração do altímetro, página 122](#)). Você pode pressionar **START** nos mini Widgets de altímetro ou barômetro para abrir as configurações do altímetro ou barômetro rapidamente.


Bússola

O relógio tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino. Você pode alterar manualmente as configurações da bússola ([Configurações da bússola, página 121](#)).

Configurações de navegação


Você pode personalizar os recursos do mapa bem como sua aparência ao navegar até um destino.

Personalizar visor de dados de navegação

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Navegação > Visor de dados**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mapa > Estado** para ligar ou desligar o mapa.
 - Selecione **Mapa > Campo de dados** para ativar ou desativar um campo de dados que mostra informações de roteamento no mapa.
 - Selecione **Adiante** para ativar ou desativar as informações sobre os próximos pontos do percurso.
 - Selecione **Bússola** para ligar ou desligar a bússula.
 - Selecione **Plano de elevação** para ligar ou desligar o plano de elevação.
 - Selecione uma tela para adicionar, remover ou personalizar.



Configurando um indicador de proa

É possível configurar um indicador de proa para exibir suas páginas de dados durante a navegação. O indicador aponta para a direção desejada.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Navegação > Indicador de direção**.

Configurar alertas de navegação

Você pode definir alertas para ajudar a navegar para o seu destino.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Navegação > Alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para configurar um alerta para determinada distância do seu destino final, selecione **Distância final**.
 - Para configurar um alerta para a estimativa de tempo restante até chegar a seu destino final, selecione **ETE final**.
 - Para configurar um alerta emitido ao sair do percurso, selecione **Fora perc..**
 - Para ativar avisos de navegação trecho a trecho, selecione **Avisos de curva**.
- 4 Se necessário, selecione **Estado** para ativar o alerta.
- 5 Se necessário, insira um valor de distância ou de tempo e selecione .

Sensores sem fio

O relógio pode ser emparelhado e usado com sensores sem fio por meio da tecnologia ANT+ ou Bluetooth (*Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107*). Após o emparelhamento de dispositivo, é possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados, página 114*). Caso seu relógio tenha sensores, eles já estão emparelhados.

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

Tipo de sensor	Descrição
Sensores de taco	Você pode usar sensores de tacos Approach CT10 para monitorar automaticamente suas tacadas de golfe, incluindo localização, distância e tipo de taco.
eBike	Você pode usar seu relógio com sua eBike e visualizar os dados da bicicleta, como informações de bateria e troca de marcha, durante suas pedaladas.
Monitor estendido	Use o modo Monitor estendido para exibir o visor de dados de seu relógio Forerunner em um computador para bicicletas Edge compatível durante uma pedalada ou triatlo.
Frequência cardíaca externa	Você pode usar um sensor externo, como o monitor de frequência cardíaca HRM-Pro ou HRM-Dual™, para visualizar os dados de frequência cardíaca durante as suas atividades. Alguns monitores de frequência cardíaca também podem armazenar dados ou fornecer dados avançados de corrida (<i>Dinâmica da corrida, página 50</i>) (<i>Potência de corrida, página 47</i>).
Contador de passos	Você pode utilizar um contador de passos para registrar o ritmo e a distância em vez de usar o GPS ao treinar em um ambiente interno ou com sinal de GPS fraco.
Fones de ouvido	Você pode usar fones de ouvido Bluetooth para ouvir músicas carregadas no seu relógio Forerunner (<i>Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 90</i>).
inReach	A função remotainReach permite controlar o comunicador via satélite inReach usando o relógio Forerunner (<i>Usando o inReach remoto, página 110</i>).
Luzes	Você pode usar faróis inteligentes Varia para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional.
Músculo O2	Você pode usar um sensor de oxigênio muscular para visualizar dados de saturação de oxigênio muscular e hemoglobina durante o treinamento.
Potência	Você pode usar os pedais da bicicleta do medido de potênciaRally™ ou Vector™ para visualizar os dados de potência em seu dispositivo. Você pode ajustar suas zonas de potência para que correspondam às suas metas e capacidades (<i>Configurando zonas de potência, página 39</i>) ou usar alertas de alcance para ser notificado quando atingir uma zona de potência especificada (<i>Configurar um alerta, página 116</i>).
Radar	Pode utilizar um radar retrovisorVaria para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional e enviar alertas sobre veículos que se aproximam. Com uma Varia luz traseira da câmera do radar, você também pode tirar fotos e gravar vídeos durante uma pedalada (<i>Usar os controles da câmera Varia, página 109</i>).
Sensor RD	Você pode usar um Running Dynamics Pod para registrar dados de dinâmica de corrida e visualizá-los no seu relógio (<i>Dinâmica da corrida, página 50</i>).
Mudança	Você pode usar comutadores eletrônicos para exibir informações de mudança de marcha durante uma pedalada. O relógio Forerunner exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.
Shimano Di2	Você pode usar comutadores eletrônicosShimano® Di2™ para exibir informações de mudança de marcha durante uma pedalada. O relógio Forerunner exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.
Rolo inteligente	Você pode usar seu relógio com um treinador inteligente de bicicleta para ambientes internos para simular a resistência enquanto segue um curso, uma corrida ou um treino (<i>Usando um rolo de treinamento em ambiente fechado, página 9</i>).
Velocidade/ Cadência	Você pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua bicicleta e visualizar os dados durante a sua pedalada. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda (<i>Tamanho da roda e circunferência, página 151</i>).

Tipo de sensor	Descrição
Tempe	Você pode fixar o sensor dados de temperatura tempe à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos.
VIRB Remote	A função de controle remoto VIRB permite controlar a câmera de ação VIRB pelo seu relógio (Controle remoto da VIRB, página 110).

Emparelhamento de seus sensores sem fio

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

OBSERVAÇÃO: se um monitor de frequência cardíaca foi fornecido junto com seu dispositivo, ele já estará emparelhado com seu dispositivo.

- 1 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque-o ([Colocar o monitor de frequência cardíaca, página 49](#), [Colocar o monitor de frequência cardíaca, página 46](#)).

Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.

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

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

- 3 Mantenha pressionado .

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

- 5 Selecione uma opção:

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

Depois que você emparelhar o sensor com o dispositivo, o status mudará de Pesquisando para Conectado.

Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado.

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.

Correr utilizando um contador de passos

Antes de iniciar uma corrida, você deve emparelhar o contador de passos com seu Forerunner dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).

Você pode correr em um local fechado usando um contador de passos para registrar ritmo, distância e cadência. Você também pode correr em ambientes externos usando um contador de passos para registrar dados de cadência com ritmo e distância de seu GPS.

- 1 Instale o contador de passos de acordo com as instruções do acessório.
- 2 Selecione uma atividade de corrida.
- 3 Comece a corrida.

Calibração do contador de passos

O contador de passos faz a calibração automaticamente. A precisão dos dados de velocidade e distância melhora após algumas corridas ao ar livre utilizando o GPS.

Aprimorando a calibragem do contador de passos

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário obter sinal GPS e emparelhá-lo ao contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).

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.

Calibrando o contador de passos manualmente

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário emparelhá-lo com o sensor de contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).


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 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios**.
- 3 Selecione seu contador de passos.
- 4 Selecione **Fator de calibração > Definir valor**.
- 5 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.

Configurar velocidade e distância do contador de passos

Antes de personalizar a velocidade e a distância do contador de passos, é necessário emparelhá-lo com o sensor de contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).

É possível configurar seu dispositivo para calcular a velocidade e a distância dos dados usando seu contador de passos em vez dos dados do GPS.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Sensores e acessórios**.
- 3 Selecione seu contador de passos.
- 4 Selecione **Velocidade ou Distância**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Ambiente interno** quando estiver treinando com o GPS desligado, geralmente em ambientes internos.
 - Selecione **Sempre** para usar seu contador de passos independentemente da configuração do GPS.

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 ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).
- Defina o tamanho da roda ([Tamanho da roda e circunferência, página 151](#)).
- Comece o percurso ([Iniciar uma atividade, página 5](#)).

Treinando com medidores de potência

- Acesse buy.garmin.com para ver uma lista de medidores de potência compatíveis com seu dispositivo Forerunner (como Rally e Vector).
- Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu medidor de potência.
- Ajuste as zonas de potência para que atendam às metas e capacidades ([Configurando zonas de potência](#), página 39).
- Utilize alertas de intervalo para ser notificado quando você chegar a uma zona de potência especificada ([Configurar um alerta](#), página 116).
- Personalize os campos de dados de potência ([Personalizando telas de dados](#), página 114).

Utilizando comutadores eletrônicos

Antes de utilizar seus comutadores eletrônicos compatíveis, como os comutadores Shimano Di2, você deve emparelhá-los com seu dispositivo Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 107). É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados](#), página 114). O dispositivo Forerunner exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.

Percepção situacional

⚠ ATENÇÃO

O dispositivo Varia pode melhorar o conhecimento situacional. Ele não substitui a atenção e bom senso do ciclista. Esteja sempre atento ao ambiente ao seu redor e use a bicicleta de maneira segura. Caso contrário, poderá resultar em lesões graves ou morte.




Seu dispositivo Forerunner pode ser usado com faróis inteligentes para bicicleta da Varia e radar retrovisor para melhorar a visão do local ([Sensores sem fio](#), página 105). Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo Varia para obter mais informações.

Usar os controles da câmera Varia

AVISO

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

Antes de usar os controles da câmera Varia, você deve emparelhar o acessório com o relógio ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 107).

- 1 Adicione o Mini Widget **CÂMERA RCT** ao seu relógio ([Informações rápidas](#), página 78).
- 2 No widget **CÂMERA RCT**, selecione uma opção:
 - Selecione  para visualizar as configurações da câmera.
 - Selecione o  para tirar uma foto.
 - Selecione o  para salvar um clipe.

tempe

O tempe é um sensor de temperatura ANT+ sem fio. Você pode fixar o sensor a correia ou loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente e, portanto, forneça uma fonte consistente de dados de temperatura precisos. É necessário emparelhar tempe com o seu relógio para exibir os dados de temperatura do tempe.

Controle remoto da inReach

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

Usando o inReach remoto

Antes de usar a função remota do inReach, defina que o mini Widget inReach seja mostrado no loop do mini Widget ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 111](#)).

- 1 Ligue o comunicador via satélite inReach.
- 2 Em seu relógio Forerunner, pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o mini Widget inReach.
- 3 Pressione **START** para procurar seu comunicador via satélite inReach.
- 4 Pressione **START** para emparelhar seu comunicador via satélite inReach.
- 5 Pressione **START** e selecione uma opção:
 - Para enviar uma mensagem de SOS, selecione **Iniciar envio de SOS**.
OBSERVAÇÃO: use somente a função SOS em uma verdadeira situação de emergência.
 - Para enviar uma mensagem de texto, selecione **Mensagens > Nova mensagem**, e os contatos da mensagem. Insira o texto da mensagem ou selecione uma opção de texto rápido.
 - Para enviar uma mensagem predefinida, selecione **Enviar predefinição** e uma mensagem na lista.
 - Para ver o temporizador e a distância percorrida durante uma atividade, selecione **Rastreamento**.

Controle remoto da VIRB

A função de controle remoto da VIRB permite a você controlar a câmera de ação VIRB pelo seu dispositivo.


Controlando uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do proprietário da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).
O mini Widget VIRB será adicionada automaticamente ao loop de mini Widgets.
- 3 Pressione **UP** or **DOWN** no visor do relógio para visualizar o mini Widget VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para gravar um vídeo, selecione **Iniciar gravação**.
O contador do vídeo aparece na tela do Forerunner.
 - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
 - Para parar a gravação do vídeo, pressione **STOP**.
 - Para tirar uma foto, selecione **Tirar foto**.
 - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
 - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
 - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.
 - Para alterar as configurações de vídeo e foto, selecione **Configurações**.



Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do proprietário da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).
Quando a câmera estiver emparelhada, uma tela de dados do VIRB será adicionada automaticamente às atividades.
- 3 Durante uma atividade, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir a tela de dados do VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 5 Pressione .
- 6 Selecione **VIRB Remote**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Para controlar a câmera usando o temporizador de atividades, selecione **Configurações > Modo de gravação > Início/Término Timer**.
OBSERVAÇÃO: a gravação de vídeo é iniciada e interrompida automaticamente ao iniciar ou encerrar uma atividade.
 - Para controlar a câmera usando as opções do menu, selecione **Configurações > Modo de gravação > Manual**.
 - Para gravar um vídeo manualmente, selecione **Iniciar gravação**.
O contador do vídeo aparece na tela do Forerunner.
 - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
 - Para interromper manualmente a gravação de um vídeo, pressione **STOP**.
 - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
 - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
 - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.



Personalizar seu dispositivo

Personalizar o loop de mini Widgets


- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Aparência > Mini Widgets**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para alterar o local do Mini Widget no loop, selecione um Mini Widget e pressione **UP** ou **DOWN**.
 - Para remover um Mini Widget no loop, selecione um Mini Widget e selecione .
 - Para adicionar um Mini Widget no loop, selecione **Adicionar** e, em seguida, selecione um Mini Widget.
DICA: você pode selecionar **Criar pasta** para criar pastas que contenham vários Mini Widgets ([Criando pastas de mini Widgets, página 112](#)).

Criando pastas de mini Widgets

Você pode personalizar o loop de mini Widgets para criar pastas de mini Widgets relacionadas.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Aparência > Mini Widgets > Adicionar > Criar pasta**.
- 3 Selecione os mini Widgets a serem incluídos na pasta e **Concluído**.
OBSERVAÇÃO: se os mini Widgets já estiverem no loop de mini Widgets, você pode movê-los ou copiá-los para a pasta.
- 4 Selecione ou insira um nome para a pasta.
- 5 Selecione um ícone para a pasta.
- 6 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para editar a pasta, role até a pasta no loop de mini Widgets e mantenha  pressionado.
 - Para editar os mini Widgets na pasta, abra a pasta e selecione **Editar** ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 111](#)).

Personalizando sua lista de atividades

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione uma atividade para personalizar as configurações, defina a atividade como um favorito, altere a ordem de exibição e muito mais.
 - Selecione **Adicionar** para adicionar mais atividades ou criar atividades personalizadas.

Configurações de Atividades e apps

Estas configurações permitem que você personalize cada app 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.

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

Distância 3D: calcula sua distância percorrida usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo.

Velocidade 3D: calcula sua velocidade usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo.

Cor destacada: define a cor destacada de cada atividade para ajudar a identificar qual atividade está ativa.

Adicionar atividade: permite personalizar uma atividade multiesportiva.

Alertas: define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade ([Alertas de atividade, página 115](#)).

Elevação automática: permite que o relógio detecte alterações de elevação automaticamente usando o altímetro integrado ([Ativar elevação automática, página 118](#)).

Auto Lap: define as opções para o recurso Auto Lap para marcar as voltas automaticamente. A opção Distância automática marca as voltas a uma distância específica. Ao concluir uma volta, uma mensagem de alerta de volta personalizável é exibida. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

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

Descanso automático: permite que o relógio crie automaticamente um intervalo de descanso quando você parar de se mover ([Descanso automático e descanso manual, página 15](#)).

Rolagem autom.: configura o relógio para navegar por todos os visores de dados de atividade automaticamente enquanto o cronômetro de atividade estiver em execução.

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

Início automático: configura o relógio para iniciar automaticamente uma atividade de motocross ou BMX quando você começa a se mover.

Cor de fundo: define a cor de fundo de cada atividade para branco ou preto.

Transmissão freq. card.: ativa a transmissão automática de dados de frequência cardíaca ao iniciar a atividade ([Transmitir dados de frequência cardíaca durante uma atividade, página 42](#)).

ClimbPro: exibe o planejamento de subida e telas de monitoramento durante a navegação ([Usar o ClimbPro, página 118](#)).

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

Visor de dados: permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade ([Personalizando telas de dados, página 114](#)).

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

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

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

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

Pontuação de handicap: ativa o monitoramento de handicap ao jogar golfe. A opção Handicap local permite inserir o número de tacadas a serem subtraídas da sua pontuação total. A opção Índice/Slope permite que você insira seu handicap e a classificação de inclinação do curso para que o relógio possa calcular o handicap do seu curso. Ao ativar a opção de classificação de handicap, você pode ajustar seu valor de handicap.

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

Tecla de voltas: ativa ou desativa o botão  para registrar uma volta ou descanso durante uma atividade.

Bloquear teclas: bloqueia os botões durante atividades poliesportivas, evitando que sejam pressionadas acidentalmente.

Mapa: define as preferências de exibição para a tela de dados do mapa para a atividade ([Configurações do mapa de atividade, página 116](#)).

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

Rastreamento de modo: ativa ou desativa o rastreamento automático do modo de subida ou descida para snowboard ou esqui off-piste.

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

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

Tempo limite para economia de energia: define o tempo limite de economia de energia para quanto tempo seu relógio permanece no modo de treinamento, por exemplo, quando você está aguardando o início de uma corrida. A opção Normal define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 5 minutos de inatividade. A opção Estendido define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo estendido pode resultar em vida útil mais curta da bateria entre as cargas.

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.

Registrar temperatura: registra a temperatura ambiente ao redor do relógio durante determinadas atividades.

Registrar VO2 máximo: permite a gravação de VO2 máximo para corrida em trilha e atividades de ultramaratona.

Renomear: define o nome da atividade.

Contagem de repetições: ativa ou desativa a contagem de repetições durante um treino. A opção Somente treinos permite a contagem de repetições somente durante treinos guiados.

Repetir: ativa a opção Repetir para atividades multiesportivas. Por exemplo, você pode usar essa opção para atividades que incluam múltiplas transições, como swimrun.

Repor predefinições: permite reiniciar as configurações da atividade.

Estatísticas da rota: ativa o monitoramento de estatísticas de rota para atividades de escalada indoor.

Rota: define as preferências para o cálculo de rotas da atividade ([Configurações de rotas, página 116](#)).

Potência de corrida: permite gravar dados da potência de corrida e personalizar as configurações ([Configurações de potência de corrida, página 47](#)).

Corridas: define as preferências para corridas de esqui ou snowboard. Você pode ativar Corrida automática para detectar corridas automaticamente usando o acelerômetro integrado. Você também pode ativar as configurações Tecla de voltas e Alerta de voltas.

Satélites: define o sistema de satélite a ser utilizado na atividade ([Alterando a configuração do satélite, página 120](#)).

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.

Alertas do segmento: ativa comandos que alertam você sobre a aproximação de segmentos ([Segmentos, página 35](#)).

Autoavaliação: define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade ([Avaliar uma atividade, página 6](#)).

Monitoramento de estatísticas: permite o rastreamento de estatísticas durante a partida de golfe ([Gravação de estatísticas, página 21](#)).

Deteção de braçadas: permite a deteção de braçadas para natação em piscina.


Transições: habilita transições para atividades multiesportivas.

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

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


Personalizando telas de dados

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

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados**.
- 6 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Layout** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
 - Selecione **Campos de dados** e selecione um campo para alterar os dados que aparecem no campo.
DICA: para obter uma lista de todos os campos de dados disponíveis, acesse ([Campos de dados, página 141](#)). Nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade.
 - Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
 - Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.
- 8 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar uma tela de dados no loop.
 Você pode adicionar uma tela de dados personalizada ou selecionar uma entre as telas de dados predefinidas.

Adicionar um mapa a uma atividade

Você pode adicionar o mapa ao loop das telas de dados para uma atividade.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Mapa**.

Alertas de atividade

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


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

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

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

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Evento, recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Elevação	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de elevação.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte Sobre zonas de frequência cardíaca, página 37 e Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 39 .
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Ritmo	Recorrente	Você pode definir um ritmo desejado de natação.
Liga/desliga	Alcance	Você pode definir o nível alto e baixo de potência.
Proximidade	Evento	Você pode definir um raio a partir de um local salvo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.
Temporizador de pista	Recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo da pista em segundos.

Configurar um alerta

1 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 **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).

Configurações do mapa de atividade

Você pode personalizar a aparência da tela de dados do mapa para cada atividade.

Mantenha  pressionado, selecione **Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade, selecione as configurações da atividade e, em seguida, **Mapa**.

Configurar mapas: exibe ou oculta dados de produtos do mapa instalado.

Usar config. do sistema: permite que o relógio use as preferências nas configurações do sistema de mapas ([Configurações de mapa, página 103](#)). Quando esta configuração está desativada, você pode personalizar as configurações do mapa para a atividade.

Configurações de rotas

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

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

Mantenha  pressionado, selecione **Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade, selecione as configurações da atividade e selecione **Rota**.

Atividades: define uma atividade para a rota. O relógio calcula as rotas otimizadas para o tipo de atividade que você está realizando.

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

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

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

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

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

Auto Lap

Marcando voltas por distância

Você pode usar o 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 Pressione .

2 Selecione **Configurações > 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 Lap**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Auto Lap** para ativar ou desativar Auto Lap.
- Selecione **Distância automática** para ajustar a distância entre as voltas.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema, página 124](#)).

Se necessário, você pode personalizar as páginas de dados para exibir dados adicionais das voltas ([Personalizando telas de dados, página 114](#)).

Personalizar a mensagem de alerta da volta

Você pode personalizar um ou dois campos de dados para serem exibidos na mensagem de alerta da volta.

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 **Auto Lap > Alerta de voltas**.

6 Selecione o campo de dados a ser alterado.

7 Selecione **Visualização** (opcional).

Habilitar Auto Pause

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

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

1 Pressione .

2 Selecione **Configurações > 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:

- Para pausar automaticamente o temporizador quando você parar de se mover, selecione **Quando parado**.
- Para pausar automaticamente o temporizador quando seu ritmo ou sua velocidade cair para um nível abaixo do nível especificado, selecione **Personalizado**.


Usar o ClimbPro

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

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **ClimbPro > Estado > Durante a navegação**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Campo de dados** para personalizar o campo de dados que aparece na tela ClimbPro.
 - Selecione **Alerta** para definir alertas no início de uma subida ou a uma determinada distância da subida.
 - Selecione **Descidas** para ativar ou desativar as descidas para atividades de corrida.
 - Selecione **Deteção de escalada** para escolher os tipos de subida detectados durante as atividades de ciclismo.
- 7 Revise as escaladas e os detalhes do percurso ([Exibindo detalhes do percurso, página 98](#)).
- 8 Comece a seguir um percurso salvo ([Navegar até um destino, página 99](#)).

Ativar elevação automática

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > 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 **Elevação automática > Estado**.
- 6 Selecione **Sempre** ou **Fora da navegação**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Tela na corrida** para identificar qual tela de dados é exibida durante uma corrida.
 - Selecione **Tela na escalada** para identificar qual tela de dados é exibida durante escaladas.
 - Selecione **Inverter cores** para inverter as cores da tela ao alterar os modos.
 - Selecione **Velocidade vertical** para definir uma taxa de subida sobre tempo.
 - Selecione **Alternação de modo** para definir a velocidade com que o dispositivo alternará os modos.

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

Ativar autoavaliação

Ao salvar uma atividade, é possível avaliar o quanto você acha que se esforçou e como você se sentiu durante essa atividade ([Avaliar uma atividade, página 6](#)). Você pode visualizar suas informações de avaliação na sua conta do Garmin Connect.

1 Pressione .

2 Selecione **Configurações > 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 **Autoavaliação**.

6 Selecione uma opção:

- Para realizar a avaliação somente após um intervalo ou treino estruturado, selecione **Somente treinos**.
- Para realizar a avaliação após cada atividade, selecione **Sempre**.

Velocidade e distância 3D

Você pode definir velocidade e distância 3D para calcular sua velocidade ou sua distância usando as mudanças de elevação e o movimento horizontal sobre o solo. É possível este recurso durante atividades, como esqui, escalada, navegação, caminhada, corrida ou ciclismo.

Utilizando rolagem automática

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 Pressione .

2 Selecione **Configurações > 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 autom.**

6 Selecione uma velocidade a ser exibida.

Alterando a configuração do satélite

Para obter mais informações sobre sistema de satélite, acesse www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Satélites**.
- 6 Selecione uma opção:

OBSERVAÇÃO: estas configurações não estão disponíveis para todas as atividades.


- Selecione **Desligado** para desativar os sistemas de satélite para a atividade.
- Selecione **Usar padrão** para usar a configuração de sistema padrão para satélites (*Configurações do sistema, página 124*).
- 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.
- Selecione **UltraTrac** para registrar pontos de trajeto e dados do sensor com menos frequência (*UltraTrac, página 120*).

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

UltraTrac

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


Configurações de tempo limite para economia de energia

As configurações do tempo limite afetam a duração do dispositivo em modo de treinamento, por exemplo, quando você está esperando o início de uma corrida. Pressione , selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade e selecione as configurações da atividade. Selecione **Tempo limite para economia de energia** para ajustar as configurações do tempo limite para a atividade.

Normal: configura o dispositivo para entrar no modo de relógio de baixa energia após 5 minutos de inatividade.

Estendido: configura o dispositivo para entrar no modo de relógio de baixa energia após 25 minutos de inatividade. O modo estendido pode resultar em vida útil mais curta da bateria entre as cargas.

Remoção de uma atividade ou aplicativo

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para remover uma atividade da sua lista de favoritos, selecione **Remover dos favoritos**.
 - Para excluir a atividade da lista de aplicativos, selecione **Remover da lista**.

Configurações de GroupTrack

Mantenha pressionado  e selecione **Segurança e monitoramento > LiveTrack > GroupTrack**.

Visível para: permite que você selecione quem pode ver a sua sessão do GroupTrack.

Mostrar em mapa: permite exibir conexões na tela do mapa durante uma sessão do GroupTrack.

Tipos de atividade: permite selecionar quais tipos de atividade serão exibidos na tela do mapa durante uma sessão do GroupTrack.


Configurações da interface do relógio

Você pode personalizar a aparência da interface do relógio selecionando layout, cores e dados adicionais. Além disso, é possível fazer download personalizado de interfaces na loja do Connect IQ.

Personalizar a interface do relógio

Antes de poder ativar uma interface do relógio Connect IQ, é necessário instalar uma interface do relógio na loja Connect IQ ([Recursos do Connect IQ, página 83](#)).

Você pode personalizar as informações e a aparência da interface do relógio ou ativar uma interface do relógio Connect IQ instalada.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções da interface do relógio.
- 4 Selecione **Adicionar novo** para navegar através de telas do relógio adicionais pré-carregadas.
- 5 Selecione **START > Aplicar** para ativar uma interface de relógio pré-carregada ou uma interface de relógio Connect IQ instalada.
- 6 Se estiver usando uma interface de relógio pré-carregada, selecione **START > Personalizar**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Para alterar o estilo dos números para a interface do relógio analógica, selecione **Seletor**.
 - Para alterar o estilo das mãos para a interface do relógio analógica, selecione **Ponteiros**.
 - Para alterar o estilo dos números da tela do relógio digital, selecione **Layout**.
 - Para alterar o estilo dos segundos da tela do relógio digital, selecione **Segundos**.
 - Para alterar os dados que aparecem na interface do relógio, selecione **Dados**.
 - Para adicionar ou alterar uma cor de destaque para a tela do relógio, selecione **Cor destacada**.
 - Para alterar a cor de fundo, selecione **Cor de fundo**.
 - Para salvar as alterações, selecione **Concluído**.

Configurações do sensor

Configurações da bússola

Pressione  e selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Bússola**.

Calibrar: permite calibrar o sensor da bússola manualmente ([Calibrando a bússola manualmente, página 122](#)).

Visor: define a direção da bússola para graus ou miliradianos.

Referência ao Norte: define a referência para norte na bússola ([Definindo referência como Norte, página 122](#)).


Modo: define a bússola para usar somente dados do sensor eletrônico (Ligado), uma combinação de dados do GPS e do sensor eletrônico (Automático), ou somente dados do GPS (Desligado).

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

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Bússola > Calibrar > Iniciar**.
- 3 Siga as instruções na tela.


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

Definindo referência como Norte

Você pode definir a referência de direção usada no cálculo das informações de direção.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Bússola > Referência ao Norte**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir o norte geográfico como referência de direção, selecione **Verdadeiro**.
 - Para definir automaticamente a declinação magnética para sua localização, selecione **Magnético**.
 - Para definir grade do norte (000°) como referência de direção, selecione **Grade**.
 - Para definir o valor de variação magnética manualmente, selecione **Usuário**, insira a variação magnética e selecione **Concluído**.

Configuração do altímetro

Mantenha  pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Altímetro**.

Calibrar: permite calibrar manualmente o sensor do altímetro.


Calibragem automática: permite que o altímetro se calibre automaticamente sempre que usar os sistemas de satélite.

Modo do sensor: define o modo do sensor. A opção Automático usa tanto o altímetro quanto o barômetro, de acordo com o seu movimento. Você pode usar a opção Apenas altímetro quando sua atividade envolver alterações na altitude, ou a opção Apenas barômetro quando sua atividade não envolver alterações na altitude.

Elevação: define as unidades de medida usadas para elevação.

Calibrando o altímetro barométrico

Seu relógio já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber qual a elevação correta.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Altímetro**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibragem automática** e selecione uma opção.
 - Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Calibrar > Ins manualm..**
 - Para inserir a elevação atual do modelo de elevação digital, selecione **Calibrar > Usar DEM**.
 - Para inserir a elevação atual do seu GPS, selecione **Calibrar > Usar GPS**.

Configurações do barômetro

Pressione  e selecione **Sensores e acessórios > Barômetro**.

Calibrar: permite calibrar manualmente o sensor do barômetro.


Plano: define a escala de tempo para a carta no widget do barômetro.

Alerta tempestade: define a taxa de mudança da pressão barométrica que aciona um alerta de tempestade.

Pressão: configura o modo como o dispositivo exibe dados de pressão.

Calibrar o barômetro

Seu relógio já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o barômetro se souber a elevação correta ou a pressão do nível do mar correta.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Barômetro > Calibrar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para inserir a elevação atual e a pressão do nível do mar (opcional), selecione **Ins manualm..**
 - Para calibrar automaticamente do modelo de elevação digital, selecione **Usar DEM**.
 - Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Usar GPS**.

Configurações de localização do laser Xero[®]

Para poder personalizar as configurações de localização do laser, você deve emparelhar um dispositivo Xero compatível ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 107](#)).

Mantenha  pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Localizações XERO > Localiz. do laser**.

Durante a atividade: ativa a exibição de informações de localização do laser de um dispositivo Xero emparelhado compatível durante uma atividade.

Modo de compartilhamento: permite que você compartilhe informações de localização do laser publicamente ou transmita-as particularmente.

Configurações do gerenciador de energia

Mantenha pressionado  e selecione **Configurações > Gerenciador de energia**.

Economia de bateria: permite que você personalize as configurações do sistema para estender a duração da bateria no modo de relógio ([Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 124](#)).


Porcentagem da bateria: exibe a vida útil restante da bateria como uma porcentagem.

Estimativas da bateria: exibe a vida útil restante da bateria como um número estimado de dias ou horas.

Personalização do Recurso de Economia de Bateria

O recurso de economia de bateria permite que você ajuste rapidamente as configurações do sistema para estender a duração da bateria no modo de relógio.

Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles ([Visualizando o menu de controles, página 81](#)).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações** > **Gerenciador de energia** > **Economia de bateria**.
- 3 Selecione **Estado** para ligar o recurso de economia de bateria.
- 4 Selecione **Editar** e selecione uma opção:
 - Selecione **Visor do relógio** para ativar um visor do relógio de baixo consumo de energia que é atualizado uma vez por minuto.
 - Selecione **Música** para desativar a audição de músicas do relógio.
 - Selecione **Telefone** para desconectar seu telefone emparelhado.
 - Selecione **Wi-Fi** para se desconectar de uma rede Wi-Fi.
 - Selecione **LTE** para se desconectar dos serviços conectados por LTE.
 - Selecione **FC de pulso** para desligar o monitor de frequência cardíaca de pulso.
 - Selecione **Oximetria de pulso** para desligar o sensor do oxímetro medido no pulso.
 - Selecione **Luz de fundo** para desativar a luz de fundo automática.

O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.

Configurações do sistema

Mantenha  pressionado e selecione **Configurações** > **Sistema**.

Idioma: define o idioma exibido no relógio.

Hora: ajusta as definições de hora ([Configurações de hora, página 125](#)).

Visor: ajusta as configurações da tela ([Alterar as configurações da tela, página 125](#)).

Satélites: define o sistema de satélite padrão a ser usado nas atividades. Se necessário, você pode personalizar a configuração de satélite para cada atividade ([Alterando a configuração do satélite, página 120](#)).

Som e vibração: define os sons do relógio, como tons dos botões, alertas e vibrações.

Modo de monitoramento do sono: permite definir as horas de sono e as preferências do modo de sono ([Personalizar o modo sono, página 24](#)).

Não perturbe: permite ativar o modo Não perturbe. Você pode editar suas preferências para tela, notificações, alertas e gestos de pulso.

Teclas de atalho: permite atribuir atalhos aos botões ([Personalizando as teclas de atalho, página 125](#)).

Bloqueio auto.: permite que você bloqueie os botões automaticamente para evitar que eles sejam pressionados acidentalmente. Use a opção Durante a atividade para bloquear os botões durante uma atividade cronometrada. Use a opção Fora da atividade para bloquear os botões quando você não estiver registrando uma atividade cronometrada.

Formato: define as preferências gerais de formato, como unidades de medida, ritmo e velocidade, exibidas durante as atividades, no início da semana e as opções de formato de posição geográfica e dados ([Alterar as unidades de medida, página 126](#)).

Condição de desempenho: ativa o recurso de condição de desempenho durante uma atividade ([Condição de desempenho, página 60](#)).

Registro de dados: define a forma como o relógio registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros de atividade mais longos. A opção de registro A cada segundo fornece informações mais detalhadas sobre o registro das atividades, mas pode não registrar atividades inteiras que duram longos períodos.

Modo USB: configura o relógio para usar o MTP (protocolo de transferência de média) ou modo Garmin quando conectado a um computador.

Redefinir: permite que você restaure os dados e as configurações do usuário ([Restaurar todas as configurações padrão, página 137](#)).

Atualização do software: permite instalar atualizações de software baixadas, ativar atualizações automáticas ou procurar manualmente as atualizações ([Atualizações do produto, página 135](#)).

Sobre: exibe informações de dispositivo, software, licença e regulatórias.

Configurações de hora

Mantenha  pressionado e selecione **Sistema > Hora**.

Formato de hora: configura o relógio para mostrar a hora no formato de 12 horas, 24 horas ou militar.

Formato da data: define a ordem de exibição do dia, mês e ano das datas.


Definir hora: define o fuso horário do relógio. A opção Automático define automaticamente o fuso horário com base em sua posição de GPS.

Hora: permite ajustar a hora se a opção Definir hora estiver definida como Manual.

Alertas: permite que você defina os alertas de hora em hora, assim como de amanhecer e pôr do sol, que tocam alguns minutos ou algumas horas antes do amanhecer ou do pôr do sol ([Configurar alertas do relógio, página 125](#)).

Sincronizar com GPS: permite sincronizar manualmente a hora ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão ([Sincronizando a hora com o GPS, página 128](#)).

Configurar alertas do relógio

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione **Sistema > Tempo > Alertas**.

3 Selecione uma opção:

- Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o pôr do sol real ocorra, selecione **Até pôr do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
- Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o nascer do sol real ocorra, selecione **Até nascer do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
- Para definir um alerta para soar a cada hora, selecione **Hora em hora > Ligado**.

Alterar as configurações da tela

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione **Sistema > Visor**.

3 Selecione **Fontes grandes** para aumentar o tamanho do texto no visor.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Durante a atividade**.
- Selecione **Uso geral**.
- Selecione **Durante o sono**.

OBSERVAÇÃO: algumas opções não estão disponíveis durante o sono.

5 Selecione uma opção:

- Selecione **Teclas** para ativar os botões na tela.
- Selecione **Alertas** para ativar os alertas na tela.
- Selecione **Gesto** para ativar a tela. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
- Selecione **Tempo limite** para definir o tempo em que a tela permanecerá acesa.
- Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da tela.

Personalizando as teclas de atalho

Você pode personalizar a função de manter pressionado de teclas individuais e combinações de teclas.

1 No visor do relógio, mantenha pressionado .


2 Selecione **Configurações > Sistema > Teclas de atalho**.

3 Selecione uma tecla ou combinação de teclas para personalizar.

4 Selecione uma função.

Alterar as unidades de medida


Você pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo, velocidade, elevação e muito mais.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sistema > Formato > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.


Relógios

Configurando um alarme



Você pode definir vários alarmes.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes > Adicionar alarme**.
- 3 Insira o horário do alarme.

Editar um alarme




- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes**.
- 3 Selecione um alarme.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para ligar ou desligar o alarme, selecione **Estado**.
 - Para alterar a hora do alarme, selecione **Hora**.
 - Para definir a repetição regular do alarme, selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve repetir.
 - Para selecionar o tipo de notificação do alarme, selecione **Som e vibração**.
 - Para que a tela acenda e apague com o alarme, selecione **Luz de fundo**.
 - Para selecionar uma descrição para o alarme, selecione **Etiqueta**.
 - Para excluir o alarme, selecione **Excluir**.

Utilizar o cronômetro



- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Relógios > Cronômetro**.
- 3 Pressione **START** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione  para reiniciar o temporizador de voltas ①.






O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Pressione **STOP** para parar os dois temporizadores.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para redefinir os dois temporizadores, pressione **DOWN**.
 - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, pressione  e selecione **Salvar atividade**.
 - Para reiniciar os temporizadores e sair do cronômetro, pressione  e selecione **Concluído**.
 - Para avaliar os temporizadores de voltas, pressione  e selecione **Rever**.



OBSERVAÇÃO: a opção **Rever** só aparece se houver várias voltas.

 - Para voltar para o visor do relógio sem reiniciar os temporizadores, pressione  e selecione **Ir para Visor do relógio**.
 - Para ativar ou desativar o registro das voltas, pressione  e selecione **Tecla de voltas**.

Iniciar o temporizador de contagem regressiva


- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Relógios > Temporizadores**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir e salvar um temporizador pela primeira vez, insira a hora, pressione  e selecione **Salvar timer**.
 - Para definir e salvar temporizadores adicionais, selecione **Adicionar timer** e insira a hora.
 - Para definir um temporizador sem salvá-lo, selecione **Timer rápido** e insira a hora.
- 4 Se necessário, pressione  e selecione uma opção:
 - Selecione **Hora** para alterar a hora.
 - Selecione **Reiniciar > Ligado** para reiniciar o temporizador automaticamente após ele ter expirado.
 - Selecione **Som e vibração** e escolha um tipo de notificação.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador.

Excluir um temporizador


- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Relógios > Temporizadores**.
- 3 Selecione um temporizador.
- 4 Pressione  e selecione **Excluir**.

Sincronizando a hora com o GPS

Sempre que você ativar o relógio e conseguir sinais de satélite, o dispositivo detectará automaticamente seus fusos horários e a hora atual. Você também pode sincronizar sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Hora > Sincronizar com GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 136*).


Configurar a hora manualmente

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Hora > Definir hora > Manual**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.


Adicionar fusos horários alternativos

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

OBSERVAÇÃO: você pode visualizar seus fusos horários alternativos no loop de mini widgets (*Personalizar o loop de mini Widgets, página 111*).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Relógios > Fusos horários alt. > Adicionar zona**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para destacar uma região e pressione **START** para selecioná-la.
- 4 Selecione um fuso horário.
- 5 Se necessário, renomeie a zona.


Editar um fuso horário alternativo

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Relógios > Fusos horários alt..**
- 3 Selecione um fuso horário.
- 4 Pressione **START**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para definir o fuso horário a ser exibido no loop de mini widgets, selecione **Definir como favorito**.
 - Para inserir um nome personalizado para o fuso horário, selecione **Renomear**.
 - Para inserir uma abreviação personalizada para o fuso horário, selecione **Abreviar**.
 - Para alterar o fuso horário, selecione **Alterar zona**.
 - Para excluir o fuso horário, selecione **Excluir**.

Informações sobre o dispositivo


Visualizar informações do dispositivo

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Sobre**.

Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

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

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações** > **Sistema** > **Sobre**.

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 131).

- 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.

Dicas para carregar seu relógio

- 1 Conecte o carregador com segurança ao relógio para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregar o relógio*, página 129).
É possível carregar o relógio conectando o cabo USB em um adaptador CA aprovado Garmin e a uma tomada de parede padrão ou uma porta USB no computador. Carregar uma bateria totalmente descarregada leva até duas horas.
- 2 Remova o carregador do relógio após o nível de carga da bateria atingir 100%.

Especificações

Especificações do Forerunner

ATENÇÃO

Quando a temperatura estiver em 0 °C (32 °F) ou abaixo dela, a conectividade LTE pode ser desativada para preservar a funcionalidade geral do dispositivo. Quando a conectividade LTE estiver desativada, os recursos conectados de LTE serão desativados ([Recursos conectados por LTE, página 77](#)).

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Vida útil da bateria, modo de relógio	Até 2 semanas com monitorização de atividade, notificações no smartphone e frequência cardíaca medida no pulso
Duração da bateria, modo relógio com música	Até 20 horas com monitorização de atividade, notificações no smartphone, frequência cardíaca medida no pulso e reprodução de música
Duração da bateria, modo de atividade	Até 35 horas no modo GPS com frequência cardíaca medida no pulso
Duração da bateria, modo de atividade com música	Até 12 horas no modo GPS com frequência cardíaca medida no pulso e reprodução de música
Autonomia da bateria, modo de atividade e LiveTrack com LTE	Até 10 horas no modo GPS com frequência cardíaca medida no pulso
Autonomia da bateria, modo de atividade com música e LiveTrack com LTE	Até 7 horas no modo GPS com frequência cardíaca medida no pulso e reprodução de música
Duração da bateria, modo UltraTrac, sem reprodução de música	Até 50 horas Até 45 horas com frequência cardíaca medida no pulso
Armazenamento de mídia	Até 1.000 músicas
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM ¹
Intervalo de temperatura de funcionamento	De 0 a 45 °C (de 32 a 113 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 a 45 °C (de 32 a 113 °F)
Frequência sem fio	Máximo de 1.950 MHz a 23 dBm
Valor máximo de SAR	1,84 W/kg torso, 0,77 W/kg braço

Especificações do HRM-Pro

Tipo de bateria	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da bateria	Até 1 ano, 1 hora por dia
Resistência à água	5 ATM ¹
Intervalo de temperatura de funcionamento	De 0° a 40 °C (de 32° a 104 °F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a 8 dBm, no máximo

¹ O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Especificações de HRM-Swim e Especificações de HRM-Tri

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo usuário (3 V)
Duração da bateria HRM-Swim	Até 18 meses (aproximadamente 3 h/semana)
Duração da bateria HRM-Tri	Até 10 meses para treinamento de triátlon (aproximadamente 1 h/dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	-10 °C a 50 °C (14 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo sem fio	2,4 GHz a +1 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM ²

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

Evite pressionar os botões debaixo d'água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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.

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.

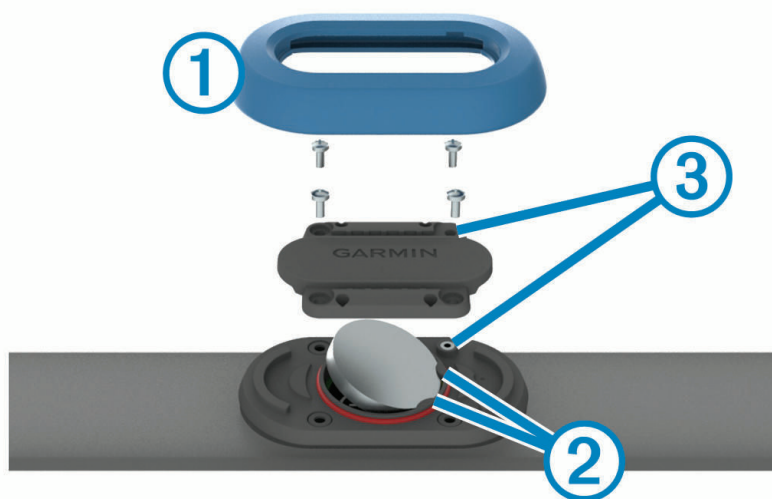
DICA: para obter mais informações, acesse www.garmin.com/fitandcare.

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

² O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Substituir a bateria HRM-Swim e a bateria HRM-Tri

- 1 Remova a capa ① do módulo do monitor de frequência cardíaca.



- 2 Use uma pequena chave Philips (00) para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
- 3 Remova a tampa e a bateria.
- 4 Aguarde 30 segundos.
- 5 Insira a nova bateria sob as suas abas de plástico ② com o lado positivo voltado para cima.
OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta do O-ring.
A gaxeta do O-ring deve permanecer em torno do anel plástico elevado.
- 6 Coloque a tampa frontal e os quatro parafusos.
Observe a orientação da tampa frontal. O parafuso elevado ③ deve encaixar no orifício elevado correspondente na tampa frontal.
OBSERVAÇÃO: não aperte muito.
- 7 Substituir a capa.

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

Trocar as pulseiras

Você pode substituir as pulseiras com novas pulseiras Forerunner ou pulseiras 22 QuickFit® compatíveis.

- 1 Use a ferramenta de pino para empurrar o pino do relógio.



- 2 Remova a pulseira do relógio.



3 Selecione uma opção:

- Para instalar as pulseiras Forerunner, alinhe um dos lados da nova pulseira com os orifícios no dispositivo, empurre o pino exposto do relógio e pressione a pulseira no lugar.



OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a pulseira está presa. O pino do relógio deve estar alinhado com os orifícios no dispositivo.

- Para instalar as pulseiras 22 QuickFit, remova o pino do relógio da pulseira do Forerunner, substitua o pino no dispositivo e pressione a nova pulseira no lugar.



OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a pulseira está presa. A trava deve se fechar por cima do pino do relógio.

4 Repita as etapas para substituir a outra pulseira.

Solução de problemas

Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando conectado ao Bluetooth ou ao Wi-Fi. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema (*Configurações do sistema, página 124*). Em seu computador, instale o Garmin Express (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 mapa
- Atualizações de curso
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

Definindo Garmin Express

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse www.garmin.com/express.
- 3 Siga as instruções na tela.


Como obter mais informações

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

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

Dicas para usar recursos conectados por LTE

Quando você inicia uma atividade, o dispositivo Forerunner usa a tecnologia Bluetooth para recursos como o LiveTrack, se o telefone está conectado. Se o telefone não estiver conectado, o dispositivo Forerunner ativará o LTE.

- Mantenha pressionado **LIGHT** e selecione  para visualizar o status do LTE.
“Espera” significa que o sinal do LTE está pronto para ser usado conforme necessário.
- Carregue seu dispositivo antes de iniciar uma atividade usando apenas a conectividade LTE.
Os recursos conectados por LTE gastam mais bateria durante as atividades do que os recursos conectados por Bluetooth.

Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse garmin.com/ataccuracy.

Minha contagem de passos diários não aparece

A contagem de passos diários é reiniciada diariamente, à meia noite.

Se aparecem traços em vez de sua contagem de passos, permita que o dispositivo obtenha sinais de satélite e defina a hora automaticamente.

A contagem de passos não está precisa.

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

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

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

A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o relógio.

1 Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 95*).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 76*).

2 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

A sincronização pode levar vários minutos.

OBSERVAÇÃO: quando você atualiza o app Garmin Connect ou o aplicativo Garmin Express, seus dados não são sincronizados e sua contagem de passos não é atualizada.

A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

O relógio utiliza um barômetro interno para medir as alterações de elevação enquanto você sobe os andares. Um andar subido é igual a 3 m (10 pés).

- Localize os pequenos furos do barômetro na parte posterior do relógio, próximo aos contatos de carga, e limpe a área ao redor dos contatos de carga.

O desempenho do barômetro pode ser afetado se os furos estiverem obstruídos. Enxágue o relógio com água para limpar a área.

Após a limpeza, deixe o relógio secar completamente.

- Evite segurar os corrimãos ou pular degraus enquanto sobe as escadas.
- Em ambiente com muito vento, cubra o relógio com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

Meus minutos de intensidade estão piscando

Quando você se exercita em um nível de intensidade e atinge o objetivo, os minutos de intensidade piscam.

Obtendo sinais de satélite

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

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

1 Dirija-se a uma área aberta.

A parte da frente do dispositivo deve estar voltada para cima.

2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

Poderá levar de 30 a 60 segundos para localizar os sinais do satélite.

Melhorar a recepção do satélite de GPS

- Sincronize frequentemente o relógio à sua conta Garmin:
 - Conecte seu relógio a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
 - Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect usando seu smartphone com Bluetooth ativado.
 - Conecte seu relógio à sua conta Garmin usando uma rede Wi-Fi sem fio.



Enquanto você estiver conectado à sua conta Garmin, o relógio baixará vários dias de dados do satélite, permitindo a rápida localização dos sinais do satélite.

- Leve o seu relógio a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

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

Antes de restaurar todas as configurações padrão, você deve sincronizar o dispositivo com o app Garmin Connect para carregar seus dados de atividade.

OBSERVAÇÃO: este procedimento exclui todos os dados inseridos pelo usuário e o histórico de atividades. Se tiver configurado uma carteira Garmin Pay, quando você restaurar as configurações padrão, essa carteira também será excluída do seu dispositivo.

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Redefinir**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para restaurar os valores padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo para e salvar as informações de atividade e músicas armazenadas, selecione **Restaurar config. padrão**.
 - Para excluir todas as atividades do histórico, selecione **Excluir todas as atividades**.
 - Para redefinir todos os totais de distância e tempo, selecione **Redefinir totais**.
 - Para restaurar os valores padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo e excluir as informações de atividade e músicas armazenadas, selecione **Apagar dados e restaurar padrões**.

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Emparelhando o telefone, página 74](#)).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 76](#)).

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

Atualização de software usando o Garmin Express

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

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


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

- 2 Siga as instruções na tela.

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

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

Meu dispositivo está com o Idioma errado

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




Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio Forerunner é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth .

Acesse www.garmin.com/ble para Bluetooth informações sobre compatibilidade.

Meu telefone não se conecta ao relógio

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

- Desligue o smartphone e o relógio e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o app Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu relógio do app Garmin Connect e das configurações Bluetooth do seu smartphone para tentar novamente realizar o processo de emparelhamento.
- Caso tenha comprado um novo smartphone, remova seu relógio do app Garmin Connect presente no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do relógio.
- Em seu smartphone, abra o app Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- No visor do relógio, mantenha  e, em seguida, selecione **Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.

Maximizar a duração da bateria

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

- Desligue a música.
- Reduza o brilho da tela e desative a configuração (*Alterar as configurações da tela*, página 125).
- Configure as preferências de economia de bateria no gerenciador de energia (*Personalização do Recurso de Economia de Bateria*, página 124).
- Desative a tecnologia Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Recursos conectados via Bluetooth*, página 76).
- Reduza o tempo limite da tela (*Alterar as configurações da tela*, página 125).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmissão de dados de frequência cardíaca*, página 42).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso (*Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso*, página 45).

OBSERVAÇÃO: a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.

- Limite as notificações do smartphone exibidas pelo relógio (*Gerenciar notificações*, página 75).
- Desligue o recurso de oxímetro de pulso (*Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso*, página 45).
- Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção **Contin. depois** (*Parar uma atividade*, página 6).
- Selecione o intervalo de registro **Inteligente** (*Configurações do sistema*, página 124).
- Utilize o modo GPS UltraTrac para a sua atividade (*UltraTrac*, página 120).
- Use uma interface de relógio que não seja atualizada a cada segundo.

Por exemplo, use um visor do relógio sem o ponteiro de segundos (*Personalizar a interface do relógio*, página 121).

A leitura da temperatura não é exata

A temperatura do corpo afeta a leitura da temperatura no sensor de temperatura interna. Para obter leituras de temperatura mais precisas, você deve remover o relógio do seu pulso e aguardar de 20 a 30 minutos.

Você também pode utilizar um sensor de temperatura externa tempe opcional para visualizar as leituras de temperatura no ambiente enquanto usa o relógio.

Como posso emparelhar os sensores manualmente?


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

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

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

- 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 .

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


- 5 Selecione uma opção:

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

Após emparelhar o sensor com o relógio, o status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado.

Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?

O relógio é compatível com alguns sensores Bluetooth. A primeira vez em que você conectar um sensor ao seu relógio Garmin, será necessário emparelhar os dois dispositivos. Após o emparelhamento, o relógio se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sensores e acessórios** > **Adicionar novo**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Buscar todos**.
 - Selecione o tipo de sensor.

É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 114](#)).

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

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

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

Apêndice

Campos de dados

OBSERVAÇÃO: nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade. Alguns campos de dados exigem acessórios compatíveis para exibir os dados. Alguns campos de dados aparecem em mais de uma categoria no relógio.

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

% **de FC de reserva:** a porcentagem da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).

% **de saturação de O2 muscular:** a porcentagem estimada de saturação de oxigênio do músculo para a atividade atual.

% **freq. card. rep. média int.:** a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

% **freq. cardíaca média de reserva:** a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade atual.

%**FTP:** a saída de potência atual como porcentagem do limiar de potência funcional.

% **máx. freq. card. volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.

% **máx. freq. cardíaca:** a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

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

% **máx fr card rep int:** a porcentagem máxima da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

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

% **média tempo contato com solo:** o saldo médio do tempo de contato com o solo da sessão atual.

% **reserva FC na volta:** a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a volta atual.

%**RFC NA ÚLTIMA VOLTA:** a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a última volta concluída.

Adiantado/atrasado no geral: corrida. O tempo total à frente ou atrás do ritmo desejado.

Alcance da eBIKE: a distância restante estimada que a eBike pode fornecer assistência.

Andares descidos: o número total de andares descidos no dia.

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

Andares subidos: o número total de andares subidos no dia.

Bateria da eBike: a potência restante da bateria de uma eBike.

Bateria da engrenagem: o status da bateria de um sensor de posição de engrenagem.

Bateria Di2: a energia restante da bateria de um sensor Di2.

Braçadas: natação. O número total de remadas para a atividade atual.

Braçadas na última volta: natação. O número total de remadas para a última volta concluída.

Braçadas na última volta: remo. O número total de remadas para a última volta concluída.

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

Braçadas na volta: remo. O número total de remadas para a volta atual.

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

Braçadas por ext. interv.: o número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.

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

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

Cadência da 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.

Carga: a carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC), que indica a intensidade do seu treino.

CHEG: o tempo previsto para chegar ao destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Combinação de marcha: a combinação da engrenagem atual de um sensor de posição de engrenagem.

Comp. de passada: o comprimento da passada de um passo para o próximo, medido em metros.

Comprimento da passada na volta: o comprimento da passada média da volta atual.

Comprimento médio das passadas: o comprimento da passada média da sessão atual.

Condição de desempenho: a pontuação da condição de desempenho é uma avaliação em tempo real do seu desempenho.

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

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

Descida máxima: a taxa máxima de descida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.

Descida média: a distância vertical média de descida desde a última zerada.

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

Desvio centro da plat. volta: o ponto de aplicação de força na volta atual.

Desvio centro plataforma médio: o ponto médio de aplicação de força na atividade atual.

Desvio no centro da plataforma: ponto de aplicação de força. O ponto de aplicação de força é o local na plataforma do pedal em que você aplica a força.

Direção: a direção da sua posição atual até um destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Direção: a direção para onde se desloca.

Direção da Bússola: a direção para onde se desloca com base na bússola.

Direção do GPS: a direção para onde se desloca com base no GPS.

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

Distância até próximo: a distância restante até o próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Distância da próxima parcial: corrida. A distância total da próxima fração.

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

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

Distância fracionada: corrida. A distância total da fração atual.

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

Distância média por remada: remo. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.

Distância náutica: a distância percorrida em metros náuticos ou pés náuticos.

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

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

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

Distância por remada: remo. A distância percorrida por remada.

Distância por remada da última volta: remo. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.

Distância por remada na volta: remo. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.

Distância restante: a distância que falta até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Distância restante: a distância de resistência atual restante no esforço atual.

Distância restante na parcial: corrida. A distância restante da fração atual.

Distância total estimada: a distância estimada desde o início até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Distância vertical até destino: a distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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.

Duração da etapa: o tempo ou distância restante na etapa de treino.

Eficiência do torque: a medida do grau de eficiência de pedaladas.

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

Elevação do GPS: a altitude da sua localização atual usando GPS.

Elevação máxima: a maior distância de elevação atingida desde a última zerada.

Energia máxima na última volta: a maior saída de potência para a última volta concluída.

Equilíbrio: o atual saldo de potência à esquerda/direita.

Equilíbrio no TCS: o saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.

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.

Fase de energia esquerda da volta: o ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.

Fase de potência à direita na volta: o ângulo médio da fase de energia para a perna direita na volta atual.

Fase de potência do lado esquerdo: o ângulo atual da fase de energia para a perna esquerda. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.

Fase de potência lado direito: o ângulo atual da fase de energia para a perna direita. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.

Fase de potência média (dir): o ângulo médio da fase de energia para a perna direita na atividade atual.

Fase de potência média (esq): o ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.

Fase energ. pico dir. média: o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na atividade atual.

Fase energia pico esquerda média: o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.

Fase energia pico esquerda volta: o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.

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

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

Fora perc.: a distância para a esquerda ou para a direita pela qual você se desviou do percurso original. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Fq média braç. na volta: natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.

Fr. média de braçadas: remo. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

Frente: a engrenagem frontal da bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

Freq. braçadas na última volta: natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.

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

Freq. braçadas último tiro: o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a última extensão concluída.

Freq. card. méd. do interv.: a frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.

Freq. card. última volta: a frequência cardíaca média para a última volta concluída.

Freq. méd. braç na volta: remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.

Frequência cardíaca: sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). Seu dispositivo deve ter frequência cardíaca medida no pulso ou estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível.

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

Frequência cardíaca máxima do intervalo: a frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.

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

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

GPS: a intensidade do sinal de satélite GPS.

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

Granularidade da volta: a pontuação geral de dificuldade da volta atual.

Grau: o cálculo de aumento (elevação) sobre a corrida (distância). Por exemplo, se para cada 3 metros (10 pés) você escalar 60 metros (200 pés), o grau será de 5%.

HEC no próximo: o horário previsto do dia que você chegará ao próximo ponto de parada na rota (ajustado para a hora local do ponto de parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Hemoglobina total: o total estimado de concentração de hemoglobina no músculo.

Hora de conclusão estim.: o tempo estimado de término da atividade atual.

HORA DE NADAR: o tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.

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

HPC: o horário previsto do dia que você chegará ao destino final (ajustado para a hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Ind. total subida/descida: as distâncias de subidas e decidas totais durante a atividade ou desde a última redefinição.

Índice de braçadas: natação. O número de remadas por minuto (rpm).

Índice remadas: remo. O número de remadas por minuto (rpm).

Intensity Factor: o Intensity Factor™ para a atividade atual.

Latitude/Longitude: a posição atual de latitude e longitude, independentemente da definição de formato da posição selecionada.

Local de destino: o posicionamento do seu destino final.

Localização: a posição atual usando a definição de formato da posição selecionada.

Máx. % FC máx. (intervalo): a porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

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

Mecanismos: as engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

Média % FC máx. (intervalo): a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

Média de braçadas por extensão: o número médio de braçadas por extensão da piscina 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 13](#)). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf.

MEDIDOR DA BÚSSOLA: a direção para onde se desloca com base na bússola.

Medidor de efeito de treino: o impacto da atividade atual no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.

Medidor de equilíbrio de TCS: um indicador de cor que mostra o saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.

Medidor de oscilação vertical: um indicador de cor que mostra a quantidade de saltos durante a corrida.

MEDIDOR DE POTÊNCIA: um indicador de cor que mostra sua zona de potência atual.

Medidor de proporção vertical: um indicador de cor que mostra a proporção da oscilação vertical entre o comprimento do passo.

Medidor de stamina (distância): um medidor de cor que mostra os dados de resistência e a distância restante no esforço atual.

Medidor de stamina (tempo): um medidor de cor que mostra os dados de resistência e o tempo restante no esforço atual.

Medidor do PacePro: corrida. Seu ritmo fracionado atual e seu ritmo fracionado desejado.

Medidor freq. cardíaca: um indicador de cor que mostra sua zona de frequência cardíaca atual.

Medidor tempo contato c/ solo: um indicador de cor que mostra a quantidade de tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medida em milissegundos.

Meta de ritmo na parcial: corrida. O ritmo desejado para a fração atual.

Meta de ritmo na próxima parcial: corrida. O ritmo desejado para a próxima fração.

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

Mínima Elevação: a menor distância de elevação atingida desde a última zerada.

Mini Widgets: corrida. Um indicador de cor que mostra seu intervalo de cadência atual.

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

Normalized Power: o Normalized Power™ para a atividade atual.

Normalized Power na última volta: a Normalized Power média para a última volta concluída.

NP da volta: a Normalized Power média para a volta atual.

Oscilação vertical: a quantidade de saltos durante a corrida. O movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.

Oscilação vertical da volta: a quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.

Oscilação vertical média: a quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.

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

Percurso: a direção da sua posição de partida até um destino. O percurso pode ser visto como uma rota planejada ou definida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Pico da fase de potência à direita: o ângulo atual de pico da fase de energia para a perna direita. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.

Pico fase pot. direita volta: o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na volta atual.

Pico fase pot. esquerda: o ângulo atual de pico da fase de energia para a perna esquerda. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.

Ponto de parada de destino: o último ponto na rota até o destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Porcentagem da bateria: a porcentagem de energia restante da bateria.

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

Potência: ciclismo. A saída de potência atual em watts.

Potência: esquí. A saída de potência atual em watts. O dispositivo deve estar conectado a um monitor de frequência cardíaco compatível.

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

Potência da última volta: a saída média de potência para a última volta concluída.

Potência da volta: a saída média de potência para a volta atual.

Potência em 10 s: a média de movimentação de 10 segundos da saída de potência.

Potência em 30 s: a média de movimentação de 30 segundos da saída de potência.

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

Potencial de resistência: a possível resistência restante.

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

Potência máxima na volta: a saída máxima de potência para a volta atual.

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

Pressão ambiente: pressão não calibrada do ambiente.

Pressão barométrica: a pressão do ambiente calibrada atualmente.

Proporção de deslize: a proporção de distância horizontal percorrida até a mudança na distância vertical.

Proporção de deslize até o destino: a proporção de deslize necessária para decrescer de sua posição atual até a elevação de destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Proporção vertical: a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo.

Proporção vertical média: a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da sessão atual.

Proporção vertical na volta: a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.

Próxima bifurcação: a distância até a próxima bifurcação em uma trilha.

Próximo ponto de parada: o próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Rel. engrenagens: o número de dentes nas engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta, detectado por um sensor de posição de engrenagem.

Relação peso/potência: a potência atual medida em watts por quilograma.

Remadas: remo. 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.

Repetições restantes: durante um exercício, as repetições restantes.

Repetir em: o temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).

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

Ritmo do passo: o ritmo atual durante a etapa do treino.

Ritmo fracionado: corrida. O ritmo para a fração 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.

Saldo 10 s: a média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 10 segundos.

Saldo 30 s: a média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 30 segundos.

Saldo 3 s: a média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 3 segundos.

Saldo da volta: o saldo médio de potência à esquerda/direita para a volta atual.

Saldo GCT da volta: o saldo médio do tempo de contato com o solo da volta atual.

Saldo médio: o saldo médio de potência à esquerda/direita para a atividade atual.

Stamina: a resistência atual restante.

Suavidade do pedal: a medida de uniformemente onde o ciclista aplica força nos pedais em cada movimento do pedal.

Subida da última volta: a distância vertical de subida para a última volta concluída.

Subida da volta: a distância vertical de subida para a volta atual.

Subida máxima: a taxa máxima de subida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.

Subida média: a distância vertical média de subida desde a última zerada.

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

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

Swolf da última volta: a pontuação swolf para a última volta concluída.

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

Swolf na volta: a pontuação swolf para a volta atual.

Taxa de braçadas na última volta: remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.

Temperatura: a temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. Você pode emparelhar um sensor tempe com o seu dispositivo para fornecer uma consistente fonte de dados precisos de temperatura.

Tempo até o próximo: a estimativa de tempo restante até chegar ao próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Tempo cont. c/ solo da volta: o tempo médio de contato com o solo para a volta atual.

Tempo da etapa: o tempo decorrido na etapa de treino.

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

Tempo de contato com o solo: tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medido em milissegundos. O tempo de contato com o solo não é calculado durante caminhadas.

Tempo de movimento: o tempo total do movimento para a atividade atual.

Tempo de parada: o tempo total de parada para a atividade atual.

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

Tempo em pé: o tempo gasto em pé pedalando, durante a atividade atual.

Tempo méd. contato c/ solo: o tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.

Tempo multiesportivo: o tempo total para todos os esportes em uma atividade poliesportiva, incluindo transições.

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

Tempo restante: o tempo de resistência atual restante no esforço atual.

Temporizador: a hora atual do temporizador de contagem regressiva.

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

Tempo sentado: o tempo gasto pedalando sentado durante a atividade atual.

Timer de descanso: o temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

Tipo braçada última ext.: o tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.

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

Training Effect aeróbico: o impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.

Training Effect anaeróbico: o impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.

Training Stress Score: o Training Stress Score™ para a atividade atual.

Traseiro: a engrenagem traseira de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

Velocidade: a taxa atual do percurso.

Velocidade com progresso: a velocidade que se encontra ao aproximar-se de um destino ao longo da rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

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

Velocidade do passo: a velocidade atual durante a etapa de treino.

Velocidade máxima: a velocidade máxima para a atividade atual.

Velocidade média: a velocidade média para a atividade atual.

Velocidade média geral: a velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.

Velocidade náutica: a velocidade atual em nós.

Velocidade náutica máxima: a velocidade máxima em nós para a atividade atual.

Velocidade náutica média: a velocidade média em nós para a atividade atual.

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

Velocidade vertical até o destino: a taxa de subida ou descida a uma altitude predefinida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Veloci de movi média: a velocidade média durante o movimento para a atividade atual.

Volta de tempo em pé: o tempo gasto pedalando em pé durante a volta atual.

Volta de tempo sentado: o tempo gasto pedalando sentado na volta atual.

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

Zona de FC: 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).

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

Classificações padrão do VO2 máximo

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

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

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

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse www.CooperInstitute.org.

Classificações FTP

Essas tabelas incluem classificações para potência de limite funcional (FTP) estimada por sexo.

Homens	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	5,05 e maior
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bom	De 2,79 a 3,92
Bom tempo	De 2,23 a 2,78
Sem treino	Menos que 2,23

Mulheres	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	4,30 e maior
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bom	De 2,36 a 3,32
Bom tempo	De 1,90 a 2,35
Sem treino	Menos que 1,90

As classificações de FTP são baseadas na pesquisa realizada por Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Classificações para pontuação de resistência

Essas tabelas incluem classificações para estimativas de pontuação de resistência por idade e gênero.

Homens	Recreacional	Intermedi- ário	Treinado	Bem treinado	Especia- lista	Superior	Elite
18–20	Menos de 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000– 7599	7600–8299	8300 e superior
21–39	Menos de 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300– 8099	8100–8799	8800 e superior
40–44	Menos de 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200– 7899	7900–8599	8600 e superior
45–49	Menos de 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000– 7699	7700–8399	8400 e superior
50–54	Menos de 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800– 7399	7400–7999	8000 e superior
55–59	Menos de 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200– 6799	6800–7299	7300 e superior
60–64	Menos de 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700– 6199	6200–6699	6700 e superior
65–69	Menos de 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400– 5799	5800–6199	6200 e superior
70–74	Menos de 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900– 5299	5300–5699	5700 e superior
75–80	Menos de 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600– 4999	5000–5299	5300 e superior
com 80 anos de idade ou mais	Menos de 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300– 4699	4700–4999	5000 e superior

Mulheres	Recreacional	Intermedi- ário	Treinado	Bem treinado	Especia- lista	Superior	Elite
18–20	Menos de 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000– 6399	6400–6899	6900 e superior
21–39	Menos de 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300– 6799	6800–7299	7300 e superior
40–44	Menos de 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200– 6699	6700–7199	7200 e superior
45–49	Menos de 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100– 6599	6600–7099	7100 e superior
50–54	Menos de 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900– 6299	6300–6799	6800 e superior
55–59	Menos de 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600– 5099	6000–6399	6400 e superior
60–64	Menos de 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300– 5699	5700–6099	6100 e superior
65–69	Menos de 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900– 5299	5300–5699	5700 e superior
70–74	Menos de 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800– 5099	5100–5499	5500 e superior
75–80	Menos de 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500– 4899	4900–5199	5200 e superior
com 80 anos de idade ou mais	Menos de 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100– 4399	4400–4699	4700 e superior

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics.

Tamanho da roda e circunferência

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.

