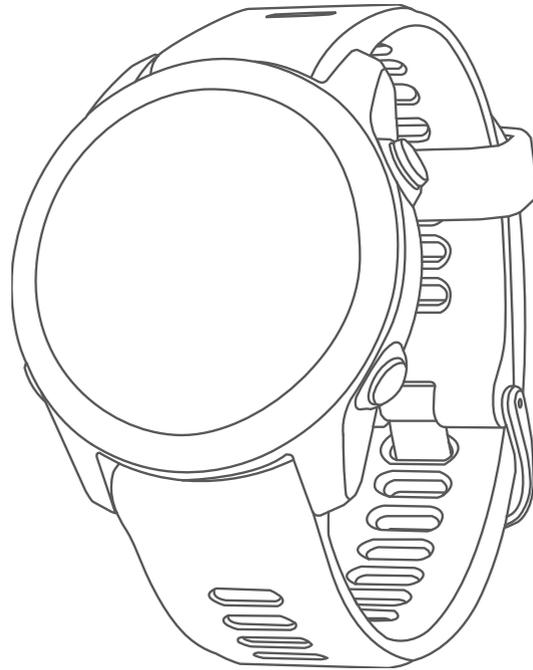


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 55

---

Manual do proprietário

© 2021 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® e Move IQ® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos EUA e em outros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, PacePro™, e TrueUp™ 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 registrada da Google Inc. Apple®, iPhone® e Mac® são marcas comerciais da Apple, Inc., registradas nos EUA e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. iOS® é uma marca comercial da Cisco Systems, Inc. utilizada sob licença pela Apple Inc. Windows® e Windows NT® são marcas comerciais da Microsoft Corporation 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](http://www.thisisant.com/directory) para ver uma lista de produtos e apps compatíveis.

M/N: A04162

COFETEL/IFT: ANC2101A0000-3438

# Sumário

<b>Introdução.....</b>	<b>1</b>	Restaurando um recorde pessoal....	17
Visão geral do dispositivo.....	1	Excluindo um recorde pessoal.....	18
Ícones de status.....	2	Excluindo todos os registros	
Visualizando o menu de controles.....	2	pessoais.....	18
Configurar o relógio.....	2	Visualizar sua idade de	
		condicionamento físico.....	18
<b>Atividades e aplicativos.....</b>	<b>3</b>	<b>Monitoramento de atividades.....</b>	<b>18</b>
Começando uma corrida.....	4	Meta automática.....	19
Iniciar uma atividade.....	5	Utilizando o alerta de movimento.....	19
Dicas para gravação de atividades....	5	Ligando o alerta de movimento.....	19
Parar uma atividade.....	5	Monitoramento do sono.....	19
Avaliar uma atividade.....	5	Utilizando o monitoramento de	
Adicionando uma atividade.....	6	descanso automatizado.....	19
Atividades em ambientes internos.....	6	Utilizando o Modo não perturbe.....	20
Começar uma corrida virtual.....	6	Minutos de intensidade.....	20
Registrar uma atividade de HIIT.....	7	Obter minutos de intensidade.....	20
Calibrando a distância na esteira.....	7	Eventos do Move IQ®.....	20
Atividades ao ar livre.....	7	Configurações do monitoramento de	
Fazer uma corrida em pista.....	8	atividades.....	20
Como iniciar natação em piscina.....	8	Desligando o monitoramento de	
		atividades.....	20
		Monitoramento de hidratação.....	21
		Monitoramento de ciclo menstrual.....	21
<b>Treino.....</b>	<b>11</b>	<b>Recursos da frequência cardíaca....</b>	<b>21</b>
Treinos.....	11	Pulseira medidora de frequência	
Criar um exercício personalizado no		cardíaca.....	21
Garmin Connect.....	11	Usar o relógio.....	21
Enviar um treino personalizado para o		Dicas para dados de frequência	
relógio.....	12	cardíaca errados.....	22
Iniciar um treino.....	12	Exibindo o widget de frequência	
Seguir um treino sugerido		cardíaca.....	22
diariamente.....	12	Transmitindo dados da frequência	
Treinos intervalados.....	13	cardíaca para dispositivos Garmin..	23
Adaptive Training Plans.....	13	Transmitir dados de frequência	
Sobre o calendário de treinamento..	14	cardíaca durante uma atividade.....	23
Treino do PacePro™.....	15	Configurar um alerta de frequência	
Criar um plano do PacePro no Garmin		cardíaca anormal.....	23
Connect.....	15	Desativar o monitor de frequência	
Enviar um plano do PacePro para seu		cardíaca medida no pulso.....	24
dispositivo.....	15	Sobre zonas de frequência cardíaca..	24
Iniciar um plano do PacePro.....	16	Objetivos de treino.....	24
Interrompendo um plano PacePro...	16	Configurando suas zonas de	
Usar alertas de corrida e caminhada...	17	frequência cardíaca.....	24
Treinar em ambientes fechados.....	17	Deixar o relógio definir suas zonas de	
Recordes pessoais.....	17	frequência cardíaca.....	25
Visualizando seus recordes			
pessoais.....	17		

Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	25	Como solicitar assistência.....	34
Obter seu VO2 máximo estimado para corrida.....	25	Ligar e desligar a detecção de incidente.....	34
Sobre estimativas de VO2 máximo..	26	Compartilhamento de eventos ao vivo.....	34
Tempo de recuperação.....	26	<b>Histórico.....</b>	<b>34</b>
Exibir seu tempo de recuperação.....	27	Exibir histórico.....	35
Exibir seus tempos de corrida previstos.....	27	Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca.....	35
Utilização do widget de nível de estresse.....	27	Excluir histórico.....	35
Body Battery™.....	27	Visualizando totais de dados.....	35
Exibir o widget Body Battery.....	28	Gerenciamento de dados.....	35
Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	28	Excluindo arquivos.....	36
<b>Recursos inteligentes.....</b>	<b>29</b>	Desconectando o cabo USB.....	36
Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo.....	29	Garmin Connect.....	36
Dicas para usuários Garmin Connect existentes.....	29	Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect.....	37
Recursos conectados via Bluetooth....	29	Usar o Garmin Connect em seu computador.....	37
Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect.....	30	<b>Sensores sem fio.....</b>	<b>37</b>
Localizar um smartphone perdido...	30	Emparelhamento de seus sensores sem fio.....	37
Widgets.....	30	Contador de passos.....	38
Exibindo widgets.....	31	Correr utilizando um contador de passos.....	38
Visualizando o widget de clima.....	31	Calibração do contador de passos..	38
Como controlar a reprodução de música em um smartphone conectado.....	31	Configurar velocidade e distância do contador de passos.....	39
Ativando notificações Bluetooth.....	31	Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas.....	39
Visualizando notificações.....	31	<b>Personalizar seu relógio.....</b>	<b>39</b>
Gerenciar notificações.....	32	Configurando seu perfil de usuário.....	39
Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth.....	32	Personalizando sua lista de atividades.....	39
Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones.....	32	Configurações de Atividades e apps...	40
Sincronizar atividades.....	32	Personalizando telas de dados.....	40
Reproduzindo comandos de áudio durante a atividade.....	32	Alertas.....	41
Recursos do Connect IQ.....	33	Auto Lap.....	42
Download de recursos do Connect IQ.....	33	Ativar e desativar a tecla de voltas..	43
<b>Recursos de monitoramento e segurança.....</b>	<b>33</b>	Habilitar Auto Pause®.....	43
Adicionar contatos de emergência.....	34	Ativar autoavaliação.....	44
		Alterar a configuração de GPS.....	44
		Personalizar o loop de widgets.....	45

Remoção de uma atividade ou aplicativo .....	45	Atualização de software usando o Garmin Express .....	53
Configurações do monitoramento de atividades .....	45	Como obter mais informações .....	53
Desligando o monitoramento de atividades .....	45	Monitoramento de atividades .....	53
Personalizar o visor do relógio .....	46	Minha contagem de passos diários não aparece .....	53
Recursos do Connect IQ .....	46	A contagem de passos não está precisa .....	53
Download de recursos do Connect IQ .....	46	A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem .....	54
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador .....	46	Meus minutos de intensidade estão piscando .....	54
Configurações do sistema .....	47	Obtendo sinais de satélite .....	54
Configurações de hora .....	47	Melhorar a recepção do satélite de GPS .....	54
Fusos horários .....	47	Reiniciar o relógio .....	54
Alterar as configurações da luz de fundo .....	48	Restaurar todas as configurações padrão .....	55
Definindo sons do dispositivo .....	48	Maximizando a vida útil da bateria .....	55
Exibindo o ritmo ou a velocidade .....	48	Meu dispositivo está com o idioma errado .....	55
Alterar as unidades de medida .....	48	Meu telefone é compatível com meu relógio? .....	55
Relógio .....	48	Meu telefone não se conecta ao relógio .....	56
Configurando um alarme .....	48	Posso usar a atividade cardiovascular ao ar livre? .....	56
Excluindo um alarme .....	49	Como posso emparelhar os sensores manualmente? .....	56
Iniciar o temporizador de contagem regressiva .....	49	Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio? .....	57
Utilizar o cronômetro .....	49		
Sincronizando a hora com o GPS .....	49		
Configurando a hora manualmente .....	50		

## **Informações sobre o dispositivo ..... 50**

Visualizar informações do dispositivo .....	50
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico .....	50
Carregar o relógio .....	50
Dicas para carregar seu relógio .....	51
Cuidados com o dispositivo .....	51
Limpeza do relógio .....	51
Trocar as pulseiras .....	52
Especificações .....	52

## **Solução de problemas ..... 52**

Atualizações do produto .....	52
Atualizar o software usando o app Garmin Connect .....	53
Definindo Garmin Express .....	53

## **Apêndice ..... 57**

Campos de dados .....	57
Classificações padrão do VO2 máximo .....	58
Tamanho da roda e circunferência .....	58



# Introdução

## ⚠ ATENÇÃO

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

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

## Visão geral do dispositivo



①	Selecione para ligar o dispositivo. Selecione para ligar ou desligar a luz de fundo. LIGHT Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles.
②	Selecione para iniciar e parar o temporizador de atividade. START STOP Seleccione para escolher uma opção ou confirmar uma mensagem.
③	Selecione para retornar à tela anterior. BACK Seleccione para registrar uma volta, descansar ou avançar para a próxima etapa de um treino durante uma atividade.
④	Selecione para percorrer widgets, telas de dados, opções e configurações. DOWN Mantenha pressionado para abrir os controles de música ( <i>Como controlar a reprodução de música em um smartphone conectado, página 31</i> ).
⑤	Selecione para percorrer widgets, telas de dados, opções e configurações. UP Mantenha pressionado para visualizar o menu.

## Ícones de status

São exibidos ícones de status quando você inicia uma atividade. Para atividades ao ar livre, a barra de status fica verde quando o GPS está pronto. O ícone intermitente significa que o dispositivo está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado.

	Status de conexão do smartphone
	Status da frequência cardíaca
	Status do alarme
	Status do contador de passos
	Status do sensor de cadência e velocidade

## Visualizando o menu de controles

O menu de controles contém opções, tais como ativar o modo Não perturbe, bloquear as teclas e desligar o dispositivo.

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



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

## Configurar o relógio

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

- Emparelhe seu relógio Forerunner com o seu smartphone usando o aplicativo Garmin Connect™ ([Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 29](#)).
- Configure os recursos de segurança ([Recursos de monitoramento e segurança, página 33](#)).

## Atividades e aplicativos

O seu dispositivo pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico. Ao iniciar uma atividade, o dispositivo exibe e registra os dados do sensor. Você pode salvar as atividades e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Você também pode adicionar aplicativos e atividades do Connect IQ™ ao seu dispositivo usando o app Connect IQ (*Recursos do Connect IQ, página 33*).

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://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 50).

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



- 6 Após terminar sua corrida, selecione **STOP** para parar o temporizador.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Retomar** para reiniciar o temporizador.
  - Selecione **Salvar** para salvar a corrida e redefinir o temporizador. Você pode visualizar um resumo ou selecionar **DOWN** para visualizar mais dados.



- 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 dispositivo Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 37).

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

2 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** as atividades definidas como favoritas aparecem primeiro na lista ([Personalizando sua lista de atividades](#), página 39).

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 aberta com uma visão desobstruída do céu.

5 Aguarde até que a barra de status verde seja exibida.

O dispositivo 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).

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

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

**DICA:** durante uma atividade, você pode manter pressionado **DOWN** para abrir os controles de música ([Como controlar a reprodução de música em um smartphone conectado](#), página 31).

## Dicas para gravação de atividades

- Carregue o dispositivo antes de iniciar uma atividade ([Carregar o relógio](#), página 50).
- Selecione **BACK** para registrar voltas, iniciar uma nova pose, descansar ao nadar na piscina ou avançar para a próxima etapa do treino.
- Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais.

## Parar uma atividade

1 Selecione **STOP**.

2 Selecione uma opção:

- Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
- Para salvar a atividade, selecione **Salvar**.

**OBSERVAÇÃO:** se a autoavaliação estiver ativada, você poderá inserir o esforço percebido para a atividade ([Ativar autoavaliação](#), página 44).

- Para marcar uma volta, selecione **Volta**.
- Para descartar a atividade, selecione **Descartar** > **Sim**.

## Avaliar uma atividade

Antes de avaliar uma atividade, você precisa ativar a configuração de autoavaliação no seu dispositivo Forerunner ([Ativar autoavaliação](#), página 44).

Você pode registrar como se sentiu durante uma atividade de corrida ou ciclismo.

1 Depois de concluir uma atividade, selecione **Salvar** ([Parar uma atividade](#), página 5).

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.

## Adicionando uma atividade

O dispositivo vem pré-carregado com uma série de atividades comuns em ambientes internos e ao ar livre. Você pode adicionar essas atividades à sua lista de atividades.

- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione **Adicionar**.
- 3 Selecione uma atividade na lista.
- 4 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.
- 5 Selecione um local na lista de atividades.
- 6 Pressione **START**.

## Atividades em ambientes internos

O dispositivo Forerunner pode ser usado para treino em ambientes internos, tais como corrida em pista coberta ou uso de bicicleta ergométrica. O GPS é desativado para atividades em ambientes internos.

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

**DICA:** segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão. Você pode usar um contador de passos opcional para registrar ritmo, distância e cadência.

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 dispositivo, 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 Depois que você concluir a atividade, pressione **STOP** e deslize para cima para salvar a atividade.

## Registrar uma atividade de HIIT

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

- 1 No visor do relógio, selecione **START > HIIT > Opções > Temporizadores**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
  - Selecione **AMRAP** para registrar o máximo possível de séries durante um período definido.
  - Selecione **EMOM** para registrar um número definido de movimentos por minuto.
  - Selecione **Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esforço máximo e 10 segundos de descanso.
  - Selecione **Personalizado** para definir o tempo de movimentação, o tempo de descanso, o número de movimentos e o número de séries.
- 3 Se necessário, siga as instruções na tela.
- 4 Selecione **START** para iniciar sua primeira série.  
O dispositivo exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
- 5 Se necessário, selecione **BACK** para avançar manualmente para a próxima série ou para fazer um descanso.
- 6 Ao terminar a atividade, selecione **STOP** para parar o temporizador da atividade.
- 7 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.

## 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 mais atividades à sua lista ([Personalizando sua lista de atividades, página 39](#)).

## 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 **UP**.
- 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 Depois que você concluir a atividade, pressione **STOP** e deslize para cima para salvar a atividade.

## Dicas para gravar uma corrida em pista

- Espere até que o relógio adquira sinais de satélite antes de iniciar uma corrida.
- Durante sua primeira corrida em uma pista desconhecida, corra quatro 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<sup>®</sup> é de 1.600 m ou quatro voltas ao redor da pista.
- Se estiver correndo em uma faixa diferente da primeira faixa, defina o número da faixa nas configurações da atividade.

## 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 Comece a nadar.  
O dispositivo grava automaticamente os intervalos de natação e as distâncias. O recurso **Alertas vibratórios** está ativado por padrão (*Descanso automático e descanso manual, página 10*).
- 6 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 7 Depois que você concluir a atividade, pressione **STOP** e deslize para cima para salvar a atividade.

## Registro de distância

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 (*Definindo o tamanho da piscina, página 9*).

**DICA:** para obter resultados precisos, nade a extensão por inteiro e use um tipo de braçada na extensão toda. Deixe o temporizador da atividade pausado enquanto 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 na atividade ou use o recurso de registro de exercícios (*Treinando com o registro de exercícios, página 11*).

## Definindo o tamanho da piscina

- 1 No visor do relógio, selecione **START > Nat. piscina**.
- 2 Mantenha pressionado **UP**.
- 3 Selecione **Configurações > Tamanho da piscina**.
- 4 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.

## Terminologia da natação

**Extensão:** um curso na piscina.

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

**Braçada:** uma braçada é contada sempre que o braço com o 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. Swolf é uma medida da natação eficaz e, como no golfe, quanto menor a pontuação, melhor.

## 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 do Garmin Connect.

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 exercícios ( <i>Treinando com o registro de exercícios, página 11</i> )

## Dicas para atividades de natação

- 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 **UP**, 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 **BACK** para gravar um descanso durante a natação (*Descanso automático e descanso manual, página 10*).  
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 11*).

## Descansar durante natação em piscina

A tela de descanso padrão exibe um temporizador de descanso. Ela também apresenta a hora e a distância do último intervalo concluído.

**OBSERVAÇÃO:** os dados de natação não são registrados durante o descanso.

- 1 Durante sua atividade de natação, selecione **BACK** para iniciar um descanso.  
O monitor inverte para texto em branco com fundo preto, e a tela de repouso é exibida.
- 2 Durante um descanso, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar outros visores de dados (opcional).
- 3 Selecione **BACK** 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 40*).

**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 BACK.

## 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 **BACK** para iniciar o temporizador de exercícios.
- 3 Depois de concluir um intervalo de exercícios, pressione **BACK**.  
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 **BACK**.
  - Para iniciar um intervalo de natação, pressione **UP** ou **DOWN** para retornar às telas de treinamento de natação.

# Treino

## Treinos

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

Seu dispositivo inclui sugestões diárias de treino de corrida com base no seu histórico de treino e nível de condicionamento físico. Você pode criar e encontrar mais treinos usando o Garmin Connect ou selecionar um plano de treinamento com treinos integrados e transferi-los para o seu dispositivo.

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

## 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 36).

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Treino > Exercícios > Criar um exercício**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Crie seu exercício personalizado.
- 5 Selecione **Salvar**.
- 6 Digite um nome para o exercício e selecione **Salvar**.  
O novo exercício é exibido em sua lista de exercícios.

**OBSERVAÇÃO:** você pode enviar esse treino para o seu relógio ([Enviar um treino personalizado para o relógio](#), página 12).

## 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 11*).

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

## Iniciar um treino

Para poder iniciar um treino, você deve baixá-lo usando sua conta Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.
- 3 Selecione **Opções > Treino > Treinos**.
- 4 Selecione um treino.  
**OBSERVAÇÃO:** apenas treinos compatíveis com a atividade selecionada aparecem na lista.
- 5 Selecione **DOWN** para visualizar uma lista de etapas do treino (opcional).
- 6 Selecione **START > Realizar treino**.
- 7 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

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

## Seguir um treino sugerido diariamente

Para o dispositivo sugerir um treino diário, você precisa ter uma estimativa de VO2 máximo.

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida.  
A sugestão de treino diária é exibida.
- 3 Selecione **START** e uma das opções:
  - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.
  - Para descartar o treino, selecione **Rejeitar**.
  - Para atualizar o tipo de alvo de frequência cardíaca para ritmo, selecione **Tipo de meta**.
  - Para desativar futuras notificações de treino, selecione **Desativar prompt**.

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 diários sugeridos são recomendados com base no seu histórico de treino, VO2 máximo, sono e tempo de recuperação.

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida.
- 3 Se necessário, selecione **BACK** para dispensar o treino.
- 4 Pressione **UP**.
- 5 Selecione **Treino > Treinos > Sugestão de hoje**.
- 6 Selecione **START**.
- 7 Selecione **Desativar prompt** ou **Ativar prompt**.

## Treinos intervalados

Você pode criar treinos intervalados com base na distância ou no tempo. O dispositivo guarda o seu treino intervalado personalizado até que você crie outro. Você pode usar intervalos abertos para rastrear treinos e quando estiver correndo uma distância conhecida.

### Criar um treino intervalado

Os treinos intervalados estão disponíveis para atividades de corrida e ciclismo.

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Opções > Treino > Intervalos > START > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 4 Selecione **Distância, Tempo** ou **Aberto**.  
**DICA:** é possível criar um intervalo aberto selecionando a opção Aberto.
- 5 Se necessário, selecione **Duração**, informe um intervalo de distância ou de tempo para o treino e selecione **✓**.
- 6 Selecione **BACK**.
- 7 Selecione **Descanso > Tipo**.
- 8 Selecione **Distância, Tempo** ou **Aberto**.
- 9 Se necessário, selecione **Duração**, informe um valor de distância ou de tempo para o intervalo de descanso e selecione **✓**.
- 10 Selecione **BACK**.
- 11 Selecione uma ou mais opções:
  - 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**.

### Iniciar um treino intervalado

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.
- 3 Selecione **Opções > Treino > Intervalos > START > Realizar treino**.
- 4 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione **BACK** para iniciar o primeiro intervalo.
- 6 Siga as instruções na tela.

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

### Parar um treino intervalado

- A qualquer momento, pressione **BACK** 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, pressione **BACK** para encerrar o treino intervalado e passar para um temporizador que pode ser usado para desaquecimento.
- A qualquer momento, pressione **STOP** para interromper o temporizador da atividade. Você pode retomar o temporizador ou encerrar o treino intervalado.

## Adaptive Training Plans

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

## 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 36](#)), e deve emparelhar o relógio Forerunner com um telefone compatível.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Treino > 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.

## Iniciar treino de hoje

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

- 1 No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget Garmin Coach.  
Se um treino para essa atividade estiver agendado para hoje, o dispositivo mostrará o nome e pedirá que você o comece.



- 2 Selecione **START**.
- 3 Selecione **DOWN** para visualizar as etapas do treino (opcional).
- 4 Selecione **START > Realizar treino**.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Sobre o calendário de treinamento

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

## Visualizar treinos agendados

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

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.
- 3 Selecione **Opções > Treino > Calendário de treino**.  
Os seus treinos agendados aparecem, classificados por data.
- 4 Selecione um treino.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para visualizar as etapas do treino, selecione **DOWN**.
  - Para iniciar o treino, selecione **START > Realizar treino**.

## 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.

## Criar um plano do PacePro no Garmin Connect

Para criar um plano do PacePro no app Garmin Connect, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 36](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Estratégias de ritmo PacePro > Criar estratégia PacePro**.
- 3 Siga as instruções na tela.  
O novo plano será exibido na sua lista de planos do PacePro.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode enviar esse plano para seu dispositivo ([Enviar um plano do PacePro para seu dispositivo, página 15](#)).

## Enviar um plano do PacePro para seu dispositivo

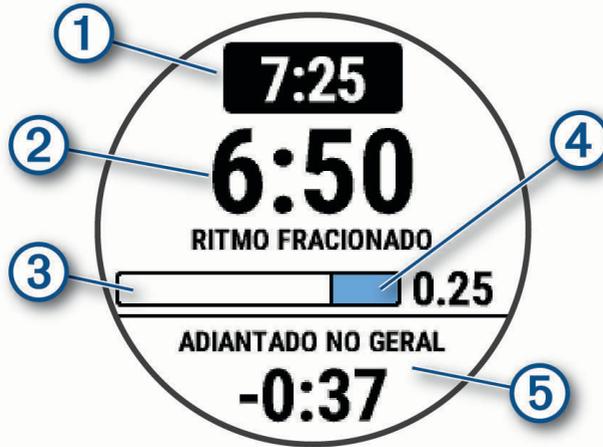
Para enviar um plano do PacePro para seu dispositivo, você precisa criar um plano usando sua conta do Garmin Connect ([Criar um plano do PacePro no Garmin Connect, página 15](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Estratégias de ritmo PacePro**.
- 3 Selecione um plano na lista.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.
- 5 Selecione o dispositivo compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

## Iniciar um plano do PacePro

Antes de iniciar um plano do PacePro, você precisa enviar o plano da sua conta Garmin Connect ([Enviar um plano do PacePro para seu dispositivo, página 15](#)) para o seu dispositivo.

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Selecione **Opções > Treino > Planos do PacePro**.
- 4 Selecione um plano.
- 5 Selecione **DOWN** para visualizar as divisões (opcional).
- 6 Selecione **START > Usar plano**.
- 7 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 **UP**.
- 2 Selecione **Parar o PacePro > Sim**.  
O dispositivo interrompe o plano PacePro. O temporizador de atividade continua em execução.

## Usar alertas de corrida e caminhada

**OBSERVAÇÃO:** você precisa configurar alertas de intervalos de corrida/caminhada antes de iniciar uma corrida. Após iniciar o cronômetro, não é possível alterar as configurações.

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida.  
**OBSERVAÇÃO:** alertas de intervalo para caminhada estão disponíveis apenas para atividades de corrida.
- 3 Selecione **Opções**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Alertas conectados > Adicionar novo > Corrida/Caminhada**.
- 6 Defina o tempo de corrida para cada alerta.
- 7 Defina o tempo de caminhada para cada alerta.
- 8 Comece a corrida.

Sempre que você completar um intervalo, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados (*Definindo sons do dispositivo, página 48*). Depois que você ativar alertas de corrida/caminhada, eles serão usados toda vez que você for correr até serem desativados ou outro modo de corrida ser habilitado.

## Treinar em ambientes fechados

A Garmin recomenda o uso de atividades em ambientes fechados quando você não está treinando ao ar livre ou deseja economizar bateria. Se você selecionar uma atividade normalmente realizada em ambientes fechados, o GPS será automaticamente desativado. Ao correr ou caminhar com o GPS desligado, a velocidade, a distância e a cadência são calculadas usando o acelerômetro no dispositivo. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade, distância e cadência melhora após algumas corridas ao ar livre utilizando o GPS (*Atividades em ambientes internos, página 6*).

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 dispositivo, como um sensor de velocidade ou cadência.

## Recordes pessoais

Ao concluir uma atividade, o dispositivo exibirá todos os novos registros pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os registros pessoais incluem o teu tempo mais rápido sobre diversas distâncias típicas da atividade e o percurso ou a corrida, passeio ou natação mais longa.

### Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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.

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

**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 39*).

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **⚙️ > Perfil de usuário > Idade do condicionamento físico**.

## Monitoramento de atividades

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

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

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

## Meta automática

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



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

## Utilizando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de 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 ([Definindo sons do dispositivo, página 48](#)).

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

## Ligando o alerta de movimento

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **⚙️ > Monitorização de atividade > 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 regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono e movimento durante o sono. Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção de alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe, página 20](#)).

## Utilizando o monitoramento de descanso automatizado

- 1 Use o dispositivo enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue seus dados de monitoramento de descanso no site do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 36](#)).

Você pode visualizar as estatísticas de descanso em sua conta do Garmin Connect.

## 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 Durante o sono nas configurações do sistema para entrar automaticamente no modo Não perturbe durante suas horas normais de sono ([Configurações do sistema, página 47](#)).

**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.

## Eventos do Move IQ

O recurso Move IQ detecta automaticamente padrões de atividade, como caminhada, corrida, ciclismo, natação e treino elíptico por pelo menos 10 minutos. Você pode ver o tipo e a duração do evento em sua Garmin Connect linha do tempo, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades, instantâneos ou feed de notícias. Para obter mais detalhes e precisão, você poderá registrar uma atividade cronometrada em seu dispositivo.

## Configurações do monitoramento de atividades

No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado e selecione  > **Monitorização de atividade**.

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

**Alerta de movimento:** exibe uma mensagem e a barra de movimento na tela digital do relógio e na tela de passos. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados ([Definindo sons do dispositivo, página 48](#)).

**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 para o seu objetivo diário de passos e para o seu objetivo semanal de minutos de intensidade.

**Move IQ:** permite que o dispositivo inicie e salve automaticamente uma atividade cronometrada de caminhada ou corrida quando o recurso Move IQ detecta padrões de movimentos familiares.

## Desligando o monitoramento de atividades

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

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione  > **Monitorização de atividade** > **Estado** > **Desligado**.

## Monitoramento de hidratação

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

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

## Monitoramento de ciclo menstrual

Seu ciclo menstrual é uma parte importante da sua saúde. Você pode saber mais e configurar esse recurso nas configurações de Estatísticas de saúde do app Garmin Connect.

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

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

## Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo Forerunner tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca torácicos ANT+®. Você pode ver os dados de frequência cardíaca no pulso no widget de frequência cardíaca. Quando estão disponíveis os ANT+ dados de frequência cardíaca no pulso e no coração, seu dispositivo usa os ANT+ dados da frequência no coração.

## Pulseira medidora de frequência cardíaca

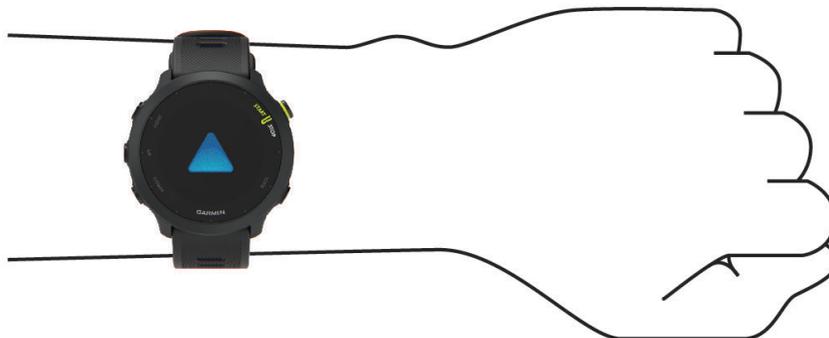
### Usar o relógio

#### ⚠ 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](https://www.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.



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

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 22](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone ♥ fique constante antes de iniciar a sua atividade.
- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.

**OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

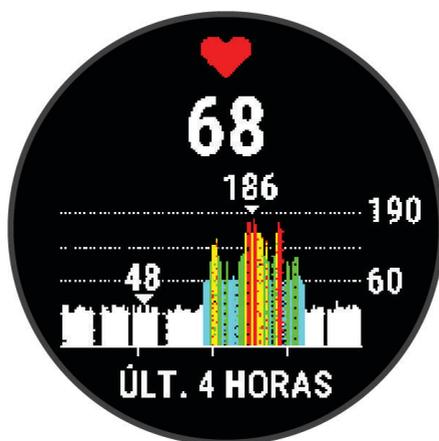
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

## Exibindo o widget de frequência cardíaca

- 1 Na interface do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de frequência cardíaca.

**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets (*Personalizar o loop de widgets*, página 45).

- 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.

## Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo Forerunner e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados.

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

1 Do widget de frequência cardíaca, selecione **UP**.

2 Selecione **Opções > Transmissão de frequência cardíaca**.

O dispositivo Forerunner começa a transmitir seus dados de frequência cardíaca, e o  é exibido.

**OBSERVAÇÃO:** é possível visualizar apenas o widget de frequência cardíaca ao transmitir dados de frequência cardíaca a partir do widget de frequência cardíaca.

3 Emparelhe seu dispositivo Forerunner ao dispositivo compatível com Garmin ANT+.

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

**DICA:** para parar de transmitir os dados de sua frequência cardíaca, pressione qualquer botão, e selecione Sim.

## Transmitir dados de frequência cardíaca durante uma atividade

Você pode configurar seu dispositivo 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 dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta.

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

1 Do widget de frequência cardíaca, mantenha pressionado **UP**.

2 Selecione **Opções > Transmissão durante atividade > Ligado**.

3 Comece uma atividade (*Iniciar uma atividade, página 5*).

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

**OBSERVAÇÃO:** não há indicação de que o dispositivo está transmitindo seu ritmo cardíaco durante uma atividade.

4 Emparelhe seu dispositivo Forerunner com seu dispositivo Garmin ANT+ compatível.

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

**DICA:** para interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca, pare a atividade (*Parar uma atividade, página 5*).

## Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

### CUIDADO

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

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

1 Do widget de frequência cardíaca, mantenha pressionado **UP**.

2 Selecione **Opções > Alertas 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 dispositivo vibrará.

## Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso

O valor padrão para a configuração de Frequência cardíaca de pulso é Automático. O relógio usa 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®.

- 1 No widget de frequência cardíaca, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Estado > Desligado**.

## Sobre zonas de frequência cardíaca

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

## 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 25](#)) 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.

## Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O dispositivo 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 dispositivo ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **⚙️ > Perfil de usuário > Freq. cardíaca**.
- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.  
Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente sua frequência cardíaca máxima durante uma atividade.
- 4 Selecione **Frequência cardíaca no descanso** e insira sua frequência cardíaca de descanso.  
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu dispositivo ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 5 Selecione **Zonas > Com base em**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
  - Selecione **% Max.** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
  - Selecione **% HRR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
- 7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.

## Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca

As configurações padrão permitem que o relógio detecte sua frequência cardíaca máxima e defina 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 39](#)).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Teste alguns planos de treinamento de frequência cardíaca, disponíveis em sua conta Garmin Connect.
- 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

## 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 dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 37](#)).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 39](#)) e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 24](#)). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

**1** Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.

**2** Depois da corrida, selecione **Salvar**.

Uma notificação é exibida para mostrar a estimativa do seu primeiro VO2 máximo e todas as vezes que seu VO2 máximo crescer.

## 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.

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 mais detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo, incluindo 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 com idade diferente. Com o tempo, conforme você se exercita, sua idade de condicionamento físico pode diminuir ([Visualizar sua idade de condicionamento físico](#), página 18).



Roxo	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bom
Laranja	Bom tempo
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 58), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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 39](#)) e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 24](#)).

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, você pode selecionar **UP** ou **DOWN** para visualizar o resumo da atividade e o tempo de recuperação e **START** para ver mais detalhes.

## 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 39](#)) e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 24](#)).

O dispositivo utiliza o VO2 máximo estimado ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 26](#)) e o seu histórico de treino para fornecer uma meta de tempo de corrida. O dispositivo analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

**DICA:** se você tiver mais de um dispositivo Garmin, é possível ativar o recurso **Physio TrueUp™**, que permite que o seu dispositivo sincronize atividades, histórico e dados de outros dispositivos ([Sincronizar atividades, página 32](#)).

1 Na interface do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de desempenho.

2 Selecione **START** para percorrer as medições de desempenho.

Os tempos de corrida previstos aparecem para 5K, 10K, meia maratona e distâncias de maratona.

**OBSERVAÇÃO:** as projeções podem parecer imprecisas da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

## Utilização do widget de nível de estresse

O 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 widgets, página 45](#)).

1 Enquanto estiver sentado ou inativo, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de nível de estresse.

2 Selecione **START**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **DOWN** para visualizar as detalhes adicionais.

**DICA:** as barras azuis indicam os períodos de repouso. As barras amarelas indicam os períodos de estresse. As barras cinzas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.

- Selecione **START > DOWN** para iniciar uma atividade de relaxamento.

## 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 28](#)).

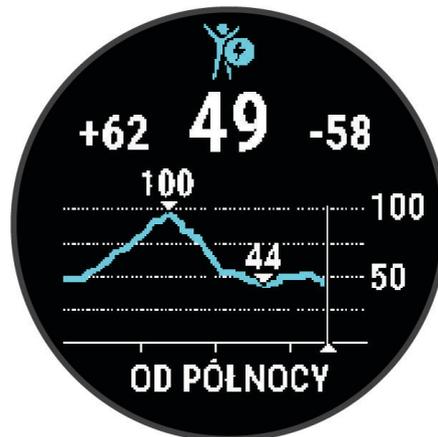
## Exibir o widget Body Battery

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

- 1 Pressione **UP** ou **DOWN** para exibir o widget Body Battery.

**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets (*Personalizar o loop de widgets*, página 45).

- 2 Pressione **START** para exibir um gráfico do nível do Body Battery desde a meia-noite.



- 3 Pressione **DOWN** para visualizar um gráfico combinado de seu nível de Body Battery e de estresse.

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.



## 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

## Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo

Para você usar os recursos conectados do dispositivo Forerunner, ele precisa ser emparelhado diretamente pelo app Garmin Connect, não pelas configurações Bluetooth do seu smartphone.

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect.
- 2 Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- 3 Selecione **LIGHT** para ligar o dispositivo.

Na primeira vez que você ligar o dispositivo, ele entra no modo de emparelhamento.

**DICA:** você pode manter pressionado **UP** e selecionar  > **Telefone** > **Emparelhar com o telefone** para entrar manualmente no modo de emparelhamento.

- 4 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
  - Se esta for a primeira vez que você está emparelhando um dispositivo com o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
  - Se já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, no menu  ou , selecione **Dispositivos Garmin** > **Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

## Dicas para usuários Garmin Connect existentes

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

## Recursos conectados via Bluetooth

O dispositivo Forerunner oferece vários recursos conectados via Bluetooth para seu smartphone compatível por meio do app Garmin Connect.

**Upload de atividades:** envia sua atividade automaticamente para o app Garmin Connect assim que você termina a gravação da atividade.

**Comandos de áudio:** permite que o app Garmin Connect reproduza anúncios de status, como divisões de milhas e outros dados, no seu smartphone durante uma corrida ou outra atividade.

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

**Connect IQ:** permite a ampliação dos recursos de seu dispositivo com novas interfaces de relógio, widgets, aplicativos e campos de dados.

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

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

**Downloads do PacePro:** permite que você crie e baixe estratégias do PacePro no app Garmin Connect e as envie de modo sem fio para seu dispositivo.

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

**Recursos de segurança e monitoramento:** permite que você envie mensagens e alertas para amigos e familiares, bem como solicite assistência de contatos de emergência configurados no app Garmin Connect. Para obter mais informações, acesse [Recursos de monitoramento e segurança, página 33](#).

**Interações de rede social:** permite que você publique uma atualização no site da sua rede social favorita ao carregar uma atividade no app Garmin Connect.

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

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

**Download de treinos:** permite que você procure treinos no app Garmin Connect e os envie de modo sem fio para seu dispositivo.

## Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

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

## Localizar um smartphone perdido

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

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

O dispositivo Forerunner começa a procurar seu smartphone emparelhado. Seu smartphone emite um alerta sonoro e a intensidade do sinal Bluetooth é exibida na tela do dispositivo Forerunner. A intensidade do sinal Bluetooth aumenta conforme você se aproxima do smartphone.

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

## Widgets

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

Alguns widgets não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-los ao loop de widgets manualmente ([Personalizar o loop de widgets, página 45](#)).

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

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

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

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

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

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

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

**Última corrida:** exibe um breve resumo da última corrida registrada.

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

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

**Desempenho:** exibe medições de desempenho que ajudam você a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida.

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

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

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

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

## Exibindo widgets

O dispositivo vem pré-carregado com diversos widgets, e outros disponíveis mediante emparelhamento do dispositivo com um smartphone.

- No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN**.  
O dispositivo percorre o loop do widget e exibe os dados de resumo de cada widget. O widget de desempenho requer várias atividades com frequência cardíaca e corridas em ar livre com GPS.
- Selecione **START** para visualizar os detalhes do widget.  
**DICA:** você pode selecionar **DOWN** para exibir outras telas de um widget.

## Visualizando o widget de clima

O aplicativo Clima exige uma conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

- 1 No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de clima e tempo.
- 2 Selecione **START** para visualizar as informações meteorológicas.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar as informações meteorológicas de hora em hora e diariamente.

## Como controlar a reprodução de música em um smartphone conectado

- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma lista.
- 2 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione  para reproduzir e pausar a faixa de música atual.
  - Selecione  para pular para a próxima faixa de música.
  - Selecione  para abrir mais controles de música, como volume e faixa anterior.

## Ativando notificações Bluetooth

Para ativar notificações, você deve antes emparelhar o dispositivo Forerunner com um dispositivo móvel compatível (*Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 29*).

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione  > **Telefone** > **Notificações** > **Estado** > **Ligado**.
- 3 Selecione **Durante a atividade**.
- 4 Selecione uma preferência de notificação.
- 5 Selecione uma preferência de toque.
- 6 Selecione **Fora da atividade**.
- 7 Selecione uma preferência de notificação.
- 8 Selecione uma preferência de toque.
- 9 Selecione **Privacidade**.
- 10 Selecione uma preferência de privacidade.
- 11 Selecione **Tempo limite**.
- 12 Selecione o total de tempo em que o alerta de uma nova notificação é exibido na tela.

## Visualizando notificações

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o 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 no relógio 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 um smartphone Android™, no app Garmin Connect, selecione **•••** > **Configurações** > **Notificações**.

## Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione  para desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth em seu dispositivo Forerunner. Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo móvel para desligar a tecnologia sem fio Bluetooth em seu dispositivo móvel.

## Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones

Você pode configurar o dispositivo Forerunner para alertar você quando o smartphone emparelhado conectar e desconectar usando a tecnologia Bluetooth.

**OBSERVAÇÃO:** alertas de emparelhamento com smartphones são desligados por padrão.

- 1 No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado.
- 2 Selecione  > **Telefone** > **Alertas conectados** > **Ligado**.

## Sincronizar atividades

Você pode sincronizar atividades de outros dispositivos Garmin com seu dispositivo Forerunner usando sua conta do Garmin Connect. Isso permite que o dispositivo reflita com mais precisão o status de seu treino e condicionamento. Por exemplo, você pode registrar uma pedalada com um dispositivo Edge e visualizar os detalhes da sua atividade no seu dispositivo Forerunner.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione  > **Sistema** > **TrueUp para dados fisiológicos**.

Quando você sincroniza seu dispositivo com seu smartphone, as atividades recentes de outros dispositivos Garmin são exibidas no seu dispositivo Forerunner.

## Reproduzindo comandos de áudio durante a atividade

Antes de definir avisos de áudio, você precisa ter um smartphone com o app Garmin Connect emparelhado com o dispositivo Forerunner.

É possível configurar o app Garmin Connect para reproduzir anúncios de status motivacionais e alertas de treino em seu smartphone durante uma corrida ou outra atividade. Durante um aviso de áudio, o app Garmin Connect silencia o áudio primário do smartphone para reproduzir o anúncio. Você pode personalizar os níveis de volume no app Garmin Connect.

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou **•••**.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin**.
- 3 Selecione seu dispositivo.
- 4 Selecione **Opções de atividade** > **Comandos de áudio**.
- 5 Selecione uma opção.

## Recursos do Connect IQ

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

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

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

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

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

## Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio Forerunner com seu smartphone (*Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo*, página 29).

- 1 Na loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu relógio.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Recursos de monitoramento e segurança

### ⚠ CUIDADO

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

O dispositivo Forerunner tem recursos de monitoramento e segurança que precisam ser configurados com o app Garmin Connect.

### AVISO

Para você usar esses recursos, seu dispositivo precisa estar conectado ao app Garmin Connect por meio da tecnologia Bluetooth. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento e segurança, acesse [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

**Deteção de incidente:** quando o dispositivo Forerunner detecta um incidente durante uma atividade de caminhada, corrida ou ciclismo ao ar livre, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização 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 dispositivo estiver conectado a um smartphone Android.

## 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.

## Como solicitar assistência

Antes de solicitar assistência, você deve configurar os contatos de emergência ([Adicionar contatos de emergência, página 34](#)).

- 1 Mantenha a tecla **LIGHT** pressionada.
- 2 Quando sentir três vibrações, solte a tecla para ativar o recurso de assistência.

A tela de contagem regressiva é exibida.

**DICA:** você pode selecionar **Cancelar** antes da conclusão da contagem regressiva para cancelar a mensagem.

## 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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **UP**.
- 2 Selecione **⚙** > **Segurança** > **Detecção de 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.

## 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.

## 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.

## Exibir histórico

O histórico contém as atividades anteriores salvas em seu dispositivo.

O dispositivo tem um widget de histórico para acesso rápido aos dados de suas atividades (*Personalizar o loop de widgets*, página 45).

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione **Esta semana** ou **Semanas anteriores**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Selecione **START**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para visualizar mais informações sobre a atividade, selecione **Todas as estatísticas**.
  - Para ver o seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, selecione **Freq. cardíaca** (*Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca*, página 35).
  - Para selecionar uma volta e visualizar mais informações sobre cada volta, selecione **Voltas**.
  - Para visualizar o tempo e a distância de cada intervalo, selecione **Intervalos**.
  - Para excluir a atividade selecionada, selecione **Excluir**.

## Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

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

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

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione **Esta semana** ou **Semanas anteriores**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Selecione **START > Freq. cardíaca**.

## Excluir histórico

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **UP**.
  - 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.

## 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 **UP**.
- 2 Selecione **Histórico > Totais**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção para visualizar totais semanais ou mensais.

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

## Desconectando o cabo USB

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

- 1 Execute uma ação:
  - Em computadores Windows selecione o ícone **Remover hardware com segurança** na bandeja do sistema e selecione seu dispositivo.
  - Para computadores Apple, selecione o dispositivo e selecione **Arquivo > Ejetar**.
- 2 Desconecte o cabo do computador.

## 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, ciclismo, trilhas e mais. Para inscrever-se para uma conta gratuita, acesse [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

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



**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 publicar suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

**Gerencie suas configurações:** você pode personalizar seu dispositivo e configurações de usuário em sua conta do Garmin Connect.

## Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect

Seu dispositivo sincroniza dados periodicamente com o app Garmin Connect automaticamente. É possível também sincronizar manualmente os dados a qualquer momento.

- 1 Aproxime o dispositivo cerca de 3 metros (10 pés) do smartphone.
- 2 A partir de qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 3 Selecione .
- 4 Veja seus dados atuais no app Garmin Connect.

## Usar o Garmin Connect em seu computador

O aplicativo Garmin Express™ conecta o seu dispositivo à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o aplicativo 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 dispositivo. Você também pode instalar as atualizações de software do dispositivo e gerenciar os seus aplicativos Connect IQ.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
- 2 Acesse [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Faça o download e instale o aplicativo Garmin Express.
- 4 Abra o aplicativo Garmin Express e selecione **Add Device**.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Sensores sem fio

Seu dispositivo pode ser usado com sensores sem fio ANT+ ou Bluetooth. Para mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores opcionais, acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### 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.

- 1 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o monitor.  
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 Pressione **UP**.
- 4 Selecione  > **Sensores e acessórios** > **Adicionar novo**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Buscar todos**.
  - Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o dispositivo, seu 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 37](#)).

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 37](#)).

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 37](#)).

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione  > **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 37](#)).

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 No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado.
- 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 37](#)).
- Defina o tamanho da roda ([Tamanho da roda e circunferência, página 58](#)).
- Comece o percurso ([Iniciar uma atividade, página 5](#)).

# Personalizar seu relógio

## Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar sua altura, peso, ano de nascimento, sexo e configurações de frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 24](#)). O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados de treinamento.

- 1 No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado.
- 2 Selecione  > **Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

## Personalizando sua lista de atividades

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione  > **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.

No visor do seu relógio, mantenha pressionado **UP**, selecione  > **Atividades e aplicativos**, escolha uma atividade e defina as configurações da atividade.

**Alertas conectados:** define os alertas de treinamento para a atividade (*Alertas*, página 41).

**Auto Pause:** configura o dispositivo para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ou quando sua velocidade cai para uma velocidade abaixo da especificada (*Habilitar Auto Pause®*, página 43).

**Alertas vibratórios:** permite que o dispositivo detecte automaticamente quando você está descansando durante um nado em piscina e crie um intervalo de descanso (*Descanso automático e descanso manual*, página 10).

**Início de cont. regressiva:** ativa um temporizador de contagem regressiva para intervalos de nado na piscina.

**Visor de dados:** permite personalizar os visores de dados e adicionar novos visores para a atividade (*Personalizando telas de dados*, página 40).

**GPS:** define o modo para a antena do GPS (*Alterar a configuração de GPS*, página 44).

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

**Voltas:** permite registrar uma volta ou um descanso durante a atividade (*Marcar voltas por distância*, página 42).

**Tamanho da piscina:** define a extensão da piscina que será usada para natação (*Definindo o tamanho da piscina*, página 9).

**Restaurar padrões:** permite que você restaure as configurações iniciais da atividade (*Restaurar todas as configurações padrão*, página 55).

**Autoavaliação:** define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade (*Ativar autoavaliação*, página 44).

**Detecção de braçada:** permite a detecção de braçadas para natação em piscina.

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

### 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 **UP**.
- 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** para alterar os dados que aparecem no campo.
  - 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.

## Alertas

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 única vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o dispositivo para alertar você assim que alcançar uma determinada distância.

**Alerta de intervalo:** um alerta de intervalo notifica você sempre que o dispositivo estiver acima ou abaixo de um determinado valor ou intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o dispositivo 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 dispositivo registrar um intervalo ou valor especificado. Por exemplo, é possível definir o dispositivo 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.
Distância	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte <a href="#">Sobre zonas de frequência cardíaca, página 24</a> e <a href="#">Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 25</a> .
Ritmo	Alcance	Você pode definir um valor de ritmo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.

## Configurar um alerta

1 Pressione **UP**.

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 conectados**.

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).

## Configurar seus alertas de frequência cardíaca

É possível configurar o dispositivo para que ele o alerte quando sua frequência cardíaca estiver acima ou abaixo do objetivo ou faixa personalizada. Por exemplo, você pode configurar o dispositivo para alertar você sempre que sua frequência cardíaca estiver abaixo de 150 batidas por minuto (bpm).

1 Mantenha pressionado **UP**.

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 conectados** > **Adicionar novo** > **Freq. cardíaca**.

6 Selecione uma opção:

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

Cada vez que você ultrapassar o limite superior ou inferior da faixa especificada ou do valor personalizado, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados ([Definindo sons do dispositivo, página 48](#)).

## Auto Lap

### Marcar voltas por distância

Você pode definir o dispositivo para usar o recurso Auto Lap que marca uma volta automaticamente a cada quilômetro ou milha. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho durante diversos momentos de uma atividade.

1 Mantenha pressionado **UP**.

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 **Voltas** > **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 os sons estiverem habilitados ([Definindo sons do dispositivo, página 48](#)). O recurso Auto Lap permanece ligado para o perfil de atividade selecionado até você desligá-lo.

Se necessário, você pode personalizar os visores de dados para exibir mais dados sobre as voltas ([Personalizando telas de dados, página 40](#)).

## 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 Mantenha pressionado **UP**.
- 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 **Voltas > Alerta de voltas**.
- 6 Selecione o campo de dados a ser alterado.
- 7 Selecione **Visualização** (opcional).

## Ativar e desativar a tecla de voltas

Você pode ativar a configuração Tecla de voltas para registrar uma volta ou um descanso durante uma atividade usando **BACK**. Você pode desativar a configuração Tecla de voltas para evitar que voltas sejam registradas pelo pressionamento acidental durante uma atividade.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 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 **Voltas > Tecla de voltas**.

O status da tecla de voltas muda para Ligado ou Desligado de acordo com a configuração atual.

A tecla de voltas permanece ativada ou desativada para o perfil de atividade selecionado.

## 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 cronômetro está parado ou em pausa.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Auto Pause**.
- 6 Selecione uma opção:
  - 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**.

## 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 5*). Você pode visualizar suas informações de avaliação na sua conta do Garmin Connect.

- 1 Pressione **UP**.
- 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 **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**.

## Alterar a configuração de GPS

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

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **GPS**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Desligado** para desativar o GPS para a atividade.
  - Selecione **Somente GPS** para ativar o sistema de satélite GPS.
  - Selecione **GPS + GLONASS** (sistema de satélite russo) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.
  - Selecione **GPS + GALILEO** (sistema de satélite da União Europeia) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.**OBSERVAÇÃO:** note que o uso do GPS com outro sistema de satélite pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que se ele fosse usado sozinho (*GPS e outros sistemas de satélite, página 44*).

## GPS e outros sistemas de satélite

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

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

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

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

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

## Personalizar o loop de widgets

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

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione  > **Aparência** > **Widgets**.
- 3 Selecione um widget.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **UP** ou **DOWN** para alterar a localização do widget no loop do widget.
  - Selecione  para remover o widget do loop de widgets.
- 5 Selecione **Adicionar**.
- 6 Selecione um widget.

O widget será adicionado ao loop do widget.

## Remoção de uma atividade ou aplicativo

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione  > **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**.

## Configurações do monitoramento de atividades

No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado e selecione  > **Monitorização de atividade**.

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

**Alerta de movimento:** exibe uma mensagem e a barra de movimento na tela digital do relógio e na tela de passos. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados ([Definindo sons do dispositivo, página 48](#)).

**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 para o seu objetivo diário de passos e para o seu objetivo semanal de minutos de intensidade.

**Move IQ:** permite que o dispositivo inicie e salve automaticamente uma atividade cronometrada de caminhada ou corrida quando o recurso Move IQ detecta padrões de movimentos familiares.

## Desligando o monitoramento de atividades

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

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione  > **Monitorização de atividade** > **Estado** > **Desligado**.

## Personalizar o visor do relógio

Você pode personalizar as informações e aparência do visor do seu relógio.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções do visor do relógio.
- 4 Selecione **START**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para ativar o visor do relógio, selecione **Aplicar**.
  - Para mudar os dados exibidos no visor do relógio, selecione **Dados**.
  - Para alterar a cor de destaque, selecione **Cor destacada**.

## Recursos do Connect IQ

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

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

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

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

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

## Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio Forerunner com seu smartphone (*[Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo](#), página 29*).

- 1 Na loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu relógio.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

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

## Configurações do sistema

Mantenha pressionado **UP** e selecione  > **Sistema**.

**Idioma:** define o idioma exibido no dispositivo.

**Hora:** ajusta as definições de hora ([Configurações de hora, página 47](#)).

**Luz de fundo:** ajusta as configurações de luz de fundo ([Alterar as configurações da luz de fundo, página 48](#)).

**Sons:** configura os sons do dispositivo, como tons de teclas, alertas e vibrações ([Definindo sons do dispositivo, página 48](#)).

**Não perturbe:** ativa ou desativa o modo "não perturbe". Você pode usar a opção **Durante o sono** para ativar o modo Não perturbe automaticamente durante seu horário de sono habitual. Você pode definir seu horário de sono habitual em sua conta Garmin Connect ([Utilizando o Modo não perturbe, página 20](#)).

**Bloqueio automático:** permite que você bloqueie as teclas automaticamente para evitar que elas sejam pressionadas acidentalmente. Use a opção **Durante a atividade** para bloquear as teclas durante uma atividade cronometrada. Use a opção **Fora da atividade** para bloquear as teclas quando não estiver registrando uma atividade cronometrada.

**Formato:** configura o dispositivo para exibir a **Preferência de ritmo/velocidade** para atividades de corrida e ciclismo, entre outras. Esta preferência afeta várias opções de treinamento, histórico e alertas ([Exibindo o ritmo ou a velocidade, página 48](#)). Também é possível alterar a configuração **Início da semana** e as unidades de medida usadas no dispositivo ([Alterar as unidades de medida, página 48](#)).

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

**Registro de dados:** define a forma como o dispositivo 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. Ative a opção Gravar HRV para registrar a variabilidade da frequência cardíaca durante uma atividade.

**Modo USB:** configura o dispositivo para usar o modo de armazenamento em massa 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 55](#)).

**Atualização do software:** permite instalar atualizações de software baixadas usando o Garmin Express ou o app Garmin Connect ([Atualizar o software usando o app Garmin Connect, página 53](#)).

**Sobre:** exibe informações de dispositivo, software, licença e regulatórias.

## Configurações de hora

No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado e selecione  > **Sistema** > **Hora**.

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

**Definir hora:** permite configurar a hora de forma manual ou automática com base no dispositivo móvel emparelhado ou na localização do GPS.

**Sincronizar com GPS:** permite sincronizar manualmente a hora ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

## Fusos horários

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

## Alterar as configurações da luz de fundo

- 1 No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado.
- 2 Selecione  > **Sistema** > **Luz de fundo**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Durante a atividade**.
  - Selecione **Fora da atividade**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Teclas** para ativar a luz de fundo para pressionamentos de tecla.
  - Selecione **Alertas conectados** para ativar a luz de fundo dos alertas.
  - Selecione **Gesto** para ativar a luz de fundo. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
  - Selecione **Tempo limite** para definir o período de tempo em que a luz de fundo permanecerá acesa.
  - Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da luz de fundo.

## Definindo sons do dispositivo

Você pode configurar o dispositivo para soar um tom ou vibração quando as teclas forem selecionadas ou quando um alerta for acionado.

- 1 No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado.
- 2 Selecione  > **Sistema** > **Sons**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Tons de tecla** para ativar e desativar os tons de tecla.
  - Selecione **Toques de alerta** para ativar as configurações de tons de alerta.
  - Selecione **Vibração** para ativar e desativar a vibração do dispositivo.
  - Selecione **Vibração da tecla** para ativar a vibração quando uma tecla for selecionada.

## Exibindo o ritmo ou a velocidade

Você pode alterar o tipo de informação que aparece no resumo e no histórico de atividades.

- 1 No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado.
- 2 Selecione  > **Sistema** > **Formato** > **Preferência de ritmo/velocidade**.
- 3 Selecione uma atividade.

## Alterar as unidades de medida

Você pode personalizar as unidades de medida exibidas no dispositivo.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione  > **Sistema** > **Formato** > **Unidades**.
- 3 Selecione **Imperial** or **Métrico**.

## Relógio

### Configurando um alarme

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

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Despertador** > **Adicionar alarme**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do alarme.
- 4 Selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve se repetir (opcional).
- 5 Selecione **Sons** e escolha um tipo de notificação (opcional).
- 6 Selecione **Luz de fundo** > **Ligado** para ligar a luz de fundo com o alarme.
- 7 Selecione **Etiqueta** e selecione uma descrição para o alarme (opcional).

## Excluindo um alarme

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Despertador**.
- 3 Selecione um alarme.
- 4 Selecione **Excluir**.

## Iniciar o temporizador de contagem regressiva

- 1 Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.
- 2 Selecione **Tempo**.
- 3 Insira a hora.
- 4 Se necessário, selecione uma opção:
  - Selecione **:** > **Reiniciar** > **Ligado** para reiniciar automaticamente o temporizador após o tempo expirar.
  - Selecione **:** > **Sons** e escolha um tipo de notificação.
- 5 Selecione **▶**.

## Utilizar o cronômetro

- 1 Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.
- 2 Selecione **Cronômetro**.
- 3 Selecione **START** para iniciar o temporizador.
- 4 Selecione **BACK** para reiniciar o temporizador de voltas ①.



O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Selecione **START** para parar os dois temporizadores.
- 6 Selecione uma opção.
- 7 Salve o tempo registrado como uma atividade em seu histórico (opcional).

## 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 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **⚙️** > **Sistema** > **Hora** > **Sincronizar com GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 54*).

## Configurando a hora manualmente

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **⚙** > **Sistema** > **Hora** > **Definir hora** > **Manual**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.

## 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 **UP**.
- 2 Selecione **⚙** > **Sistema** > **Sobre**.

### Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

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

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **⚙** > **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 51*).

- 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.
- 3 Carregue o relógio por completo.

## Dicas para carregar seu relógio

- 1 Conecte o carregador com segurança ao relógio para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregar o relógio, página 50*).  
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%.

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

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

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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.

### AVISO

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

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

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

## Trocar as pulseiras

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

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



2 Insira um lado da barra de pressão da nova pulseira no dispositivo.

3 Deslize o pino de liberação rápida e alinhe a barra de pressão com o lado oposto do dispositivo.

4 Repita as etapas de 1 a 3 para substituir a outra pulseira.

## Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da bateria	Até 14 dias no modo Smartwatch com notificações inteligentes e frequência cardíaca medida no pulso Até 20 horas no modo GPS
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 a 45 °C (de 32 a 113 °F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a 1 dBm máximo
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM <sup>1</sup>

## Solução de problemas

### Atualizações do produto

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

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

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

## 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 (*Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 29*).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect (*Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 30*).

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

## Definindo Garmin Express

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Siga as instruções na tela.

## Atualização de software usando o Garmin Express

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

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.  
Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 2 Siga as instruções na tela.
- 3 Não desconecte o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

## Como obter mais informações

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

## Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://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 dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta do Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o dispositivo.

### 1 Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 37*).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 30*).

### 2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados.

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.

## 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](http://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.

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 **LIGHT** pressionado por 15 segundos.

O relógio será desligado.

### 2 Mantenha **LIGHT** pressionado por um segundo para ligar o relógio.

## Restaurar todas as configurações padrão

Antes de restaurar todas as configurações padrão, você deve sincronizar o relógio com o app Garmin Connect para carregar seus dados de atividade.

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione  > **Sistema** > **Redefinir**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e salvar as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Restaurar configurações 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 o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e rest. padrões**.

## Maximizando a vida útil da bateria

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

- Reduza o tempo limite da luz de fundo (*Alterar as configurações da luz de fundo, página 48*).
- Reduzir o brilho da luz de fundo.
- Desligue a tecnologia sem fio Bluetooth quando não estiver utilizando recursos conectados (*Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth, página 32*).
- Desligar o monitoramento de atividade (*Configurações do monitoramento de atividades, página 20*).
- Use uma interface de relógio que não seja atualizada a cada segundo.  
Por exemplo, use uma interface de relógio sem o ponteiro de segundos (*Personalizar o visor do relógio, página 46*).
- Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo (*Gerenciar notificações, página 32*).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin, página 23*).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso (*Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso, página 24*).

**OBSERVAÇÃO:** a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.

## Meu dispositivo está com o idioma errado

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

- 1 Mantenha **UP** pressionado.
- 2 Role para baixo até o último item na lista e pressione **START**.
- 3 Role para baixo até o penúltimo item na lista e pressione **START**.
- 4 Pressione **START**.
- 5 Selecione seu idioma.
- 6 Pressione **START**.

## Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio Forerunner é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth .

Acesse [www.garmin.com/ble](http://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.
- No seu smartphone, abra o app Garmin Connect e selecione **••• > Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado e, em seguida, selecione **⚙️ > Telefone > Emparelhar com o telefone**.

## Posso usar a atividade cardiovascular ao ar livre?

Você pode usar a atividade cardiovascular e ativar o GPS para uso ao ar livre.

- 1 Selecione **START > Cardio > Opções > Configurações > GPS**.
- 2 Selecione uma opção.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

O GPS permanece ativado para a atividade selecionada até você desativá-lo.

## 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 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **⚙️ > 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 dispositivo é compatível com alguns sensores Bluetooth. A primeira vez em que você conectar um sensor ao dispositivo Garmin, 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.

- 1 Pressione **UP**.
- 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 40*).

## Apêndice

### Campos de dados

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

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

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

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

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

**Distância da série:** durante uma atividade de HIIT, a distância percorrida na série atual.

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

**Distância de intervalo:** a distância percorrida para o intervalo atual.

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

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

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

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

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

**Ritmo:** o ritmo atual.

**Ritmo da série:** durante uma atividade de HIIT, o ritmo médio da série atual.

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

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

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

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

**Tempo da série:** durante uma atividade de HIIT, o tempo mostrado no cronômetro para a série atual.

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

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

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

**Velocidade da série:** durante uma atividade de HIIT, a velocidade média da série atual.

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

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

**Zona de frequência cardíaca:** a faixa atual de sua frequência cardíaca (1 a 5). As zonas padrão baseiam-se no seu perfil de usuário e na frequência cardíaca máxima (220 menos a sua idade).

## Classificações padrão do VO2 máximo

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

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

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

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

## Tamanho da roda e circunferência

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

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



