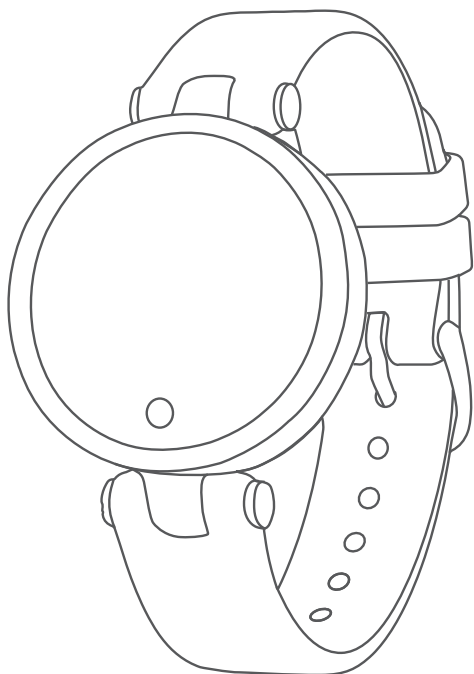


GARMIN®



LILY®

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 para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, logotipo da Garmin e Auto Lap®, Lily® e Move IQ® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ e Garmin Express™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google Inc. A palavra de marca e os logotipos BLUETOOTH® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. iOS® é uma marca comercial registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. iPhone® é uma marca comercial da Apple Inc., registrada nos EUA e em outros países. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

M/N: A03927

Sumário

Introdução..... 1

Configurar o relógio.....	1
Ligar e desligar o relógio.....	2
Visualizando widgets e menus.....	3
Opções do menu.....	4
Usar o relógio.....	4

Widgets..... 5

Objetivo de passos.....	7
Barra de movimentação.....	7
Minutos de intensidade.....	7
Obter minutos de intensidade.....	8
Melhorando a precisão de calorias.....	8
Widget Estatísticas de saúde.....	8
Body Battery.....	8
Visualizar o widget do Body Battery.....	8
Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse.....	8
Visualizando o widget de nível de estresse.....	9
Usar o temporizador de relaxamento.....	9
Exibindo o widget de frequência cardíaca.....	9
Usar o Widget de monitoramento de hidratação.....	9
Monitoramento de ciclo menstrual.....	9
Registrar as informações do ciclo menstrual.....	10
Acompanhamento de gravidez.....	10
Registrar suas informações de gravidez.....	10
Controle da reprodução das músicas.....	11
Visualizar notificações.....	11
Responder a uma mensagem de texto.....	11

Treino..... 12

Gravando uma atividade cronometrada.....	12
Registrar uma atividade com o GPS conectado.....	12

Registrar uma atividade de treinamento de força.....	13
Dicas para registrar atividades de treinamento de força.....	13
Gravar uma atividade de natação.....	14
Definir alertas de natação.....	14
Calibrando a distância na esteira.....	14

Recursos da frequência cardíaca.... 15

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	15
Oxímetro de pulso.....	15
Obter leituras do oxímetro de pulso.....	15
Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso.....	16
Sobre estimativas de VO2 máximo.....	16
Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	16
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	17

Relógios..... 17

Usar o Despertador.....	17
Utilizar o cronômetro.....	17
Iniciando o temporizador de contagem regressiva.....	17

Recursos conectados via Bluetooth..... 18

Gerenciar notificações.....	18
Localizando um smartphone perdido..	18
Recebendo uma chamada telefônica..	18
Utilizando o Modo não perturbe.....	19
Relatório matinal.....	19

Garmin Connect..... 19

Move IQ®.....	20
GPS conectado.....	20
Recursos de monitoramento e segurança.....	20
Adicionar contatos de emergência..	20
Monitoramento do sono.....	21
Sincronizar dados com o app Garmin Connect.....	21
Sincronizando dados com o computador.....	21

Definindo Garmin Express.....	21	Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	32
Personalizar seu relógio.....	21	Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	32
Alterar a interface do relógio.....	21	Maximizar a duração da bateria.....	32
Personalizando o Menu de controles..	22	O visor do meu relógio dificulta a visualização na parte externa.....	33
Personalizando telas de dados.....	22	Restaurar todas as configurações padrão.....	33
Definir um alerta de hidratação.....	22	Atualizações do produto.....	33
Configurações do sistema.....	23	Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	33
Configurações do relógio.....	23	Atualização de software usando o Garmin Express.....	33
Configurações de Bluetooth.....	24	Como obter mais informações.....	33
Configurações de Garmin Connect.....	24	Reparos do dispositivo.....	34
Configurações de aparência.....	24		
Configurações de alerta.....	24	Apêndice.....	34
Personalizar opções de atividade....	25	Objetivos de treino.....	34
Configurações do monitoramento de atividades.....	25	Sobre zonas de frequência cardíaca...	34
Configurações do usuário.....	25	Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	34
Configurações gerais.....	26	Classificações padrão do VO2 máximo.....	35
Informações sobre o dispositivo.....	26		
Carregar o relógio.....	26		
Dicas para carregar seu relógio.....	27		
Cuidados com o dispositivo.....	27		
Limpeza do relógio.....	27		
Limpando as pulseiras de couro.....	27		
Trocar as pulseiras.....	28		
Visualizar informações do dispositivo.....	29		
Especificações.....	29		
Solução de problemas.....	29		
Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	29		
Meu telefone não se conecta ao relógio.....	30		
Monitoramento de atividades.....	30		
A contagem de passos não está precisa.....	30		
A contagem de passos no relógio e na conta do Garmin Connect não correspondem.....	30		
Meu nível de estresse não aparece.....	30		
Meus minutos de intensidade estão piscando.....	30		
Dicas sobre a tela sensível ao toque...	31		
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	32		

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.

Configurar o relógio

Antes de utilizar seu relógio, você deve conectá-lo a uma fonte de energia antes de ligá-lo.

Para usar o relógio Lily, configure-o usando um smartphone ou computador. Ao usar um smartphone, o relógio deve ser emparelhado diretamente por meio do app Garmin Connect™, ao invés das configurações Bluetooth® do smartphone.



- 1 Pela loja de aplicativos em seu telefone, instale o app Garmin Connect.
- 2 Aperte o clipe de carregamento ①.



- 3 Alinhe o clipe com os contatos na parte traseira do relógio ②.

- 4 Conecte o cabo USB a uma fonte de energia para ligar o relógio (*Carregar o relógio, página 26*).
Hello! é exibido quando o relógio é ligado.



- 5 Selecione uma opção para adicionar seu relógio à sua conta do Garmin Connect:
- Caso esta seja a primeira vez que você emparelha um dispositivo com o app Garmin Connect, siga as instruções mostradas na tela.
 - Caso já tenha emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, no menu  ou , selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções mostradas na tela.

Depois de emparelhar com êxito, uma mensagem será exibida e o relógio sincronizará automaticamente com o seu smartphone.

Ligar e desligar o relógio

O relógio Lily é ativado automaticamente quando você interage com ele.

- 1 Para ligar a tela, selecione uma opção:
- Gire e levante o pulso em direção ao seu corpo.
 - Toque duas vezes na tela sensível ao toque ①.



- 2 Para desligar a tela, gire o pulso para longe do seu corpo.

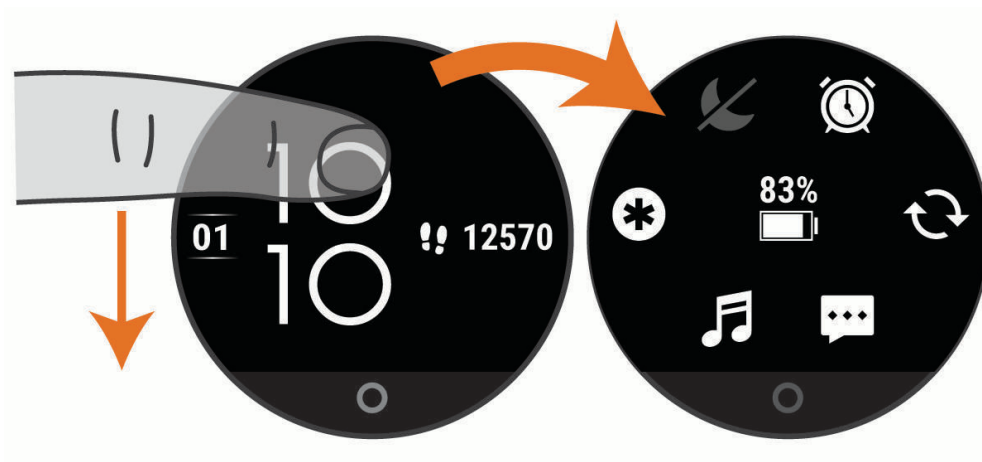
OBSERVAÇÃO: a tela desliga quando não está em uso. Quando a tela está desligada, o relógio permanece ativo e gravando informações.

Visualizando widgets e menus

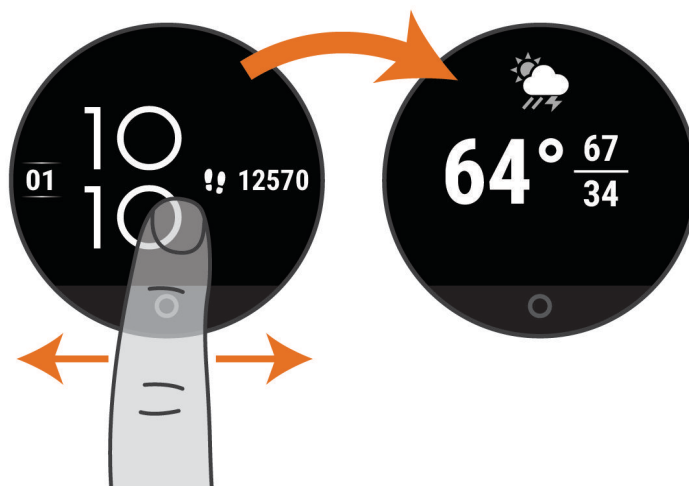
- No visor do relógio, pressione  para exibir o menu principal.




- No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar o menu de controles.



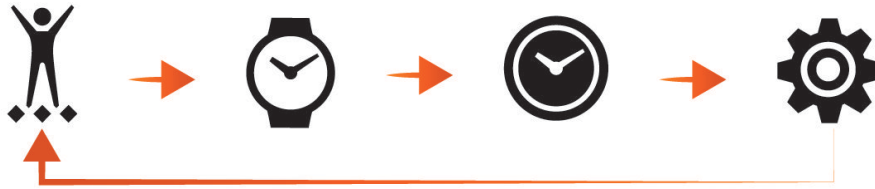
- No visor do relógio, deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar os widget.







Opções do menu

Pressione  para visualizar o menu.

DICA: deslize para exibir as opções do menu.



	Exibe as opções de atividade cronometradas.
	Exibe as opções de visor do relógio.
	Exibe as opções do alarme, cronômetro e temporizador.
	Exibe as configurações do dispositivo.

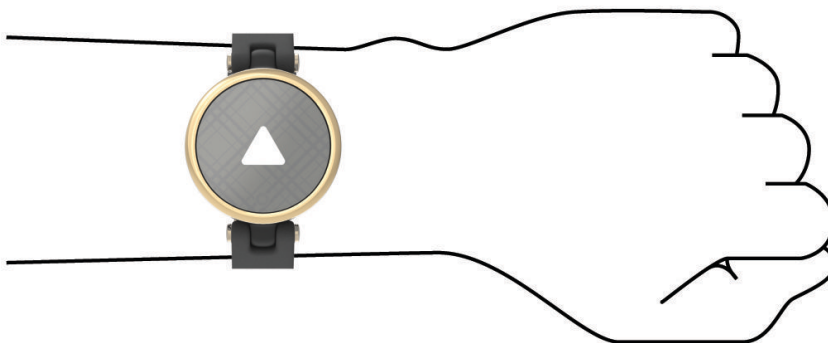
Usar o relógio

CUIDADO

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

- Use o relógio acima do seu pulso.

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



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

- Consulte [Solução de problemas, página 29](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 32](#) para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.

- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

O dispositivo vem pré-carregado com widgets que fornecem informações gerais. Você pode deslizar a tela sensível ao toque para navegar pelos widgets. Alguns widgets exigem o uso de um smartphone emparelhado.

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

Data e hora	A hora e a data atuais. A hora e a data são ajustadas automaticamente quando o dispositivo sincroniza com sua conta do Garmin Connect.
	O número total de passos dados e o objetivo de passos do dia. O dispositivo aprende e propõe um novo objetivo de passos a você diariamente.
	O total de minutos de intensidade e o objetivo da semana.
	A distância percorrida no dia em quilômetros ou milhas.
	A quantidade de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.
	Sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e a média de sete dias da frequência cardíaca em repouso.
	O nível atual de estresse. O dispositivo mede a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para estimar seu nível de estresse. Um número baixo indica um nível baixo de estresse.
	Seu nível de energia Body Battery™ atual. O dispositivo calcula suas reservas atuais de energia com base em sono, estresse e dados de atividade. Um número maior indica uma maior reserva de energia.
	Permite que você faça uma leitura manual do oxímetro de pulso.
	A temperatura atual e a previsão do tempo de um smartphone emparelhado.
	Futuros compromissos no calendário do seu smartphone.
	Notificações emitidas pelo seu smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.
	A quantidade total de água consumida e seu objetivo para o dia.
	Controles do player de música do seu smartphone.
	Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. O dispositivo mede sua frequência respiratória enquanto você está inativo para detectar qualquer atividade de respiração incomum, bem como para detectar as alterações em relação ao estresse.
SAÚDE FEMININA	Status do seu ciclo menstrual mensal atual. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários. Você também pode monitorar sua gravidez com atualizações semanais e informações de saúde.
Estatísticas de saúde	Um resumo dinâmico de suas estatísticas de saúde atuais. As métricas incluem frequência cardíaca, nível de estresse e nível do Body Battery.
Meu Dia	Um resumo dinâmico de sua atividade hoje. As métricas incluem passos, minutos de intensidade e calorias queimadas.

Objetivo de passos

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 ① comparado ao seu objetivo diário ②. Seu relógio tem um objetivo padrão de 7.500 passos por dia.



Se você optar por não usar o recurso de objetivo automático, é possível desativá-lo e definir um objetivo de passos em sua conta do Garmin Connect ([Configurações do monitoramento de atividades, página 25](#)).

Barra de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejáveis no metabolismo. A barra de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, a barra de movimentação ① é exibida. Segmentos complementares ② são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade.



Basta andar uma distância curta para reiniciar a barra de movimentação.

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 Lily 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.

Melhorando a precisão de calorias

O relógio exibe uma estimativa do valor total de calorias queimadas no dia. Você pode melhorar a precisão dessa estimativa ao caminhar rapidamente ou correr em ambientes externos por 15 minutos.

1 Deslize para visualizar o widget de calorias.

2 Selecione .

OBSERVAÇÃO:  aparece quando as calorias precisam ser calibradas. Este processo de calibragem precisa ser feito apenas uma vez. Caso já tenha registrado uma caminhada ou corrida cronometrada,  pode não aparecer.

3 Siga as instruções na tela.

Widget Estatísticas de saúde

O widget Estatísticas de saúde fornece uma visualização rápida dos dados de sua saúde. Este é um resumo dinâmico que é atualizado ao longo do dia. As métricas incluem sua frequência cardíaca, nível de estresse e nível de Body Battery.

OBSERVAÇÃO: você pode selecionar cada métrica para visualizar informações adicionais.

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 32).

Visualizar o widget do Body Battery

O widget Body Battery exibe seu nível atual de Body Battery.

1 Deslize o dedo para exibir o widget Body Battery.

2 Toque na tela touchscreen para exibir o gráfico de Body Battery.

O gráfico exibe sua atividade recente de Body Battery e os níveis altos e baixos das últimas oito horas.

Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

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

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

Visualizando o widget de nível de estresse

O widget de nível de estresse exibe seu nível de estresse atual.

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de nível de estresse.
- 2 Toque na tela sensível ao toque para iniciar um exercício de respiração orientado (*Usar o temporizador de relaxamento, página 9*).

Usar o temporizador de relaxamento

Você pode iniciar o temporizador de relaxamento para começar um exercício respiratório guiado.

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de nível de estresse.
- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione ➔ para iniciar o temporizador de relaxamento.
- 4 Siga as instruções na tela.
O dispositivo vibra, sinalizando que você deve inspirar ou expirar o ar (*Configurar o nível de vibração, página 23*).

Exibindo o widget de frequência cardíaca

O widget de frequência cardíaca exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm). Para obter mais informações sobre precisão de frequência cardíaca, acesse garmin.com/ataccuracy.

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de frequência cardíaca.
O widget exibe seu valor atual de frequência cardíaca e o valor de sua frequência cardíaca em repouso média (RHR) dos últimos 7 dias.
- 2 Toque na tela sensível ao toque para visualizar o gráfico de frequência cardíaca.
O gráfico exibe sua atividade recente de frequência cardíaca e a frequência cardíaca alta e baixa nas últimas quatro horas.

Usar o Widget de monitoramento de hidratação

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

- 1 Deslize para visualizar o widget de hidratação.
- 2 Pressione + para cada porção de fluido que você consumir (1 xícara, 8 onças ou 250 ml).
DICA: você pode personalizar suas configurações de hidratação, como unidades usadas e meta diária, em sua conta Garmin Connect.
DICA: você pode definir um lembrete de hidratação (*Definir um alerta de hidratação, página 22*).

Monitoramento de ciclo menstrual

Seu ciclo menstrual é uma parte importante da sua saúde. Você pode usar o relógio para registrar sintomas físicos, libido, atividade sexual, dias de ovulação e muito mais (*Registrar as informações do ciclo menstrual, página 10*). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

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

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

Registrar as informações do ciclo menstrual

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

- 1 Deslize para visualizar o widget de monitoramento da saúde feminina.
- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione **+**.
- 4 Se hoje for um dia do ciclo, selecione **Dia da menstruação** > **✓**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para classificar o fluxo de leve a intenso, selecione **Fluxo**.
 - Para registrar seus sintomas físicos, como acne, dor nas costas e fadiga, selecione **Sintomas**.
 - Para registrar o seu humor, selecione **Humor**.
 - Para registrar a sua menstruação, selecione **Corrimento**.
 - Para estabelecer a data atual como um dia de ovulação, selecione **Dia da ovulação**.
 - Para registrar a sua atividade sexual, selecione **Atividade sexual**.
 - Para medir seu libido em um escala ascendente, selecione **Libido**.
 - Para estabelecer a data atual como um dia do ciclo, selecione **Dia da menstruação**.

Acompanhamento de gravidez

O recurso de monitoramento da gravidez exibe atualizações semanais sobre sua gravidez e fornece informações de saúde e nutrição. Você pode usar seu relógio para registrar sintomas físicos e emocionais, leituras de glicemia e movimentos do bebê ([Registrar suas informações de gravidez, página 10](#)). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

Registrar suas informações de gravidez

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

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



- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Sintomas** para registrar seus sintomas físicos, humor e muito mais.
 - Selecione **Glicose sanguínea** para registrar seus níveis de glicemia antes e depois das refeições e antes de dormir.
 - Selecione **Movimento** para usar um cronômetro ou temporizador para registrar os movimentos do bebê.
- 4 Siga as instruções na tela.

Controle da reprodução das músicas

O widget de controle de música permite que você controle a música no smartphone usando o seu relógio Lily. O widget controla o aplicativo de media player ativo no momento ou o mais recente em seu smartphone. Se nenhum media player estiver ativo, o widget não exibe as informações da faixa e você deve iniciar a reprodução a partir do seu telefone.

- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma playlist.
- 2 Em seu relógio Lily, deslize para exibir o widget de controle de música.

Visualizar notificações

Quando seu relógio estiver emparelhado com o app Garmin Connect, você poderá visualizar notificações de seu telefone no relógio, como mensagens de texto e e-mails.

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação.

DICA: deslize para visualizar notificações mais antigas.


- 3 Toque na tela sensível ao toque e selecione  para descartar a notificação.

Responder a uma mensagem de texto

OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível somente para smartphones Android™.

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu relógio Lily, você pode enviar uma resposta rápida selecionada em uma lista de mensagens.

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


- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Toque na tela sensível ao toque para exibir as opções de notificação.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione uma mensagem na lista.

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

Treino

Gravando uma atividade cronometrada

Você pode gravar uma atividade cronometrada, que pode ser salva e enviada para sua conta do Garmin Connect.

1 Pressione  para visualizar o menu.

2 Selecione .

3 Selecione uma atividade.

OBSERVAÇÃO: você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover atividades cronometradas ([Personalizar opções de atividade, página 25](#)).

4 Se necessário, selecione  para personalizar o visor de dados ou as opções de atividade.





5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.

6 Inicie sua atividade.

DICA: toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar e reiniciar o temporizador de atividade.


7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador.

8 Selecione uma opção:

- Selecione  para salvar a atividade.
- Selecione  >  para excluir a atividade.
- Selecione  para retomar a atividade.

Registrar uma atividade com o GPS conectado


Você pode conectar o dispositivo ao seu smartphone para registrar dados de GPS para sua atividade de caminhada, corrida ou ciclismo.

1 Pressione  para visualizar o menu.

2 Selecione .

3 Selecione ,  ou .

4 Abra o app Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: se você não conseguir conectar o dispositivo ao seu smartphone, selecione  para continuar a atividade. Os dados do GPS não serão registrados.





5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.

6 Inicie sua atividade.

Seu telefone deve estar dentro do alcance durante a atividade.













7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador de atividades.

8 Selecione uma opção:

- Selecione  para salvar a atividade.
- Selecione  >  para excluir a atividade.
- Selecione  para retomar a atividade.

Registrar uma atividade de treinamento de força

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









- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Selecione  para configurar a contagem de repetições e a detecção automática de séries.
- 4 Selecione o botão de alternância para ativar **Contagem de repetições** e **Definir automaticamente**.
- 5 Pressione  para retornar à tela do temporizador de atividades.
- 6 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
- 7 Inicie sua primeira série.
O relógio contabiliza suas repetições.
- 8 Deslize para visualizar outras telas de dados (opcional).
- 9 Pressione  para concluir uma série.
OBSERVAÇÃO: se necessário, deslize para cima ou para baixo para editar sua contagem de repetições.
- 10 Selecione  para iniciar o temporizador de repouso.
Aparece um temporizador de repouso.
- 11 Pressione  para iniciar a próxima série.
- 12 Repita os passos de 9 ao 11 até que sua atividade esteja completa.
- 13 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador de atividades.
- 14 Selecione uma opção:
 - Selecione  para salvar a atividade.
 - Selecione  >  para excluir a atividade.
 - Selecione  para retomar a atividade.

Dicas para registrar atividades de treinamento de força





- Não olhe para o relógio ao realizar as repetições.
Você deve interagir com o relógio no início e no término de cada série e durante os repousos.
- Foque em sua forma ao realizar as reps.
- Realize exercícios de peso corporal ou peso livre.
- Realize reps com uma variedade de movimentos ampla e consistente.
Cada repetição é contabilizada quando o braço que está com o relógio retorna à posição inicial.
OBSERVAÇÃO: exercícios de perna podem não ser contabilizados.
- Ative a detecção de configuração automática para iniciar e parar seus conjuntos.
- Salve e envie sua atividade de treinamento de força em sua Garmin Connect conta.
Utilize as ferramentas em sua Garmin Connect conta para visualizar e editar detalhes da atividade.

Gravar uma atividade de natação

OBSERVAÇÃO: os dados de frequência cardíaca não são exibidos durante a natação. Você pode visualizar os dados de frequência cardíaca na atividade salva no aplicativo Garmin Connect.



- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Selecione um tamanho de piscina.
- 4 Selecione .
- 5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 6 Inicie sua atividade.
O dispositivo exibe a distância e os intervalos de natação ou o comprimento da piscina.
- 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador de atividades.
- 8 Selecione uma opção:
 - Selecione  para salvar a atividade.
 - Selecione  >  para excluir a atividade.
 - Selecione  para retomar a atividade.

Definir alertas de natação

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  >  > **Alertas**.
- 3 Selecione **Tempo**, **Distância** ou **Calorias** para personalizar cada alerta.
- 4 Selecione o alternador para ativar cada alerta.

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 1,5 km (1 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 ([Gravando uma atividade cronometrada, página 12](#)).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio Lily registre pelo menos 1,5 km (1 milha).
- 3 Após concluir sua corrida, selecione .
- 4 Verifique, no visor da esteira, a distância percorrida.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para calibrar pela primeira vez, toque na tela sensível ao toque e insira a distância da esteira em seu relógio.
 - Para calibrar manualmente após a primeira calibração, selecione  e insira a distância da esteira em seu relógio.

Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo Lily permite visualizar os dados de frequência cardíaca medida no pulso.



Monitora a saturação de oxigênio no seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões.

OBSERVAÇÃO: o sensor do oxímetro de pulso encontra-se na parte de trás do dispositivo.



Exibe seu VO2 máximo atual, que é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora.



Alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, após um período de inatividade.

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Pressione para visualizar o menu e selecionar >

Estado: permite que você ative ou desative o monitor de frequência cardíaca de pulso.

Alertas de frequência cardíaca: permite configurar o relógio para alertar você quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo de um limite definido depois de um período de inatividade ([Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal, página 17](#)).

Oximetria de pulso durante o sono: permite que você configure seu relógio para registrar as leituras do oxímetro de pulso enquanto está inativo durante o dia ou continuamente enquanto dorme. ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 16](#))

Oxímetro de pulso

O relógio Lily tem um oxímetro de pulso para medir a saturação do oxigênio no sangue. Sua saturação de oxigênio pode ser uma informação valiosa para compreender seu condicionamento físico geral e determinar como seu corpo está se adaptando à altitude. Seu relógio mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO₂.

No relógio, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO₂. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 16](#)). Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.

Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso no dispositivo a qualquer momento. A precisão dessas leituras pode variar de acordo com o seu fluxo de sangue, colocação do dispositivo no seu pulso e sua imobilidade ([Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 32](#)).

- 1 Utilize o dispositivo acima do seu pulso.
O dispositivo deve estar justo, mas confortável.
- 2 Deslize para visualizar o widget do oxímetro de pulso.
- 3 Segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- 4 Fique parado.

O dispositivo exibe sua saturação de oxigênio como uma porcentagem.




OBSERVAÇÃO: você pode ativar e exibir os dados do oxímetro de pulso durante o sono em sua conta Garmin Connect ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 16](#)).

Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

Antes de usar o monitoramento do sono com oxímetro de pulso, é necessário configurar o dispositivo Lily como o principal dispositivo de monitoramento de atividades na sua conta Garmin Connect ([Configurações do monitoramento de atividades](#), página 25).

Você pode configurar seu dispositivo para monitorar seu nível de oxigênio no sangue, ou SpO2, por até quatro horas durante a janela de sono definida [Dicas para dados do oxímetro de pulso](#), página 32.

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

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  > **Oximetria de pulso durante o sono**.
- 3 Selecione o alternador para ativar o monitoramento.

Sobre estimativas de VO2 máximo




O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de força cardiovascular e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O relógio Lily requer frequência cardíaca medida no pulso ou frequência cardíaca medida no tórax compatível para exibir seu VO2 máximo estimado.

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

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics™. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações padrão do VO2 máximo](#), página 35), e acesse www.CooperInstitute.org.

Obtendo seu VO2 máximo estimado





O relógio exige dados de frequência cardíaca medida no pulso e uma caminhada rápida ou corrida cronometrada de 15 minutos pra exibir sua estimativa de VO2 máximo.

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Caso já tenha registrado uma caminhada rápida ou corrida de 15 minutos, a estimativa de seu VO2 máximo poderá aparecer. O relógio atualiza a estimativa de VO2 máximo cada vez que você completa uma caminhada ou corrida cronometrada.
- 3 Siga as instruções na tela para obter sua estimativa de VO2 máximo.
Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 4 Para iniciar um teste de VO2 máximo para obter uma estimativa atualizada, toque em sua leitura atual e siga as instruções.
O relógio atualizará com a sua nova estimativa de VO2 máximo.

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

CUIDADO




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

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  > **Alertas de frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo**.
- 4 Selecione um valor de limite de frequência cardíaca.
- 5 Selecione .





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

Relógios






Usar o Despertador

- 1 Defina os horários e frequências do despertador na sua conta Garmin Connect ([Configurações de alerta, página 24](#)).
- 2 Pressione  para visualizar o menu.
- 3 Selecione  > .
- 4 Deslize para exibir os alarmes.
- 5 Selecione um alarme para ativá-lo ou desativá-lo.

Utilizar o cronômetro

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador.
- 4 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador.
- 5 Se necessário, selecione  para reiniciar o temporizador.

Iniciando o temporizador de contagem regressiva

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Se necessário, selecione  para definir a hora.
- 4 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador.
- 5 Se necessário, toque duas vezes na tela touchscreen para parar e reiniciar o temporizador.
- 6 Se necessário, selecione  para redefinir o temporizador.

Recursos conectados via Bluetooth

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

Upload de atividades: envia automaticamente sua atividade para sua conta do app Garmin Connect assim que você o abre.

Assistência: permite que você envie uma mensagem de texto automático com seu nome e a localização do GPS para os seus contatos de emergência usando o app Garmin Connect.

Encontrar meu relógio: localiza seu relógio Lily perdido que está emparelhado com seu telefone e dentro do alcance.

Localizar meu smartphone: localiza seu telefone perdido que está emparelhado com seu relógio Lily e dentro do alcance.

LiveTrack: permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores usando um e-mail ou uma rede social, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página de monitoramento do Garmin Connect.

Controles de músicas: permite que você controle o player de música de seu telefone.

Notificações: exibe alertas de notificações emitidas por seu telefone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais, compromissos do calendário e muito mais, com base nas configurações de notificação do telefone.

Atualizações de software: o relógio baixa e instala as atualizações de software mais recentes sem uso de fios.

Atualizações meteorológicas: exibe a temperatura atual e a previsão do tempo de seu telefone.

Gerenciar notificações

Você pode usar o seu smartphone compatível para gerenciar notificações que aparecem no relógio Lily.

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**.

Localizando um smartphone perdido

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




1 No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar o menu de controles.

2 Selecione .

O dispositivo Lily começa a procurar seu smartphone emparelhado. Um alerta audível soa em seu smartphone e a intensidade do sinal Bluetooth aparece na tela do dispositivo Lily. A intensidade do sinal Bluetooth aumenta conforme você se aproxima do smartphone.

Recebendo uma chamada telefônica

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

- Para aceitar a chamada, selecione .
- Para recusar a chamada, selecione .
- Para recusar a chamada e imediatamente enviar uma resposta com mensagem de texto, selecione  e escolha uma mensagem na lista.

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


Utilizando o Modo não perturbe

Você pode usar o modo não perturbe para desligar notificações, gestos e alertas. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

OBSERVAÇÃO: em sua conta Garmin Connect, você pode configurar o dispositivo para ativar o modo não perturbe automaticamente durante suas horas de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect ([Configurações do usuário](#), página 25).

- 1 No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar o menu de controles.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 22).

- 2 Selecione .

Relatório matinal

O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Toque na tela sensível ao toque para visualizar o relatório, que inclui informações meteorológicas, sobre sono, passos, monitoramento do ciclo menstrual ou de gravidez e eventos do calendário.

OBSERVAÇÃO: é possível personalizar o seu nome de exibição na sua conta Garmin Connect ([Configurações gerais](#), página 26).

Garmin Connect

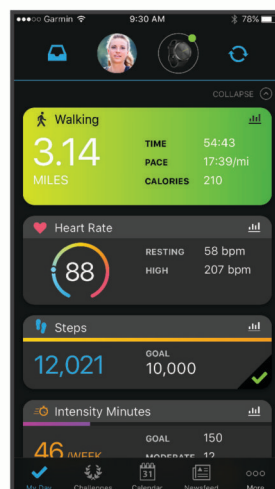
Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. Sua conta do Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos e muito mais.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o relógio com seu telefone usando o app Garmin Connect ou acessando www.garminconnect.com.

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

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

Analise suas informações: você pode ver informações detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas e relatórios personalizáveis.



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

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

Move IQ

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

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

GPS conectado

Com o recurso de GPS conectado, seu relógio usa a antena de GPS em seu smartphone para registrar dados de GPS para atividades de caminhada, corrida ou ciclismo ([Registrar uma atividade com o GPS conectado, página 12](#)). Os dados do GPS, incluindo localização, distância e velocidade, aparecem nos detalhes da atividade em sua conta Garmin Connect.

O GPS conectado também é usado para assistência e recursos LiveTrack.

OBSERVAÇÃO: para usar o recurso de GPS conectado, ative as permissões do aplicativo do smartphone para sempre compartilhar a localização no app Garmin Connect.

Recursos de monitoramento e segurança

⚠ CUIDADO

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

AVISO

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

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

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.

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

Adicionar contatos de emergência

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

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 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.




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 19*).

Sincronizar dados com o app Garmin Connect

O relógio sincroniza dados automaticamente com o app Garmin Connect sempre que você abri-lo. Seu relógio sincroniza dados periodicamente com o app Garmin Connect automaticamente. É possível também sincronizar manualmente os dados a qualquer momento.

- 1 Coloque o relógio próximo ao telefone.
- 2 Abra o app Garmin Connect.
DICA: o app pode estar aberto ou funcionando em segundo plano.
- 3 Pressione  para exibir o menu.
- 4 Selecione  >  > **Sincronizar**.
- 5 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 6 Visualize seus dados atuais no app Garmin Connect.

Sincronizando dados com o computador

Antes de possa sincronizar seus dados ao aplicativo Garmin Connect em seu computador, você deve instalar o Garmin Express™ aplicativo (*Definindo Garmin Express, página 21*).

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
- 2 Abra o aplicativo Garmin Express.
O relógio entra no modo de armazenamento em massa.
- 3 Siga as instruções na tela.
- 4 Veja suas informações na sua conta do Garmin Connect.



Definindo Garmin Express

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

Personalizar seu relógio



Alterar a interface do relógio

Seu dispositivo vem pré-carregado com vários visores de relógio.

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos visores de relógio disponíveis.
- 4 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.





Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles (*Visualizando widgets e menus, página 3*).

- 1 No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar o menu de controles.
O menu de controle é exibido.
- 2 Mantenha pressionada a tela sensível ao toque.
O menu de controle muda para o modo de edição.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para alterar o local de um atalho no menu de controles, arraste o atalho para um novo local.
 - Para remover um atalho do menu de controle, arraste o atalho para .
- 4 Se necessário, selecione  para adicionar um atalho para o menu de controle.
OBSERVAÇÃO: esta opção está disponível apenas após você ter removido pelo menos um atalho do menu.





Personalizando telas de dados

Você pode personalizar o visor de dados para suas configurações de atividade.




- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione  > **Visor de dados** > **Principal**.
- 5 Selecione um campo de dados para personalizar.
OBSERVAÇÃO: nem todas as opções estão disponíveis para todas as atividades.
- 6 Selecione  para salvar cada campo de dados.

Definir um alerta de hidratação

Você pode criar um alerta para lembrá-lo de aumentar a ingestão de líquidos.

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Selecione **Alerta**.
- 4 Selecione a frequência do alerta.
- 5 Selecione .

Configurações do sistema

Pressione  para visualizar o menu e selecionar  > .

Brilho: configura o nível de brilho do visor. Você pode utilizar a opção Automático para ajustar o brilho automaticamente, com base na luz ambiente, ou ajustar o nível de brilho manualmente ([Configurar o nível de brilho, página 23](#)).

OBSERVAÇÃO: um nível de brilho alto reduz a vida da bateria.

Vibração de alerta: configura o nível de vibração ([Configurar o nível de vibração, página 23](#)).

OBSERVAÇÃO: um nível de vibração alto reduz a vida da bateria.

Tempo limite: configura o período de tempo até que o visor seja desligado. Esta opção afeta a bateria e a vida útil do visor.

Modo de gestos: define o visor para que ele seja ligado quando você girar o pulso em direção ao corpo para visualizar o dispositivo. Você pode utilizar a opção Somente durante a atividade para utilizar esse recurso apenas durante atividades cronometradas.


Sensibilidade dos gestos: ajusta a sensibilidade a gestos para ligar o visor com mais ou menos frequência.

OBSERVAÇÃO: uma sensibilidade a gestos alta reduz a vida da bateria.

Menu Controles: permite editar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 22](#)).

Redefinir: permite que você exclua os dados do usuário e reinicie as configurações ([Restaurar todas as configurações padrão, página 33](#)).

Configurar o nível de brilho

1 Pressione  para visualizar o menu.

2 Selecione  >  > **Brilho**.

3 Selecione o nível do brilho.

OBSERVAÇÃO: a opção Automático ajusta o brilho automaticamente, com base na luz ambiente.

Configurar o nível de vibração

1 Pressione  para visualizar o menu.



2 Selecione  >  > **Vibração de alerta**.

3 Selecione o nível de vibração.

OBSERVAÇÃO: um nível de vibração alto reduz a vida da bateria.

Configurações do relógio


Você pode personalizar algumas configurações em seu relógio Lily. As configurações adicionais podem ser personalizadas em sua conta do Garmin Connect.


Pressione  para exibir o menu e selecione .

: defina um alerta de hidratação ([Definir um alerta de hidratação, página 22](#)).


: exibe seu VO2 máximo estimado ([Obtendo seu VO2 máximo estimado, página 16](#)).

: permite ajustar as definições de ritmo cardíaco ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 15](#)).




: permite selecionar as opções que aparecem no relatório matinal.

: permite que você emparelhe seu smartphone, sincronize com o aplicativo Garmin Connect e ajuste as configurações Bluetooth ([Configurações de Bluetooth, página 24](#)).

: permite ajustar as configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 23](#)).

: exibe a ID da unidade, versão do software, informação sobre regulamentação, contrato de licença e mais ([Visualizar informações do dispositivo, página 29](#)).

Configurações de Bluetooth

Pressione  para exibir o menu e selecione  > .

Estado: ativa e desativa a tecnologia Bluetooth.

OBSERVAÇÃO: algumas configurações Bluetooth são exibidas somente quando a tecnologia Bluetooth estiver ativada.



Emparelhar telefone: permite que você emparelhe seu relógio com um telefone Bluetooth compatível ativado.

Esta configuração permite que você utilize os recursos Bluetooth conectados utilizando o app Garmin Connect, incluindo notificações e carregamentos de atividades.

Sincronizar: permite que você sincronize seu relógio com um telefone Bluetooth compatível ativado.

Configurações de Garmin Connect

Você pode personalizar as configurações de seu relógio, opções de atividade e configurações do usuário em sua conta do Garmin Connect. Algumas configurações também podem ser personalizadas em seu relógio Lily.

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

Depois de personalizar as configurações, é necessário sincronizar os seus dados para aplicar as mudanças ao seu relógio (*Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 21*) (*Sincronizando dados com o computador, página 21*).

Configurações de aparência

No menu do relógio Garmin Connect, selecione Aparência.

Widgets: permite que você personalize os widgets que aparecem em seu relógio e reorganize-os no loop.

Opções de exibição: permite personalizar a tela.

Configurações de alerta

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Alertas.

Alarmes: permite que você configure alarmes e frequências em seu dispositivo.

Notificações inteligentes: permite que você ative e configure as notificações do telefone pelo seu smartphone compatível. Você pode optar por receber notificações Durante atividade.

Alertas de frequência cardíaca anormal: permite configurar o dispositivo para alertar você quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo de um limite definido depois de um período de inatividade. Você pode definir o limite de alerta.

Alerta de movimento: permite que o seu dispositivo exiba uma mensagem e mova a barra na tela da hora do dia em que você esteve inativo por muito tempo.

Lembretes para relaxar: permite que você configure o dispositivo para alertar quando o nível de estresse estiver incomumente alto. O alerta motiva você a tirar um momento para relaxar e o dispositivo avisa para começar um exercício de respiração guiado.

Alerta de conexão Bluetooth: permite ativar um alerta que informa você quando seu smartphone emparelhado não está mais conectado por meio da tecnologia Bluetooth.

Não perturbe durante o sono: configura o dispositivo para ativar o modo não perturbe automaticamente durante as suas horas de sono (*Configurações do usuário, página 25*).

Personalizar opções de atividade

Você pode selecionar as atividades a serem exibidas em seu dispositivo.

- 1 No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione **Opções de atividade**.
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione as atividades para exibir em seu dispositivo.
OBSERVAÇÃO: as atividades de caminhada e corrida não podem ser removidas.
- 4 Se necessário, selecione uma atividade para personalizar as suas opções, como alertas e campos de dados.

Marcar voltas

Você pode definir o relógio 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 em diversos momentos de uma atividade.

OBSERVAÇÃO: o recurso Auto Lap não está disponível para todas as atividades.

- 1 No menu do relógio Garmin Connect, selecione **Atividades**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Auto Lap**.

Configurações do monitoramento de atividades

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Monitorização de atividade.

OBSERVAÇÃO: algumas configurações aparecem em uma subcategoria no menu de configurações. As atualizações do aplicativo ou do site podem alterar esses menus de configurações.

Oximetria de pulso: permite que o seu dispositivo registre até quatro horas de leituras de oxímetro de pulso enquanto você dorme.

Move IQ: permite ativar e desativar eventos Move IQ. O recurso Move IQ detecta automaticamente padrões de atividade, como caminhada e corrida.

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

Passos diários: permite que você insira seu objetivo de passos diários. Você pode usar a opção Meta automática para permitir que o dispositivo determine seu objetivo de passos automaticamente.

Minutos de intensidade semanais: permite que você insira um objetivo semanal para o número de minutos para participar de atividades de intensidade moderada à vigorosa. O dispositivo também permite definir uma zona de frequência cardíaca para minutos de intensidade moderada e uma zona de frequência cardíaca mais alta para minutos de intensidade vigorosa. Você também pode usar o algoritmo padrão.

Comprimento de passada personalizado: permite que o seu dispositivo calcule mais precisamente a distância viajada usando o seu comprimento de passo personalizado. Você pode inserir uma distância conhecida e os números de passos necessários para alcançar a distância, e o Garmin Connect pode calcular o comprimento do seu passo.

Definir como monitor de atividade preferido: configura o dispositivo para ser o seu principal dispositivo de monitoramento de atividades quando mais de um dispositivo estiver conectado ao aplicativo.

Configurações do usuário

No menu do seu dispositivo Garmin Connect, selecione Definições do usuário.

Informações pessoais: permite que você insira seus dados pessoais, como data de nascimento, sexo, peso e altura.

Sono: permite que você insira sua quantidade de horas de sono normal.

Zonas de frequência cardíaca: permite que você estime sua frequência cardíaca máxima e determine suas zonas de frequência cardíaca personalizadas.

Configurações gerais

No menu de seu dispositivo Garmin Connect, selecione Geral.

Nome do dispositivo: permite que você defina um nome para o dispositivo.

Pulseira usada na: permite selecionar em qual pulso será usado o dispositivo.

OBSERVAÇÃO: essa configuração é utilizada para treinamento de força e gestos.

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

Formato da data: define o dispositivo para exibir a data em um formato mês/dia ou dia/mês.

Idioma: configura o idioma do dispositivo.

Unidades de medida: configura o dispositivo para exibir a distância percorrida e a temperatura em unidades métricas ou imperiais.

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

Informações sobre o dispositivo

Carregar o relógio

⚠ ATENÇÃO

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

AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Limpeza do relógio*, página 27).

- 1 Aperte as laterais do clipe de carregamento ① para abrir os braços do clipe.



- 2 Alinhe o clipe com os contatos ② e solte os braços do clipe.
- 3 Conecte o cabo USB a uma fonte de energia.
- 4 Carregue o relógio por completo.

Dicas para carregar seu relógio

- Conecte o carregador com segurança ao relógio para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregar o relógio*, página 26).
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.
- Veja o gráfico de bateria restante na tela de informações do relógio (*Visualizar informações do dispositivo*, página 29).

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

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

Mantenha a pulseira de couro limpa e seca. Evite nadar ou tomar banho com a pulseira de couro. A exposição a água ou suor pode danificar ou descolorir a pulseira de couro. Como alternativa, use pulseiras de silicone.

Não os coloque em ambientes de alta temperatura, tais como secadora de roupas.

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.

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

Limpendo as pulseiras de couro

- 1 Limpe as pulseiras de couro com pano seco.
- 2 Use um condicionador de couro para limpar as pulseiras de couro.

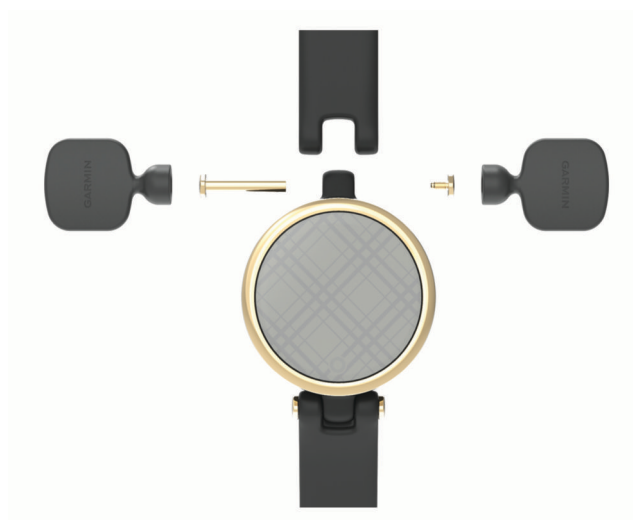
Trocar as pulseiras

Você pode substituir as pulseiras por novas pulseiras Lily.

- 1 Use a ferramenta de substituição da pulseira para soltar os parafusos.



- 2 Remova os parafusos.



- 3 Alinhe a nova pulseira com o dispositivo.

4 Recoloque os parafusos usando a ferramenta.



OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a pulseira está presa.

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

Visualizar informações do dispositivo

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

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > .
- 3 Deslize para visualizar a informação.

Especificações

Tipo de pilha	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 5 dias
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20° a 60 °C (de -4° a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência sem fio	Máximo de 2,4 GHz a -6,3 dBm
Classificação de impermeabilidade	5 ATM ¹

Solução de problemas






Meu telefone é compatível com meu relógio?

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

Acesse www.garmin.com/ble para Bluetooth informações sobre compatibilidade.

¹ O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Meu telefone não se conecta ao relógio

- Aproxime o relógio de seu telefone.
- Se seu relógio e telefone já estiverem emparelhados, desligue Bluetooth em ambos os dispositivos e ligue novamente.
- Se seu relógio e telefone não estiverem emparelhados, ative a tecnologia Bluetooth no telefone.
- Em seu smartphone, abra o app Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Em seu relógio, pressione  para exibir o menu e selecione  >  > **Emparelhar telefone** para entrar no modo de emparelhamento.

Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse garmin.com/ataccuracy.

A contagem de passos não está precisa.

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

- Use o relógio no seu pulso não dominante.
- Carregue o relógio no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o relógio no bolso enquanto 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 relógio e na conta do Garmin Connect não correspondem

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

- 1 Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 21](#)).
- 2 Aguarde enquanto o relógio sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

OBSERVAÇÃO: atualizar o app Garmin Connect não sincroniza os dados, nem atualiza a sua contagem de passos.

Meu nível de estresse não aparece

Para o relógio poder detectar seu nível de estresse, o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso deve estar ativado.

O relógio extrai uma amostra da variabilidade de sua frequência cardíaca em períodos de inatividade durante o dia para determinar seu nível de estresse. O relógio não determina seu nível de estresse durante atividades cronometradas.

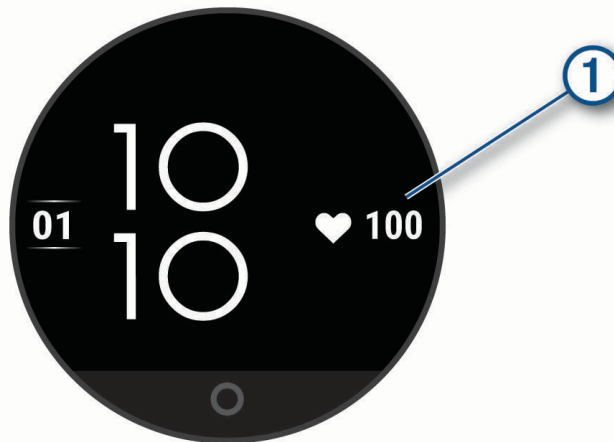
Caso apareçam traços no lugar do seu nível de estresse, fique parado e espere o relógio medir sua variação de frequência cardíaca.


Meus minutos de intensidade estão piscando

Quando você se exercita em um nível de intensidade e atinge o objetivo, os minutos de intensidade piscam.

Dicas sobre a tela sensível ao toque

- Toque na tela touchscreen para selecionar.
- Durante uma atividade cronometrada, toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar e para o cronômetro.
- No visor do relógio, toque na tela sensível ao toque para percorrer dados como passos e frequência cardíaca ¹.



- Do menu de controles, mantenha a tela sensível ao toque pressionada para adicionar, remover e reorganizar os controles.
- Em qualquer tela, pressione  para retornar à tela inicial.
- Toque na tela do widget para exibir detalhes adicionais.
- Para enviar um alerta de assistência, toque na tela sensível ao toque com firmeza e rapidamente até que o dispositivo vibre.



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.
- 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.
- Enquanto você faz o exercício, use uma pulseira de silicone.

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.

Dicas para dados do oxímetro de pulso

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

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

Maximizar a duração da bateria

- Diminua o brilho e tempo limite da tela ([Configurações do sistema, página 23](#)).
- Reduza o nível de vibração ([Configurar o nível de vibração, página 23](#)).
- Desative gestos de pulso ([Configurações do sistema, página 23](#)).
- Nas configurações da central de notificações do telefone, limite as notificações que são exibidas no relógio Lily ([Gerenciar notificações, página 18](#)).
- Desative notificações inteligentes ([Configurações de alerta, página 24](#)).
- Desative a tecnologia sem fio Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados ([Configurações de Bluetooth, página 24](#)).
- Desative o registro de sono do oxímetro de pulso ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 16](#)).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 15](#)).




OBSERVAÇÃO: a pulseira com frequência cardíaca medida no pulso é usada para calcular minutos intensos, VO2 máx., Body Battery, nível de estresse e calorias queimadas.

O visor do meu relógio dificulta a visualização na parte externa

O relógio detecta a luz ambiente e ajusta automaticamente o brilho da retroiluminação para maximizar a vida útil da bateria. Sob a luz solar direta, a tela fica mais brilhante, mas ela ainda pode ser difícil de ler. O recurso de detecção automática de atividade pode ser útil ao iniciar atividades ao ar livre ([Configurações do monitoramento de atividades](#), página 25).

Restaurar todas as configurações padrão

Você pode restaurar todas as configurações do relógio para os valores padrão de fábrica.

- 1 Pressione  para exibir o menu.
- 2 Selecione  >  > **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 restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar configurações**.
- 4 Siga as instruções na tela.

Atualizações do produto

Em seu computador, instale o Garmin Express (www.garmin.com/express). No seu smartphone, instale o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Configurar o relógio](#), página 1).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados com o app Garmin Connect](#), página 21).

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

Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu relógio, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu relógio ([Sincronizando dados com o computador](#), página 21).

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Express envia-o para o seu relógio.
- 2 Depois que o aplicativo Garmin Express terminar de enviar a atualização, desconecte o relógio do seu computador.
O relógio instala a atualização.

Como obter mais informações

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

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

Reparos do dispositivo

Se seu dispositivo precisar ser reparado, acesse support.garmin.com para obter informações sobre como enviar uma solicitação de serviço com suporte do produto Garmin.

Apêndice

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 34](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

Sobre zonas de frequência cardíaca

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

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

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.

