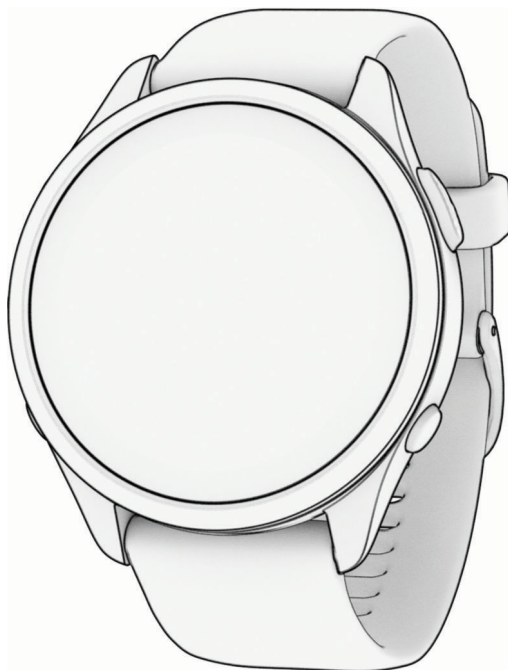


**GARMIN®**



# FORERUNNER® SÉRIE 165

---

Manual do proprietário

© 2024 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®, inReach®, Move IQ® e TracBack® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. As séries Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ e Varia™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® e Mac® são marcas comerciais da Apple, Inc. nos EUA e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. iOS® é uma marca comercial registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. Iridium® é uma marca comercial registrada da Iridium Satellite LLC. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® e Windows NT® são marcas comerciais da Microsoft Corporation registradas nos Estados Unidos e em outros países. Zwift™ é uma marca comercial da Zwift, Inc. Outras marcas comerciais e nomes de marcas pertencem a seus respectivos proprietários.

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

M/N: A04714, AA4714

# Sumário

## **Introdução..... 1**

Configurar o relógio.....	1
Visão geral.....	2
Ícones de status e status do GPS.....	3
Ativar e desativar a tela sensível ao toque.....	3
Usar o relógio.....	3

## **Atividades e aplicativos..... 4**

Iniciar uma atividade.....	4
Dicas para gravação de atividades....	4
Parar uma atividade.....	5
Avaliar uma atividade.....	5
Atividades ao ar livre.....	5
Começando uma corrida.....	6
Fazer uma corrida em pista.....	7
Dicas para gravar uma corrida em pista.....	7
Registrar uma atividade de ultramaratona.....	7
Configurações de descanso automático para ultramaratonas.....	8
Natação.....	8
Como iniciar natação em piscina.....	8
Definindo o tamanho da piscina.....	8
Nadar em águas abertas.....	9
Dicas para atividades de natação.....	9
Terminologia da natação.....	9
Tipos de braçadas.....	10
Descanso automático e descanso manual da natação.....	10
Treinando com o registro de exercícios.....	10
Atividades em ambientes fechados....	11
Começar uma corrida virtual.....	11
Calibrando a distância na esteira.....	11
Health Snapshot™.....	11
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	12
Dicas para registrar atividades de treinamento de força.....	12
Registrar uma atividade de HIIT.....	13
Temporizadores de HIIT.....	13

Registro de uma atividade de meditação.....	13
Registro de uma atividade de respiração.....	14
Personalizar atividades e aplicativos..	14
Adição ou remoção de uma atividade favorita.....	14
Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicativos.....	14
Criando uma atividade personalizada.....	15

## **Aparência..... 15**

Configurações da interface do relógio.....	15
Personalizar o visor do relógio.....	15
Informações rápidas.....	16
Visualizar informações rápidas.....	19
Personalizar o loop de mini Widgets.....	19
Body Battery.....	19
Visualizar a informação rápida Body Battery.....	20
Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	20
Exibir o Mini Widget de frequência cardíaca.....	21
Visualizar o Mini Widget de clima....	21
Atualizando a localização de clima.....	21
Monitoramento de hidratação.....	21
Usar a informação rápida de monitoramento de hidratação.....	22
Saúde feminina.....	22
Monitoramento de ciclo menstrual.....	22
Acompanhamento de gravidez....	22
Usar a informação de nível de estresse.....	22
Tempo de recuperação.....	23
Exibir seu tempo de recuperação.....	23
Frequência cardíaca de recuperação.....	23
Medições de desempenho.....	23
Sobre estimativas de VO2 máximo.....	24

Exibir seus tempos de corrida previstos .....	26
Status da variabilidade da frequência cardíaca .....	27
Sobre o Training Effect .....	28
Controles .....	29
Visualizando o menu de controles .....	32
Personalizando o Menu de controles .....	32
Usar a tela da lanterna .....	32
Garmin Pay .....	32
Configurar sua carteira Garmin Pay .....	33
Pagamento de uma compra usando o seu relógio .....	33
Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay .....	33
Alteração da sua senha Garmin Pay .....	34
Relatório matinal .....	34
Personalizar seu relatório matinal .....	34

## **Treino.....35**

Treinar para um evento de corrida .....	35
Calendário de corrida e corrida principal .....	35
Configurações de saúde e bem-estar .....	36
Meta automática .....	36
Utilizando o alerta de movimento ....	36
Ligando o alerta de movimento ....	37
Monitoramento do sono .....	37
Usar monitoramento automático do sono .....	37
Personalizar o modo sono .....	37
Utilizando o Modo não perturbe .....	37
Variações de respiração .....	38
Minutos de intensidade .....	38
Obter minutos de intensidade .....	38
Move IQ .....	38
Treinos .....	39
Como seguir um treino do Garmin Connect .....	39
Criar um exercício personalizado no Garmin Connect .....	39
Enviar um treino personalizado para o relógio .....	39
Iniciar um treino .....	40

Seguir um treino sugerido diariamente .....	40
Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente .....	40
Sobre o calendário de treinamento ..	40
Usar planos de treinamento do Garmin Connect .....	41
Adaptive Training Plans .....	41
Treinos intervalados .....	41
Personalizar um treino intervalado ..	42
Iniciar um treino intervalado .....	42
Parar um treino intervalado .....	42
Treino do PacePro .....	42
Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect .....	43
Iniciar um plano do PacePro .....	44
Criar um plano PacePro em seu relógio .....	45
Definindo uma meta de treinamento ..	45
Cancelar uma meta de treinamento .....	45
Usar alertas de corrida e caminhada ..	46
Ativando a autoavaliação .....	46

## **Histórico..... 46**

Utilizar histórico .....	47
Recordes pessoais .....	47
Visualizando seus recordes pessoais .....	47
Restaurando um recorde pessoal ....	48
Excluir recordes pessoais .....	48
Visualizando totais de dados .....	48
Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca .....	48
Excluir histórico .....	48
Gerenciamento de dados .....	48
Excluindo arquivos .....	49

## **Recursos da frequência cardíaca .... 49**

Pulseira medidora de frequência cardíaca .....	49
Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso .....	49
Dicas para dados de frequência cardíaca errados .....	50
Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso .....	50

Frequência cardíaca durante natação .....	50	Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância .....	59
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal .....	50	Potência de corrida .....	60
Transmissão de dados de frequência cardíaca .....	51	Configurações de potência de corrida .....	60
Transmitir dados de frequência cardíaca durante uma atividade .....	51	Dinâmica de corrida .....	60
Oxímetro de pulso .....	52	Treinar com dinâmica de corrida .....	61
Obter leituras do oxímetro de pulso .....	53	Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida .....	61
Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso .....	53	Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas .....	62
Ativar modo dia todo .....	53	Percepção situacional .....	62
Dicas para dados do oxímetro de pulso .....	53	Usar os controles da câmera Varia .....	62
<b>Navegação .....</b>	<b>53</b>	tempe .....	62
Percursos .....	54	<b>Perfil de usuário .....</b>	<b>62</b>
Como seguir um percurso no seu dispositivo .....	54	Configurando seu perfil de usuário .....	63
Criar um percurso no Garmin Connect .....	54	Configurações de gênero .....	63
Enviando um percurso para o seu dispositivo .....	54	Visualizar sua idade de condicionamento físico .....	63
Exibir ou editar os detalhes do percurso .....	55	Sobre zonas de frequência cardíaca .....	63
Salvar sua localização .....	55	Objetivos de treino .....	63
Exibir e editar localizações salvas .....	55	Configurando suas zonas de frequência cardíaca .....	64
Navegar até um destino .....	55	Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca .....	64
Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade .....	56	Cálculos da zona de frequência cardíaca .....	64
Interromper a navegação .....	56	Configurando zonas de potência .....	65
Mapa .....	56	<b>Música .....</b>	<b>65</b>
Adicionar um mapa a uma atividade .....	56	Como baixar conteúdo de áudio pessoal .....	65
Panorama e zoom do mapa .....	57	Estabelecer conexão com um provedor externo .....	66
Configurações de mapa .....	57	Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo .....	66
Bússola .....	57	Como desconectar de um fornecedor externo .....	66
Calibrando a bússola manualmente .....	57	Conectar fones de ouvido Bluetooth .....	66
<b>Sensores e acessórios .....</b>	<b>57</b>	Ouvindo música .....	67
Sensores sem fio .....	58	Controles de reprodução de música .....	68
Emparelhar seus sensores sem fio .....	59	Controlar a reprodução de música em um smartphone conectado .....	68
Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca .....	59	Alterando o modo de áudio .....	69

## **Connectivity..... 69**

Recursos de conectividade do telefone.....	69
Emparelhando o telefone.....	69
Ativar notificações via Bluetooth.....	69
Visualizar notificações.....	70
Recebendo uma chamada telefônica.....	70
Responder a uma mensagem de texto.....	70
Gerenciar notificações.....	70
Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....	70
Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone.....	71
Ligar e desligar os alertas de Localizar meu telefone.....	71
Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS.....	71
Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade.....	71
Recursos de conectividade de Wi-Fi....	72
Conectando a uma rede Wi-Fi.....	72
Aplicativos de telefone e de computador.....	72
Garmin Connect.....	73
Usar o aplicativo Garmin Connect.....	73
Usar o Garmin Connect em seu computador.....	74
Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect.....	74
Assinatura Garmin Connect+.....	74
Recursos do Connect IQ.....	75
Download de recursos do Connect IQ.....	75
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....	75
App Garmin Messenger.....	75
Usar o recurso Messenger.....	76
Garmin Share.....	76
Compartilhamento de dados com o Garmin Share.....	77
Receber dados com o Garmin Share.....	77
Configurações do Garmin Share.....	77

## **Recursos de monitoramento e segurança..... 78**

Adicionar contatos de emergência.....	78
Adicionar contatos.....	78
Ligar e desligar a detecção de incidente.....	79
Solicitar assistência.....	79
Compartilhamento de eventos ao vivo.....	79
Ativar o compartilhamento de eventos ao vivo.....	80

## **Relógios..... 80**

Como configurar um alarme.....	80
Editar um alarme.....	80
Utilizar o cronômetro.....	81
Iniciar o temporizador de contagem regressiva.....	81
Excluir um temporizador.....	82
Sincronizando a hora com o GPS.....	82
Configurar a hora manualmente.....	82
Adicionar fusos horários alternativos.....	82
Editar um fuso horário alternativo...	82

## **Personalizar seu relógio..... 83**

Configurações de Atividades e apps...	83
Personalizando telas de dados.....	84
Adicionar um mapa a uma atividade.....	84
Marcar voltas usando o recurso Auto Lap.....	85
Alertas de atividade.....	85
Configurar um alerta.....	86
Configurações do satélite.....	87
Calibrando a bússola manualmente....	87
Configurações de mapa.....	87
Configurações do gerenciador de energia.....	87
Configurações do sistema.....	88
Configurações de hora.....	88
Configurar alertas do relógio.....	89
Alterar as configurações da tela.....	89
Alterar as unidades de medida.....	89
Fazer backup e restaurar configurações.....	89

Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect.....	90	Maximizar a duração da bateria.....	97
Definir a senha do relógio.....	90	Meu dispositivo está com o Idioma errado.....	98
Alterar a senha do relógio.....	90	Sair do modo de demonstração.....	98
<b>Informações sobre o dispositivo.....</b>	<b>90</b>	Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	98
Visualizar informações do dispositivo.....	90	Meu telefone não se conecta ao relógio.....	98
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	91	A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa.....	98
Sobre o visor AMOLED.....	91	A leitura da temperatura da atividade não é exata.....	98
Carregar o relógio.....	91	Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?.....	99
Dicas para carregar seu relógio.....	92	Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio.....	99
Usar o relógio.....	92	Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	99
Cuidados com o dispositivo.....	93	<b>Apêndice.....</b>	<b>100</b>
Limpeza do relógio.....	93	Lista de atividades.....	100
Trocar as pulseiras.....	93	Campos de dados.....	102
Especificações.....	94	Classificações padrão do VO2 máximo.....	111
Informações sobre duração da bateria.....	94	Tamanho da roda e circunferência....	111
Informações de Radiocomunicação.....	94		
<b>Solução de problemas.....</b>	<b>94</b>		
Atualizações do produto.....	94		
Definindo Garmin Express.....	95		
Como obter mais informações.....	95		
Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?.....	95		
Monitoramento de atividades.....	95		
Minha contagem de passos diários não aparece.....	95		
A contagem de passos não está precisa.....	95		
A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem.....	95		
A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	96		
Meus minutos de intensidade estão piscando.....	96		
Obtendo sinais de satélite.....	96		
Melhorar a recepção do satélite de GPS.....	96		
Reiniciar o relógio.....	96		
Restaurar todas as configurações padrão.....	97		



# 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

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

- Mantenha **LIGHT** pressionado para ativar o relógio ([Visão geral, página 2](#)).
- Siga as instruções na tela para concluir a configuração inicial.  
Durante a configuração inicial, você pode emparelhar seu telefone com o relógio para receber notificações, sincronizar atividades e muito mais ([Emparelhando o telefone, página 69](#)). Se você estiver atualizando a partir de um relógio compatível, será possível migrar as configurações do relógio, os percursos salvos e muito mais ao emparelhar seu novo relógio Forerunner com o telefone.
- Carregar o relógio ([Carregar o relógio, página 91](#)).
- Verifique se há atualizações de software ([Configurações do sistema, página 88](#)).  
Para obter a melhor experiência, mantenha o software do seu relógio atualizado. As atualizações de software fornecem mudanças e melhorias para as funções, a segurança e a privacidade.
- Configure as redes Wi-Fi® ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 72](#)).
- Configure os recursos de segurança ([Recursos de monitoramento e segurança, página 78](#)).
- Configure a música ([Música, página 65](#)).
- Configure sua carteira do Garmin Pay™ ([Configurar sua carteira Garmin Pay, página 33](#)).
- Comece a corrida ([Começando uma corrida, página 6](#)).

## Visão geral



### ① Tela sensível ao toque

- toque na tela para escolher uma opção em um menu.
- Toque para abrir o mini Widget para visualizar mais dados.
- Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelo loop de informações rápidas e pelos menus.
- Passe o dedo na tela para a direita a fim de voltar à tela anterior.
- Cubra a tela com a palma da mão para desligar rapidamente a tela e retornar ao visor do relógio.

### ② LIGHT

- pressione para ligar o relógio.
- Pressione para ligar e desligar a tela.
- Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles para acessar rapidamente as funções utilizadas com frequência.

### ③ UP

- pressione para percorrer os mini Widgets, visores de dados, opções e configurações.
- Mantenha pressionado para visualizar o menu.

### ④ DOWN

- pressione para percorrer os mini Widgets, visores de dados, opções e configurações.
- Mantenha pressionado para abrir os controles de música ([Música, página 65](#)).

### ⑤ START · STOP

- pressione-o para iniciar e parar o temporizador de atividade.
- Pressione esse botão para escolher uma opção ou confirmar uma mensagem.










### ⑥ BACK

- pressione para retornar à tela anterior.
- Pressione para registrar uma volta ou descanso durante uma atividade ou para avançar para a próxima etapa de um treino.

Você pode selecionar ↺ para eliminar uma volta para determinadas atividades ([Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?, página 95](#)).

## Ícones de status e status do GPS

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

GPS	Status do GPS
	Status da bateria
	Status da conexão do telefone
	Status da tecnologia Wi-Fi(somente para relógios Forerunner music )
	Status do LiveTrack
	Status da frequência cardíaca
	Status do sensor de cadência e velocidade
	Status dos faróis da bicicleta
	Status do radar da bicicleta
	Status do sensor tempe™

## Ativar e desativar a tela sensível ao toque

Você pode personalizar a tela sensível ao toque para uso geral do relógio e para cada perfil de atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a tela sensível ao toque não está disponível durante atividades de natação.

- Para ativar ou desativar a tela sensível ao toque durante o uso geral, uma atividade ou o descanso, mantenha pressionado **UP**, selecione **Sistema > Toque** e selecione uma opção.
- Para adicionar essa opção ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 32).

## Usar o relógio

- Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles ([Controles](#), página 29).  
O menu de controles fornece acesso rápido a funções usadas com frequência, como ativar o modo Não perturbe, salvar um local e desligar o relógio.
- No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelo loop de mini Widgets ([Informações rápidas](#), página 16).
- No visor do relógio, pressione **START** para iniciar uma atividade ou abrir um app ([Atividades e aplicativos](#), página 4).
- Mantenha **UP** pressionado para personalizar o visor do relógio ([Personalizar o visor do relógio](#), página 15), ajustar as configurações ([Configurações do sistema](#), página 88), emparelhar sensores sem fio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 59) e muito mais.

## Atividades e aplicativos


O seu relógio pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico (*Lista de atividades, página 100*). Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra os dados do sensor. Você pode criar atividades personalizadas ou novas atividades com base em atividades padrão (*Criando uma atividade personalizada, página 15*). Ao concluir suas atividades, você pode salvá-las e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect™.

Você também pode adicionar aplicativos e atividades do Connect IQ™ ao seu relógio usando o app Connect IQ (*Recursos do Connect IQ, página 75*).

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

### Iniciar uma atividade

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


- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
  - Selecione  e escolha uma atividade na ampla lista de atividades.
- 3 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área externa com uma visão desobstruída do céu e espere o relógio estar pronto para uso.

O relógio já está pronto após ele estabelecer a sua frequência cardíaca, adquirir os sinais de GPS (se necessário) e conectar-se aos seus sensores sem fio (se necessário).
- 4 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade.


O relógio registra os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

### Dicas para gravação de atividades

- Carregue o relógio antes de iniciar uma atividade (*Carregar o relógio, página 91*).
- Pressione **BACK** para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.

Você pode selecionar  para descartar uma volta para determinadas atividades (*Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?, página 95*).
- Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar outros visores de dados.
- Deslize para cima ou para baixo para visualizar o visor de dados adicional (*Ativar e desativar a tela sensível ao toque, página 3*).

## Parar uma atividade

- 1 Pressione **STOP**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
  - Para salvar a atividade e visualizar os detalhes, selecione **Salvar**, pressione **START** e escolha uma opção.  
**OBSERVAÇÃO:** depois de salvar a atividade, você pode inserir dados de autoavaliação ([Avaliar uma atividade, página 5](#)).
  - Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Continuar mais tarde**.
  - Para marcar uma volta, selecione **Volta**.  
Você pode selecionar  para descartar uma volta para determinadas atividades ([Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?, página 95](#)).
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **De volta ao início > TracBack**.  
**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho mais direto, selecione **De volta ao início > Linha reta**.  
**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.
  - Para medir a diferença entre a sua frequência cardíaca no final da atividade e a sua frequência cardíaca dois minutos mais tarde, selecione **FC de recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem regressiva ([Frequência cardíaca de recuperação, página 23](#)).
  - Para descartar a atividade, selecione **Descartar**.  
**OBSERVAÇÃO:** depois de parar a atividade, o relógio a salva automaticamente após 30 minutos.

## Avaliar uma atividade

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

Você pode personalizar a configuração de autoavaliação para determinadas atividades ([Ativando a autoavaliação, página 46](#)).

- 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.

## Atividades ao ar livre

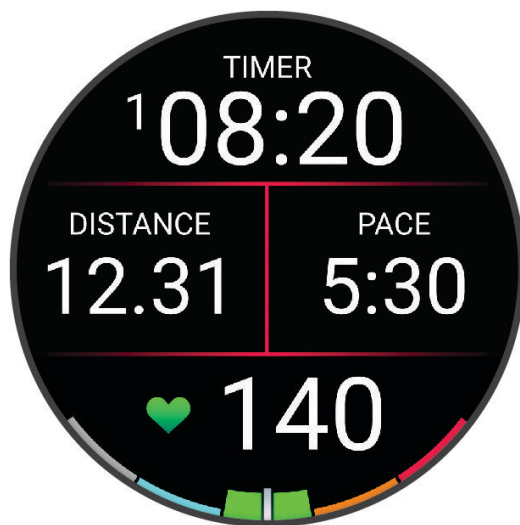
O dispositivo Forerunner vem pré-carregado com atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre. Você pode adicionar novas atividades com base nas atividades padrão, como trilha e natação. Você também pode adicionar atividades personalizadas a seu dispositivo ([Criando uma atividade personalizada, página 15](#)).

## Começando uma corrida

A primeira atividade física registrada em seu relógio pode ser uma corrida, pedalada ou qualquer atividade ao ar livre. Pode ser necessário carregar o relógio antes de iniciar a atividade ([Carregar o relógio, página 91](#)).

O relógio registra os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

- 1 Pressione **START** e selecione uma atividade.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 3 Pressione **START**.
- 4 Comece a corrida.



**OBSERVAÇÃO:** durante uma atividade, você pode manter pressionado **DOWN** para abrir os controles de música ([Controles de reprodução de música, página 68](#)).

- 5 Quando concluir a corrida, pressione **STOP**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Retomar** para reiniciar o temporizador de atividades.
  - Selecione **Salvar** para salvar a corrida e reiniciar o temporizador de atividades. Selecione a corrida para exibir um resumo.



**OBSERVAÇÃO:** para obter mais opções de corrida, consulte [Parar uma atividade, página 5](#).

## 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.
- 13 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## 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® 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 faixas nas configurações da atividade.

## Registrar uma atividade de ultramaratona

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Ultramaratona**.
- 3 Pressione o **START** para iniciar o timer da atividade.
- 4 Comece a correr.
- 5 Pressione **BACK** para registrar a volta e iniciar o temporizador de descanso.  
**OBSERVAÇÃO:** pode configurar a Tecla de voltas para gravar uma volta e iniciar o temporizador de repouso, iniciar apenas o temporizador de repouso ou gravar apenas uma volta ([Configurações de Atividades e apps, página 83](#)).
- 6 Ao terminar o descanso, pressione **BACK** para continuar a corrida.
- 7 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 8 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Configurações de descanso automático para ultramaratonas

Você pode personalizar as opções para iniciar e interromper automaticamente o temporizador de descanso da atividade Ultramaratona.

**Estado:** ativa automaticamente o registro de parciais de descanso.

**Início do repouso:** inicia automaticamente o temporizador de descanso quando você para de correr. A opção Somente manual permite iniciar o temporizador de descanso somente quando você pressionar BACK.

**Fim do repouso:** define o ritmo necessário para terminar uma parcial de descanso.

**Tempo mínimo:** define a quantidade de tempo antes de uma parcial de descanso começar ou terminar.

**Tecla de voltas:** define o botão BACK para registrar uma volta e iniciar o temporizador de descanso, apenas iniciar o temporizador de descanso ou apenas registrar uma volta.

## Natação

### AVISO

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

**OBSERVAÇÃO:** o relógio tem frequência cardíaca medida no pulso ativada para atividades de natação.

### Como iniciar natação em piscina

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Natação em 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 **Descanso automático** está ativado por padrão ([Descanso automático e descanso manual da natação](#), página 10).
- 6 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 7 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

### Definindo o tamanho da piscina

O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão.

- 1 No visor do relógio, selecione **START > Natação em piscina**.
- 2 Pressione **UP**.
- 3 Selecione **Pool Swim Settings > Tamanho da piscina**.
- 4 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.  
**DICA:** você pode selecionar **Aviso** para definir o tamanho da piscina sempre que iniciar uma atividade de natação.

## Nadar em águas abertas

Você pode gravar dados de natação, incluindo a distância, o ritmo e a frequência de braçadas. Você pode adicionar o visor de dados à atividade de natação em águas abertas ([Personalizando telas de dados, página 84](#)).

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

## Dicas para atividades de natação

- Pressione **BACK** para gravar um intervalo durante a natação em águas abertas.
- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.

O relógio mede e registra a distância de acordo com as extensões concluídas da piscina. O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão. Da próxima vez que você iniciar uma atividade de natação em piscina, o relógio usará esse tamanho da piscina. Mantenha pressionado **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 da natação, 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 10](#)).

## Terminologia da natação

**Extensão:** um curso na piscina.

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

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

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

## Tipos de braçadas

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para natação em piscina. O tipo de braçada é identificado no fim de uma extensão. Os tipos de braçadas aparecem no seu histórico de natação e na sua conta Garmin Connect. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado ([Personalizando telas de dados, página 84](#)).

Crawl	Nado livre
Voltar	Nado de costas
Peito	Nado de peito
Borboleta	Nado borboleta
Misto	Mais de um tipo de nado em um intervalo
Exercício	Usado com o registro de nado crawl ( <a href="#">Treinando com o registro de exercícios, página 10</a> )

## Descanso automático e descanso manual da natação

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.

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

Para usar o descanso manual, você pode desativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade ([Configurações de Atividades e apps, página 83](#)). Durante uma atividade de natação em piscina ou mar aberto, você pode marcar manualmente um intervalo de descanso pressionando BACK. Os dados de natação não são registrados durante o intervalo de descanso.

**DICA:** utilize o descanso manual se fizer pausas curtas ou se pretender fazer um intervalo de natação muito preciso.

## 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.

## Atividades em ambientes fechados

O relógio pode ser usado para treino em ambientes fechados, como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas ou elíptico. O GPS permanece desligado durante atividades internas.

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

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

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


## Começar uma corrida virtual

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

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

## Calibrando a distância na esteira

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

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Iniciar uma atividade, página 4*).
- 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** > .
- 5 Verifique o visor da esteira para ter a distância percorrida e insira essa distância no seu relógio.

## Health Snapshot™

O recurso Health Snapshot registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória. Você pode adicionar o recurso Health Snapshot à sua lista de apps favoritos (*Adição ou remoção de uma atividade favorita, página 14*).

## Registrar uma atividade de treinamento de força

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

1 Pressione **START**.

2 Selecione **Força**.

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

3 Selecione um treino.

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

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

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

6 Inicie sua primeira série.

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

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

7 Pressione **BACK** para concluir a série.

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

8 Se necessário, edite a série, o número de repetições e o peso usado para a série.

9 Ao terminar o repouso, pressione **BACK** para começar sua próxima série.

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

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

12 Selecione **Parar treino > Salvar**.

## Dicas para registrar atividades de treinamento de força

- Não olhe para o relógio ao realizar as repetições.

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

- Foque em sua forma ao realizar as reps.

- Realize exercícios de peso corporal ou peso livre.

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

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

**OBSERVAÇÃO:** exercícios de perna podem não ser contabilizados.

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

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

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

## Registrar uma atividade de HIIT

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

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **HIIT**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT** ([Temporizadores de HIIT, página 13](#)).
  - Selecione **Exercícios** para acompanhar um treino salvo.
- 4 Se necessário, siga as instruções na tela.
- 5 Selecione **START** para iniciar sua primeira série.  
O dispositivo exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
- 6 Se necessário, selecione **BACK** para avançar manualmente para a próxima série ou para fazer um descanso.
- 7 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Temporizadores de HIIT

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

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

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

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

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

## Registro de uma atividade de meditação

**OBSERVAÇÃO:** esta atividade está disponível apenas para um relógio Forerunner music .

Você pode usar uma sessão guiada ou criar sua própria atividade de meditação.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Meditação**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de meditação aberta e não estruturada.
  - Selecione **Sessão** para seguir uma sessão guiada com áudio.
  - Selecione **Personalizado** para criar uma sessão personalizada com áudio.
- 4 Se necessário, pressione **BACK** ou siga as instruções na tela.
- 5 Conecte seus fones de ouvido para ouvir o áudio da meditação ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 66](#)).  
**OBSERVAÇÃO:** as notificações são desativadas durante a atividade de meditação.
- 6 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.  
O relógio apresenta um temporizador de contagem decrescente ou uma intenção.
- 7 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Registro de uma atividade de respiração

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Respiração**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Coerência** para atingir um estado de alerta calmo.
  - Selecione **Relaxe e concentre-se** para relaxar o corpo e focar a mente.
  - Selecione **Relaxe e concentre-se (curto)** para relaxar o corpo e focar a mente em um período de tempo mais curto.
  - Selecione **Tranquilidade** para diminuir seu nível de estresse e se preparar para dormir.
- 4 Se necessário, selecione **Realizar treino**.
- 5 Pressione **START** para iniciar a atividade.
- 6 Siga as instruções na tela enquanto o relógio o guia através dos exercícios de respiração.
- 7 Pressione **BACK** para avançar para a próxima etapa na fase de respiração.
- 8 Ao concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.  
Seu nível de estresse muda e respirações por minuto aparecem.

## Personalizar atividades e aplicativos

Você pode personalizar a lista de atividades e aplicativos, visores de dados, campos de dados e outras configurações.

### Adição ou remoção de uma atividade favorita


A lista das suas atividades favoritas é exibida ao pressionar **START** no visor do relógio e fornece acesso rápido às atividades que você mais utiliza. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.  
As suas atividades favoritas aparecem no topo da lista.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para adicionar uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Definir como favorito**.
  - Para remover uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Remover dos favoritos**.

### Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicativos

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Reordenar**.
- 5 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar a posição da atividade na lista de aplicativos.

## Criando uma atividade personalizada

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

## Aparência

Você pode personalizar a aparência do visor do relógio e os recursos de acesso rápido no loop de mini Widgets e no menu de controles.

## Configurações da interface do relógio

Você pode personalizar a aparência da interface do relógio selecionando layout, cores e dados adicionais. Além disso, é possível fazer download personalizado de interfaces na loja do Connect IQ.

### Personalizar o visor do relógio

Antes de poder ativar uma interface do relógio Connect IQ, é necessário instalar uma interface do relógio na loja Connect IQ ([Recursos do Connect IQ, página 75](#)).

Você pode personalizar as informações e a aparência da interface do relógio ou ativar uma interface do relógio Connect IQ instalada.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções do visor do relógio.
- 4 Selecione **Adicionar novo** para navegar através de telas do relógio adicionais pré-carregadas.
- 5 Selecione **START > Aplicar** para ativar uma interface de relógio pré-carregada ou uma interface de relógio Connect IQ instalada.
- 6 Se estiver usando uma interface de relógio pré-carregada, selecione **START > Personalizar**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Para alterar o estilo dos números para a interface do relógio analógica, selecione **Seletor**.
  - Para alterar o estilo das mãos para a interface do relógio analógica, selecione **Ponteiros**.
  - Para alterar o estilo dos números da tela do relógio digital, selecione **Layout**.
  - Para alterar o estilo dos segundos da tela do relógio digital, selecione **Segundos**.
  - Para mudar os dados exibidos no visor do relógio, selecione **Dados**.
  - Para adicionar ou alterar uma cor de destaque para a tela do relógio, selecione **Cor destacada**.
  - Para salvar as alterações, selecione **Concluído**.
- 8 Para salvar as alterações, selecione **Aplicar**.

## Informações rápidas

O relógio vem com mini Widgets que fornecem informações rápidas ([Visualizar informações rápidas, página 19](#)). Alguns mini Widgets exigem conexão Bluetooth® com um smartphone compatível.

Algumas informações rápidas não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-las à lista de mini widgets manualmente ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 19](#)). Alguns mini widgets são um agrupamento de métricas relacionadas, como as de saúde ou desempenho em atividades.

Nome	Descrição
Fusos horários alternativos	Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários ( <a href="#">Adicionar fusos horários alternativos</a> , página 82).
Body Battery™	Com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas ( <a href="#">Body Battery</a> , página 19).
Calendário	Exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.
Calorias	Exibe suas informações de calorias para o dia atual.
Controles da câmera	Permite tirar uma foto e gravar um clipe de vídeo manualmente quando estiver emparelhado com uma câmera com lanterna frontal ou traseira Varia™ compatível ( <a href="#">Usar os controles da câmera Varia</a> , página 62).
Andares subidos	Registra os andares subidos e o progresso em direção ao seu objetivo.
Garmin® coach	Exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino adaptativo Garmin do coach a em sua conta Garmin Connect. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida.
Health Snapshot	Inicia uma sessão Health Snapshot em seu relógio que registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória. Exibe resumos de suas sessões de Health Snapshot salvas ( <a href="#">Health Snapshot™</a> , página 11).
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 ( <a href="#">Utilizar histórico</a> , página 47).
Status de VFC	Exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite ( <a href="#">Status da variabilidade da frequência cardíaca</a> , página 27).
Hidratação	Permite rastrear a quantidade de água que você consome e o progresso em direção à sua meta diária ( <a href="#">Download de recursos do Connect IQ</a> , página 75).
Minutos de intensidade	Monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.
Última atividade	Exibe um breve resumo da última atividade registrada.
Último percurso Última corrida Última natação	Exibe um breve resumo da sua última atividade gravada e do histórico do esporte especificado.
Messenger	Apresenta as conversas do seu app Garmin Messenger™ e permite responder a mensagens a partir do seu relógio ( <a href="#">App Garmin Messenger</a> , página 75).
Fase da lua	Exibe os horários do nascer e pôr da lua, juntamente com a fase da lua, com base em sua posição de GPS.
Música	Oferece controles do reprodutor de músicas de seu smartphone ou de músicas no relógio.
Cochilos	Exibe o tempo total de cochilo e os ganhos do nível da Body Battery. Você pode iniciar o temporizador de cochilo e definir um alarme para acordar ( <a href="#">Personalizar o modo sono</a> , página 37).

Nome	Descrição
Notificações	Exibe alertas de chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone ( <a href="#">Ativar notificações via Bluetooth, página 69</a> ).
Corrida principal	Exibe o evento de corrida que você designou como a corrida principal em seu calendário Garmin Connect ( <a href="#">Calendário de corrida e corrida principal, página 35</a> ).
Oxímetro de pulso	Permite fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso ( <a href="#">Obter leituras do oxímetro de pulso, página 53</a> ). Se você estiver muito ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não serão registradas.
Calendário de corrida	Exibe os próximos eventos de corrida definidos em seu calendário Garmin Connect ( <a href="#">Calendário de corrida e corrida principal, página 35</a> ).
Recuperação	Exibe seu tempo de recuperação. O tempo máximo é de quatro dias.
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.
Treinador do sono	Fornece recomendações para sua necessidade de sono com base no histórico de sono e atividade, status de VFC e cochilos.
Sleep Score	Exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior. Você também pode visualizar quaisquer variações de respiração durante a noite ( <a href="#">Monitoramento do sono, página 37</a> ).
Degraus	Rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.
Estresse	Exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar. Se você estiver muito ativo para o relógio determinar seu nível de estresse, as medições de estresse não serão registradas.
Nascer e Pôr-do-sol	Exibe os horários do nascer do sol, pôr-do-sol e crepúsculo civil.
Clima	Exibe a temperatura atual e a previsão do tempo.
Saúde feminina	Exibe seu status atual de monitoramento de ciclo menstrual ou gravidez. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários.

## Visualizar informações rápidas

Os mini Widgets dão acesso rápido a dados de saúde, informações de atividade, sensores integrados e muito mais. Ao emparelhar o relógio, você pode visualizar dados do seu telefone, como informações de saúde, previsão do tempo e eventos do calendário.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelo loop de mini widgets.




**DICA:** você também pode passar o dedo na tela para navegar pelas opções ou tocar em uma opção para selecioná-la.

- 2 Pressione **START** para visualizar mais informações.
- 3 Selecione uma opção:
  - Pressione **DOWN** para visualizar detalhes sobre um mini widget.
  - Pressione **START** para visualizar outras opções e funções de um mini widget.

## Personalizar o loop de mini Widgets

Você pode alterar a ordem dos mini Widgets no loop, removê-los e adicionar novos mini Widgets.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Aparência > Mini Widgets**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **UP** ou **DOWN** para alterar a localização do mini Widget no loop.
  - Escolha um mini Widget e selecione  para remover o mini Widget do loop.
  - Selecione **Adicionar** e escolha um mini Widget para adicioná-lo ao loop.

## 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 20).

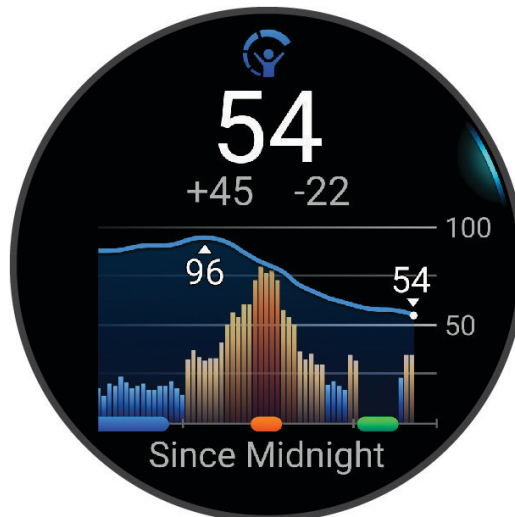
## Visualizar a informação rápida Body Battery

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

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o Mini Widget ao loop de Mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 19](#)).

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



- 3 Pressione **DOWN** para visualizar um gráfico mais detalhado de seus níveis de estresse e do Body Battery.
  - As barras azuis indicam os períodos de repouso.
  - As barras laranjas indicam os períodos de estresse.
  - As barras verdes indicam as atividades cronometradas.
  - As barras cinzas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.
- 4 Pressione **DOWN** para visualizar uma lista de fatores que impactam seu nível do Body Battery.

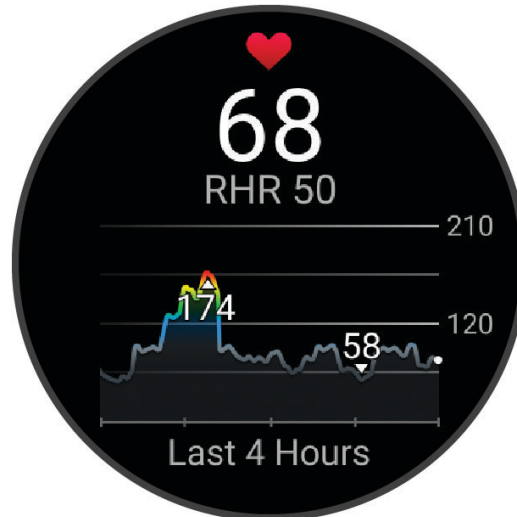
**DICA:** selecione cada fator para visualizar mais detalhes.

## Dicas para dados aprimorados de Body Battery

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

## Exibir o Mini Widget de frequência cardíaca

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o Mini Widget de frequência cardíaca.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o Mini Widget ao seu loop de Mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 19](#)).
- 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 Toque no gráfico para visualizar as setas direcionais e deslize para a esquerda ou para a direita para deslocar o gráfico.
- 4 Selecione **DOWN** para exibir os valores de frequência cardíaca em repouso média dos últimos 7 dias.

## Visualizar o Mini Widget de clima

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de clima.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o Mini Widget ao seu loop de Mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 19](#)).
- 2 Pressione **START** para visualizar as informações meteorológicas.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar informações meteorológicas adicionais de hora em hora e diariamente.

## Atualizando a localização de clima

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de clima.
- 2 Pressione **START**.
- 3 Na primeira tela de mini Widgets, selecione **START**.
- 4 Selecione **Opções de clima > Atualizar localização atual > ✓**.
- 5 Aguarde enquanto o relógio localiza os satélites ([Obtendo sinais de satélite, página 96](#)).

## Monitoramento de hidratação

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Connect IQ para adicionar e remover mini Widgets.

## Usar a informação rápida de monitoramento de hidratação

A informação rápida de monitoramento de hidratação exibe seu consumo de líquidos e seu objetivo diário de hidratação.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini widget de hidratação.
- 2 Pressione **START** para adicionar sua ingestão de líquidos.
- 3 Selecione uma quantidade para adicionar à sua ingestão de líquidos e pressione **START**.
- 4 Mantenha pressionado **UP** para personalizar a informação rápida.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para alterar as unidades de medida, selecione **Unidad**.
  - Para ativar objetivos diários dinâmicos que aumentam após a gravação de uma atividade, selecione **Auto Increase Goal**.
  - Para ativar lembretes de hidratação, selecione **Alertas**.
  - Para personalizar os tamanhos dos recipientes, selecione **Recipientes**, selecione um recipiente, selecione as unidades de medida e insira o tamanho do recipiente.

**DICA:** você pode personalizar seu objetivo diário de hidratação em sua conta Garmin Connect.

## Saúde feminina

### Monitoramento de ciclo menstrual

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

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Garmin Connect para adicionar e remover informações rápidas.

### Acompanhamento de gravidez

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

## Usar a informação de nível de estresse

O Mini Widget de nível de estresse exibe o seu nível de estresse atual e um gráfico dele para as últimas horas. Ele também pode guiar você por uma atividade de respiração para ajudá-lo a relaxar ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 19](#)).

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o Mini Widget de nível de estresse.
- 2 Pressione **START**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Pressione **DOWN** para visualizar informações adicionais.

**DICA:** as barras azuis indicam os períodos de repouso. As barras laranjas indicam os períodos de estresse. As barras cinzas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.
  - Pressione **START** para iniciar uma atividade de **Respiração**.

## 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 63*) e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 64*).

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.

## Frequência cardíaca de recuperação

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

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

**OBSERVAÇÃO:** a sua frequência cardíaca de recuperação não é calculada para atividades de baixo impacto, como ioga.

## Medições de desempenho

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

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

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

**VO2 máximo:** o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 24*).

**Tempos de corrida previstos:** o relógio usa o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treinos para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual (*Exibir seus tempos de corrida previstos, página 26*).






**Status de VFC:** o relógio analisa as leituras da frequência cardíaca do pulso enquanto você dorme para determinar o status da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) com base em suas médias pessoais de VFC de longo prazo (*Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 27*).

## Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. 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 outros detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo, como a classificação para sua combinação de idade e gênero.



 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Fraco

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo, página 111*), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 59](#)).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 63](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 64](#)). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Desativar a gravação de VO2 máximo, página 25](#)).

- 1 Comece a corrida.
- 2 Corra ao ar livre com intensidade moderada ou alta, atingindo pelo menos 70% de sua frequência cardíaca máxima.
- 3 Após pelo menos 10 minutos, selecione **Salvar**.
- 4 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.

## Desativar a gravação de VO2 máximo

Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e corrida em trilha caso não queira que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 24](#)).

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

## 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 63](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 64](#)).

O relógio utiliza o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treino para fornecer uma meta de tempo de corrida ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 24](#)). O relógio analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

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



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

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

## Status da variabilidade da frequência cardíaca

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



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

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

## Sobre o Training Effect

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

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

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

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

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

A tecnologia de efeito de treino é fornecida e suportada pela Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).



## Controles

O menu de controles permite que você acesse rapidamente os recursos e as opções do relógio. Você pode adicionar, reordenar e remover opções do menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 32*).

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



Ícone	Nome	Descrição
	Modo de avião	Selecione para ativar o modo avião e desativar todas as comunicações sem fio.
	Despertador	Selecione para adicionar ou editar um despertador ( <a href="#">Como configurar um alarme, página 80</a> ).
	Fusos horários alternativos	Selecione para visualizar a hora atual do dia em outros fusos horários ( <a href="#">Adicionar fusos horários alternativos, página 82</a> ).
	Assistência	Selecione para enviar uma solicitação de assistência ( <a href="#">Solicitar assistência, página 79</a> ).
	Economia de bateria	Selecione para ativar o recurso de economia de bateria ( <a href="#">Configurações do gerenciador de energia, página 87</a> ).
	Brilho	Selecione para ajustar o brilho da tela ( <a href="#">Alterar as configurações da tela, página 89</a> ).
	Transmissão de frequência cardíaca	Selecione para ativar a transmissão de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado ( <a href="#">Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 51</a> ).
	Calendário	Selecione para exibir os próximos eventos no calendário do seu telefone.
	Controles da câmera	Selecione para tirar uma foto e gravar um clipe de vídeo manualmente ( <a href="#">Usar os controles da câmera Varia, página 62</a> ).
	Relógios	Selecione para abrir o app Relógios para definir um alarme, temporizador, cronômetro ou visualizar fusos horários alternativos.
	Visor	Selecione para desativar a tela para alertas, gestos e modo Sempre no visor ( <a href="#">Alterar as configurações da tela, página 89</a> ).
	Não perturbe	Selecione para ativar o modo não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver assistindo a um filme.
	Encontrar meu telefone	Selecione para reproduzir um alerta sonoro em seu telefone emparelhado, se ele estiver dentro do alcance do Bluetooth. A intensidade do sinal do Bluetooth aparece no visor do relógio Forerunner e aumenta à medida que você se aproxima do telefone. Selecione para navegar até o telefone perdido durante uma atividade de GPS ( <a href="#">Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS, página 71</a> ).
	Lanterna	Selecione para ligar o visor e usar seu relógio como lanterna ( <a href="#">Usar a tela da lanterna, página 32</a> ).
	Garmin Share	Selecione para abrir o app Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, página 76</a> ).
	Histórico	Selecione para visualizar seu histórico de atividades, registros e totais.
	Bloquear dispositivo	Selecione para bloquear os botões e a tela sensível ao toque para evitar pressionamentos e deslizamentos indesejáveis.
	Messenger	Selecione para abrir o app Messenger ( <a href="#">Usar o recurso Messenger, página 76</a> ).
	Música	Selecione para controlar a reprodução de músicas em seu relógio ou no smartphone.

Ícone	Nome	Descrição
	Notificações	Selecione para exibir chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone ( <a href="#">Ativar notificações via Bluetooth, página 69</a> ).
	Telefone	Selecione para desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.
	Desligar	Selecione para desligar o relógio.
	Oxímetro de pulso	Selecione para abrir o app de oxímetro de pulso ( <a href="#">Oxímetro de pulso, página 52</a> ).
	Red Shift	Selecione para mudar a tela para tons de vermelho para usar o relógio em condições de pouca luz.
	Salvar local	Selecione para salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente.
	Definir hora com GPS	Selecione para sincronizar seu relógio com a hora no telefone ou usando satélites.
	Configurações	Selecione para abrir o menu de configurações.
	Modo de monitoramento do sono	Selecione para ativar ou desativar Modo de monitoramento do sono ( <a href="#">Personalizar o modo sono, página 37</a> ).
	Cronômetro	Selecione para iniciar o cronômetro ( <a href="#">Utilizar o cronômetro, página 81</a> ).
	Nascer e pôr do sol	Selecione para visualizar o nascer do sol, o pôr do sol e o crepúsculo.
	Sincronizar	Selecione para sincronizar seu relógio com seu telefone emparelhado.
	Sincronização de hora	Selecione para sincronizar seu relógio com a hora no telefone ou usando satélites.
	Timer	Selecione para definir um temporizador de contagem regressiva ( <a href="#">Iniciar o temporizador de contagem regressiva, página 81</a> ).
	Toque	Selecione para desativar os controles da tela sensível ao toque.
	Carteira	Selecione para abrir a carteira do Garmin Pay e pagar compras com o seu relógio ( <a href="#">Garmin Pay, página 32</a> ).
	Tempo	Selecione para visualizar a previsão do tempo e as condições atuais.
	Wi-Fi	Selecione para desativar as comunicações do Wi-Fi. <b>OBSERVAÇÃO:</b> este recurso está disponível apenas no relógio Forerunner music .

## Visualizando o menu de controles

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar, reordenar e remover as opções do menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 32](#)).

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



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

**DICA:** você também pode arrastar a tela sensível ao toque para girar as opções.

## Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles ([Visualizando o menu de controles, página 32](#)).

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Aparência > Controles**.
- 3 Selecione um atalho para personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Reordenar** para alterar a localização do atalho no menu de controles.
  - Selecione **Remover** para remover o atalho do menu de comandos.
- 5 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar um atalho para o menu de comandos.

## Usar a tela da lanterna

Usar a lanterna reduz a vida útil da bateria.

- 1 Pressione **LIGHT**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 32](#)).

- 2 Selecione .
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar o brilho e a cor.

## Garmin Pay

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


## Configurar sua carteira Garmin Pay

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

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

## Pagamento de uma compra usando o seu relógio

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

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

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

O cartão utilizado da última vez será exibido.




- 4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, selecione **DOWN** para alterar para outro cartão (opcional).
- 5 Em 60 segundos, mantenha o relógio próximo ao leitor de pagamento, voltado para ele.  
O relógio vibra e exibe uma marca de confirmação quando tiver terminado de se comunicar com o leitor.
- 6 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartão para concluir a transação.

**DICA:** depois de ter inserido com êxito a sua senha, você pode fazer pagamentos sem uma senha por 24 horas, sem tirar o relógio. Se você remover o relógio do pulso ou desativar o monitoramento de frequência cardíaca, será preciso inserir a senha novamente antes de fazer um pagamento.

## Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay

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


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

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

## Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

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

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

## Alteração da sua senha Garmin Pay

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

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

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

## Relatório matinal

O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Pressione **DOWN** para visualizar o relatório que inclui clima, sono, status da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite e muito mais ([Personalizar seu relatório matinal, página 34](#)).

## Personalizar seu relatório matinal

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

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Aparência > Relatório matinal**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Mostrar relatório** para ativar ou desativar o relatório matinal.
  - Selecione **Editar relatório** para personalizar a ordem e o tipo de dados que aparecem no seu relatório matinal.
  - Selecione **Seu nome** para personalizar seu nome de exibição.
  - Selecione **Relógios** para definir um alarme ([Como configurar um alarme, página 80](#))).

# Treino

## Treinar para um evento de corrida

Seu relógio pode sugerir treinos diários para ajudar no seu treino para um evento de corrida, caso você tenha uma estimativa máxima de VO2 ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 24](#)).

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

**OBSERVAÇÃO:** se você concluiu pelo menos uma corrida ao ar livre com dados de frequência cardíaca, treinos diários sugeridos aparecerão no seu relógio.

## Calendário de corrida e corrida principal

Ao adicionar um evento de corrida ao seu calendário Garmin Connect, você pode visualizar o evento no seu relógio adicionando o Mini Widget da corrida principal ([Informações rápidas, página 16](#)). A data do evento deve ser nos próximos 365 dias. O relógio exibe uma contagem regressiva para o evento, seu tempo de objetivo ou tempo de conclusão previsto (somente eventos de corrida) e informações sobre o clima.



**OBSERVAÇÃO:** o histórico de informações sobre o clima para o local e a data são disponibilizadas imediatamente. Os dados de previsão de tempo do local aparecem aproximadamente 14 dias antes do evento. Se você adicionar mais de um evento de corrida, deverá escolher um evento principal.

Dependendo dos dados de percurso disponíveis para o seu evento, você pode visualizar os dados de elevação, o mapa do percurso e adicionar um plano PacePro™ ([Treino do PacePro, página 42](#)).

## Configurações de saúde e bem-estar

Mantenha **UP** pressionado e selecione **Saúde & bem-estar**.

**Freq. cardíaca de pulso:** permite personalizar as configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 49](#)).

**Oxímetro de pulso:** permite selecionar um modo de oxímetro de pulso ([Ativar modo dia todo, página 53](#)).

**Resumo diário:** ativa o resumo diário Body Battery que aparece algumas horas antes do início da janela do sono. O resumo diário fornece insights de como o estresse diário e o histórico de atividades impactaram seu nível de Body Battery ([Body Battery, página 19](#)).

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

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

**Alerta de movimento:** ativa ou desativa o recurso Alerta de movimento ([Utilizando o alerta de movimento, página 36](#)).

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

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

### Meta automática

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



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

### Utilizando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de inatividade, Movimente-se! é exibido. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema, página 88](#)).

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

## Ligando o alerta de movimento

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

## Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas normais de sono no app Garmin Connect nas ou nas configurações do relógio ([Personalizar o modo sono, página 37](#)). As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono, movimento durante o sono e classificação de sono. Seu treinador do sono fornece recomendações de sono com base em seu histórico de sono e de atividades, estado da VFC e cochilos ([Informações rápidas, página 16](#)). Os cochilos são adicionados às suas estatísticas de sono e também podem afetar sua recuperação. Você pode visualizar estatísticas de sono detalhadas na sua conta do Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção dos alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe, página 37](#)).

## Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o relógio enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue os dados de monitoramento do sono para a sua conta Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 74](#)).  
Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.  
Você pode visualizar informações sobre o sono, incluindo cochilos, no seu relógio Forerunner ([Informações rápidas, página 16](#)).

## Personalizar o modo sono

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Sistema > Modo de monitoramento do sono**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Programação**, escolha um dia e insira suas horas normais de sono.
  - Selecione **Visor do relógio** para usar o visor do relógio de sono.
  - Selecione **Visor** para definir as configurações da tela.
  - Selecione **Alarme do cochilo** para definir alarmes de cochilo para serem reproduzidos como tom, vibração ou ambos.
  - Selecione **Não perturbe** para ativar ou desativar o modo Não perturbe.
  - Selecione **Economia de bateria** para ativar ou desativar o modo de economia de bateria ([Configurações do gerenciador de energia, página 87](#)).

## Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo Não perturbe para desligar a tela, 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 88](#)).

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 32](#)).

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

## Variações de respiração

### ⚠ CUIDADO

O dispositivo Forerunner não é um dispositivo médico e não é destinado para uso no diagnóstico ou monitoramento de qualquer condição médica. Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

O sensor ótico de frequência cardíaca no dispositivo Forerunner tem um recurso de oxímetro de pulso que pode medir suas variações respiratórias durante a noite. As informações sobre a variação respiratória são fornecidas para aumentar a conscientização sobre o seu ambiente de sono e bem-estar geral. Variações respiratórias ocasionais ou frequentes podem ser devidas a fatores de estilo de vida individuais ou ao ambiente de sono. Entre em contato com um médico ou profissional de saúde se tiver preocupações com o seu nível de variações respiratórias.

**OBSERVAÇÃO:** você precisa ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso para detectar as variações de respiração (*Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 53*).

O mini widget Sleep Score apresenta os dados atuais das variações de respiração.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar o Mini Widget à sua lista de Mini Widgets (*Personalizar o loop de mini Widgets, página 19*).

Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências com base em diversos dias.

## Minutos de intensidade

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

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

### Obter minutos de intensidade

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

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

## Move IQ

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

## Treinos

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

**No relógio:** você pode abrir o app de treinos na lista de atividades para mostrar todos os treinos atualmente carregados em seu relógio ([Personalizar atividades e aplicativos, página 14](#)).

Você também pode visualizar seu histórico de exercícios.


**No aplicativo:** você pode criar e encontrar mais treinos ou selecionar um plano de treino que tenha treinos integrados e transferi-los para o seu relógio ([Como seguir um treino do Garmin Connect, página 39](#)).

Você pode programar treinos.

Você pode atualizar e editar seus treinos atuais.

## Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 73](#)).

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

## 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 73](#)).


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

O novo exercício é exibido em sua lista de exercícios.

**OBSERVAÇÃO:** você pode enviar esse treino para o seu relógio ([Enviar um treino personalizado para o relógio, página 39](#)).

## 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 39](#)).

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

## Iniciar um treino

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

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **UP > Treino > Exercícios**.
- 4 Selecione um treino.  
**OBSERVAÇÃO:** apenas treinos compatíveis com a atividade selecionada aparecem na lista.
- 5 Selecione **DOWN** para visualizar etapas do treino (opcional).
- 6 Selecione **START > Realizar treino**.
- 7 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade.

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

## Seguir um treino sugerido diariamente

Para o relógio sugerir um treino diário, você deve ter uma estimativa de VO2 máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 24](#)).

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

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

## Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente

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

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

## Sobre o calendário de treinamento

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

## Usar planos de treinamento do Garmin Connect

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 73](#)), e deve emparelhar o relógio Forerunner com um telefone compatível.

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

## Adaptive Training Plans

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

## Iniciar treino de hoje

Depois que você envia um plano de treinamento do Garmin Coach para o seu relógio, o Mini Widget Garmin Coach aparece no loop de Mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 19](#)).

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



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

## Treinos intervalados

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

**DICA:** todos os treinos intervalados incluem uma etapa de resfriamento aberta.

## Personalizar um treino intervalado

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

## Iniciar um treino intervalado

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.
- 3 Mantenha pressionado **UP**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > START > Realizar treino**.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade.
- 6 Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione **BACK** para iniciar o primeiro intervalo.
- 7 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.


## Treino do PacePro

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

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

## Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect

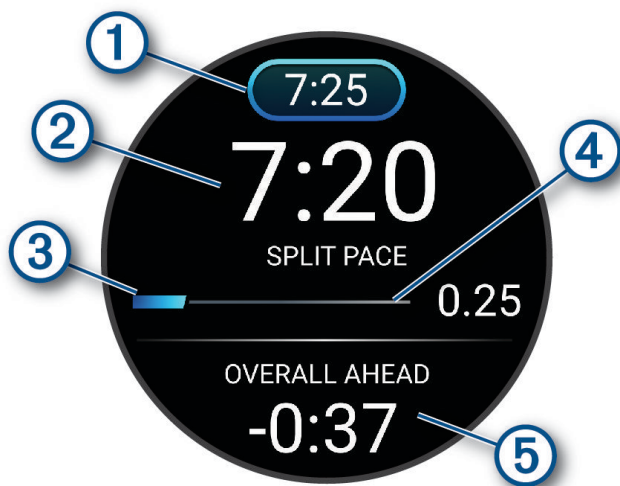
Para baixar um plano PacePro do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 73).

- 1 Selecione uma opção:
  - Abra o app Garmin Connect e selecione •••.
  - Acesse [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Selecione **Treina. e Planej.** > **Estratégias de ritmo PacePro**.
- 3 Siga as instruções na tela para criar e salvar um plano PacePro.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.

## Iniciar um plano do PacePro

Antes de iniciar um plano PacePro, você deve baixar um plano de sua conta Garmin Connect.

- 1 Pressione **START**.
  - 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
  - 3 Mantenha pressionado **UP**.
  - 4 Selecione **Treino > Planos do PacePro**.
  - 5 Selecione um plano.
  - 6 Pressione **START**.
- DICA:** você pode visualizar as divisões, o gráfico de elevação e o mapa antes de aceitar o plano PacePro.
- 7 Selecione **Aceitar plano** para iniciar o plano.
  - 8 Se necessário, selecione ☒ para ativar a navegação no percurso.
  - 9 Pressione **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

**DICA:** mantenha UP pressionado e selecione **Parar o PacePro** > ☒ para parar o planoPacePro. O temporizador de atividade continua em execução.

## Criar um plano PacePro em seu relógio

Antes de criar um plano PacePro no seu relógio, crie um percurso e carregue-o no relógio ([Criar um percurso no Garmin Connect, página 54](#)).

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Mantenha pressionado **UP**.
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Selecione um percurso.
- 6 Selecione **PacePro > Criar novo**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Objetivo de ritmo** e insira seu ritmo desejado.
  - Selecione **Tempo do objetivo** e insira seu ritmo desejado.

O dispositivo exibe sua faixa de ritmo personalizada.

**DICA:** você pode pressionar **DOWN** para visualizar as frações.

- 8 Selecione **START**.
- 9 Selecione uma opção:
  - Selecione **Usar plano > ✓** para ativar a navegação em percurso e iniciar o plano.
  - Selecione **Mapa** para visualizar o percurso.

## Definindo uma meta de treinamento

A meta de treinamento possibilita que você treine com objetivo de distância, distância e tempo, distância e ritmo ou distância e velocidade definido. Durante sua atividade de treinamento, o relógio dá feedback em tempo real sobre o quanto falta para você atingir sua meta de treinamento.

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

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

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

**DICA:** mantenha **UP** pressionado e selecione **Cancelar meta > ✓** para cancelar a meta de treinamento.

## Cancelar uma meta de treinamento

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

## 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 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida.  
**OBSERVAÇÃO:** alertas de intervalo para caminhada estão disponíveis apenas para atividades de corrida.
- 3 Mantenha pressionado **UP**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Alertas > 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 relógio também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados (*Configurações do sistema, página 88*). 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.

## Ativando a autoavaliação

Ao salvar uma atividade, você pode avaliar seu esforço percebido e como se sentiu durante a atividade. As informações da sua autoavaliação podem ser visualizadas em sua conta do Garmin Connect.

- 1 Mantenha **UP** pressionado.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Autoavaliação**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para realizar a autoavaliação somente após os treinos, selecione **Somente treinos**.
  - Para realizar a autoavaliação após cada atividade, selecione **Sempre**.

## Histórico

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

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

## Utilizar histórico

O histórico contém as atividades anteriores salvas em seu relógio.

O relógio tem um mini Widget de histórico para acesso rápido aos dados de suas atividades ([Informações rápidas, página 16](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para visualizar uma atividade desta semana, selecione **Esta semana**.
  - Para visualizar uma atividade mais antiga, selecione **Semanas anteriores** e, em seguida, selecione uma semana.
  - Para visualizar seus registros pessoais por esporte, selecione **Registros** ([Recordes pessoais, página 47](#)).
  - Para visualizar seus totais semanais ou mensais, selecione **Totais**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Pressione **START**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para visualizar mais informações sobre a atividade, selecione **Todas as estatísticas**.
  - Para ver o impacto da atividade no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico, selecione **Efeito de treino** ([Sobre o Training Effect, página 28](#)).
  - Para ver o seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, selecione **Frequência cardíaca** ([Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, página 48](#)).
  - Para ver um resumo da sua potência de corrida, selecione **Potência de corrida**.
  - Para selecionar um intervalo e visualizar informações adicionais sobre cada intervalo, selecione **Intervalos**.
  - Para selecionar uma volta e visualizar mais informações sobre cada volta, selecione **Voltas**.
  - Para selecionar uma série de exercícios e visualizar informações adicionais sobre cada série, selecione **Séries**.
  - Para selecionar um exercício e visualizar informações adicionais sobre cada movimento, selecione **Movimentos**.
  - Para visualizar a atividade no mapa, selecione **Mapa**.
  - Para visualizar um plano de elevação para a atividade, selecione **Plano de elevação**.
  - Para excluir a atividade selecionada, selecione **Excluir**.

## Recordes pessoais

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

### 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 > ✓**.

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

## Excluir recordes pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **UP**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para excluir um recorde, selecione um recorde e selecione **Limpar registro > ✓**.
  - Para excluir todos os recordes do esporte, selecione **Limpar todos os registros > ✓**.

**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.

## Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

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

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

## Gerenciamento de dados

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

## Excluindo arquivos

### AVISO

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





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

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

## Recursos da frequência cardíaca

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

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

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

## Pulseira medidora de frequência cardíaca

### Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Mantenha **UP** pressionado e selecione **Saúde & bem-estar > Freq. cardíaca de pulso**.

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

**OBSERVAÇÃO:** desativar o monitor de frequência cardíaca medida de pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso. Você pode fazer uma leitura manual no mini Widget de oxímetro de pulso.

**Alteração da fonte:** permite que o relógio selecione a melhor fonte de dados de frequência cardíaca quando você usa o relógio e um monitor externo. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).


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

**Alerta de frequência cardíaca anormal:** permite configurar o relógio para alertar você quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo do valor definido (*Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal*, página 50).

**Transmissão de frequência cardíaca:** permite começar a transmitir seus dados de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (*Transmissão de dados de frequência cardíaca*, página 51).

## 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.

## Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso

O valor padrão para a configuração da Freq. 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 a tecnologia ANT+® ou Bluetooth.

**OBSERVAÇÃO:** desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso e a configuração de gestos de pulso ([Alterar as configurações da tela, página 89](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Saúde & bem-estar > Freq. cardíaca de pulso > Estado > Desligado**.

## Frequência cardíaca durante natação

### AVISO

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

O relógio tem frequência cardíaca medida no pulso ativada para atividades de natação.

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

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Notificações e alertas > Alertas do sistema > Alerta de frequência cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo**.
- 4 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.


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

## Transmissão de dados de frequência cardíaca

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

**DICA:** pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de frequência cardíaca ao iniciar uma atividade ([Configurações de Atividades e apps, página 83](#)). Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um computador para bicicletas Edge® enquanto você pedala.

1 Selecione uma opção:

- Pressione **UP** e selecione **Saúde & bem-estar > Freq. cardíaca de pulso > Transmissão de frequência cardíaca**.
- Pressione **LIGHT** para abrir o menu de controles e selecione .

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 32](#)).

2 Pressione **START**.

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

3 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

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

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

## Transmitir dados de frequência cardíaca durante uma atividade

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

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

1 Pressione **START**.

2 Selecione uma atividade.

3 Pressione **UP**.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Transmissão de frequência cardíaca**.

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

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

6 Comece a atividade ([Iniciar uma atividade, página 4](#)).

7 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

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

**DICA:** para parar de transmitir seus dados de frequência cardíaca, pare a atividade ([Parar uma atividade, página 5](#)).

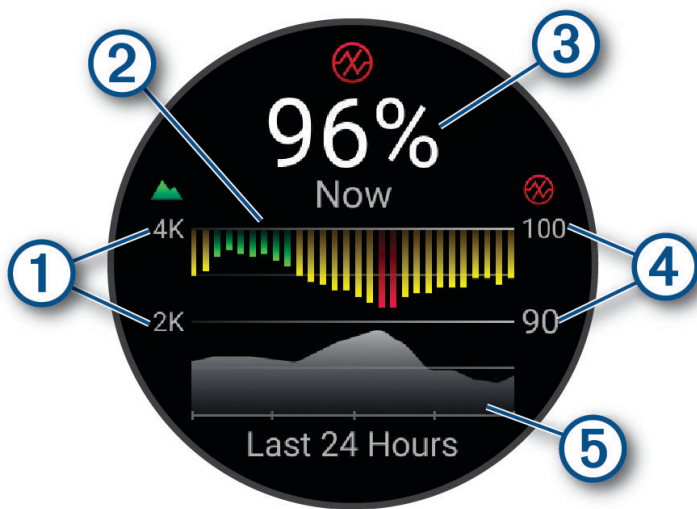
## Oxímetro de pulso

O relógio tem um oxímetro medido no pulso para aferir a saturação periférica do oxigênio no sangue (SpO2). Conforme a altitude aumenta, o nível de oxigênio no seu sangue pode diminuir.

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso visualizando o mini Widget do oxímetro de pulso (*Obter leituras do oxímetro de pulso, página 53*). Você também pode ativar as leituras durante todo o dia (*Ativar modo dia todo, página 53*). Ao visualizar o mini widget do oxímetro de pulso enquanto não estiver em movimento, seu relógio analisa a sua saturação de oxigênio e sua elevação. O perfil de elevação ajuda a indicar como as suas leituras do oxímetro de pulso estão mudando, em relação à sua elevação.

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

Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



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

## Obter leituras do oxímetro de pulso

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

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

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

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

## Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

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

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

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

## Ativar modo dia todo

- 1 No Mini Widget do oxímetro de pulso, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Opções de oximetria de pulso > O dia todo**.  
O relógio analisa automaticamente a sua saturação de oxigênio durante o dia, quando você não está se movendo.

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

## Dicas para dados do oxímetro de pulso

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

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

## Navegação

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

## Percursos

### ATENÇÃO

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

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

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

Você também pode seguir um percurso salvo, tentando alcançar ou ultrapassar os objetivos de desempenho predefinidos.

### Como seguir um percurso no seu dispositivo

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado **UP**.
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Selecione um percurso.
- 6 Selecione **Realizar percurso**.  
As informações de navegação são exibidas.
- 7 Pressione **START** para começar a navegar.

### Criar um percurso no Garmin Connect


Para poder criar um percurso no app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 73).

- 1 No app Garmin Connect, selecione **...**.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej. > Percursos > Criar percurso**.
- 3 Selecione um tipo de percurso.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Selecione **Concluído**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode enviar este percurso para o seu dispositivo ([Enviando um percurso para o seu dispositivo](#), página 54).

### Enviando um percurso para o seu dispositivo

Você pode enviar um percurso que criou usando o app Garmin Connect para o seu dispositivo ([Criar um percurso no Garmin Connect](#), página 54).

- 1 No app Garmin Connect, selecione **...**.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej. > Percursos**.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione o dispositivo compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

## Exibir ou editar os detalhes do percurso


Você pode exibir ou editar os detalhes de um percurso antes de navegá-lo.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade com GPS.
- 3 Role para baixo e selecione **Navegação > Percursos**.
- 4 Selecione um percurso.
- 5 Pressione **START**
- 6 Selecione uma opção:
  - Para começar a navegação, selecione **Realizar percurso**.
  - Para criar uma pulseira de ritmo personalizada, selecione **PacePro** (*Treino do PacePro*, página 42).
  - Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
  - Para começar o percurso ao contrário, selecione **Fazer percurso inverso**.
  - Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Plano de elevação**.
  - Para alterar o nome do percurso, selecione **Nome**.
  - Para excluir o percurso, selecione **Excluir**.

## Salvar sua localização

Você pode salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles*, página 32).

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione .
- 3 Siga as instruções na tela.

## Exibir e editar localizações salvas

**DICA:** você pode salvar uma localização no menu de controles (*Controles*, página 29).

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado **UP**.
- 4 Selecione **Navegação > Localizações salvas**.
- 5 Selecione um local salvo.
- 6 Selecione uma opção para visualizar ou editar os detalhes da localização.

## Navegar até um destino

Você pode utilizar seu dispositivo para navegar até um destino ou seguir um percurso.

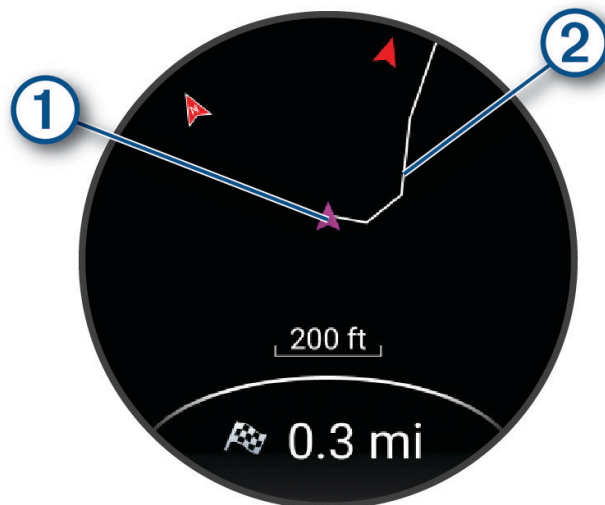
- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado **UP**.
- 4 Selecione **Navegação**.
- 5 Selecione uma categoria.
- 6 Responda às solicitações exibidas na tela para escolher um destino.
- 7 Selecione **Ir para**.

As informações de navegação são exibidas.
- 8 Pressione o **START** para iniciar a navegação.

## Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade

Você pode voltar ao ponto de partida da sua atividade atual em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- 1 Durante uma atividade, pressione **STOP**.
- 2 Selecione **De volta ao início** e, em seguida, uma opção:
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade em uma linha reta, selecione **Linha reta**.



Sua localização atual ① e a trilha a ser seguida ② são exibidas no mapa.

## Interromper a navegação

- Para interromper a navegação e continuar sua atividade, mantenha pressionado **UP** e selecione **Parar navegação** ou **Parar percurso**.
- Para interromper a navegação e salvar sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Mapa

↖ representa a sua localização no mapa. Nomes de localização e símbolos são exibidos no mapa. Ao navegar até um destino, sua rota é marcada com uma linha no mapa.

- Navegação no mapa ([Panorama e zoom do mapa, página 57](#))
- Configurações do mapa ([Configurações de mapa, página 57](#))

## Adicionar um mapa a uma atividade

Você pode adicionar o mapa ao loop das telas de dados para uma atividade.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Mapa**.

## Panorama e zoom do mapa

- 1 Ao navegar, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir o mapa.
- 2 Mantenha pressionado **UP**.
- 3 Selecione **Panorama/Zoom**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom, pressione o **START**.
  - Para panorama ou zoom do mapa, pressione **UP** e **DOWN**.
  - Para sair, pressione **BACK**.

## Configurações de mapa

Você pode personalizar a exibição do mapa no app de mapa e nas telas de dados.

Mantenha pressionado **UP** e selecione **Mapa**.

**Orientação:** define a orientação do mapa. A opção Norte no Topo mostra o norte no topo da tela. A opção Trajeto para cima mostra sua direção de viagem atual no topo da tela.

**Locais do usuário:** exibe ou oculta locais salvos no mapa.

**Zoom automático:** seleciona automaticamente o nível de zoom para o melhor uso do seu mapa. Quando estiver desativado, aproxime ou distancie manualmente.

## Bússola

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

## Calibrando a bússola manualmente

### AVISO

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

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

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Calibrar bússola**.
- 3 Siga as instruções na tela.

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

## Sensores e acessórios

O relógio Forerunner tem vários sensores internos e você pode emparelhar outros sensores sem fio para suas atividades.

## Sensores sem fio

O relógio pode ser emparelhado e usado com sensores sem fio por meio da tecnologia ANT+ ou Bluetooth ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 59](#)). Após o emparelhamento de dispositivo, é possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 84](#)). Caso seu relógio tenha sensores, eles já estão emparelhados.

Para obter informações sobre compatibilidade de um sensor Garmin específico, compras ou manual do proprietário, acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para esse sensor.

**OBSERVAÇÃO:** sensores Bluetooth estão disponíveis somente com um relógio Forerunner music .

Tipo de sensor	Descrição
FC externa	Você pode usar um sensor externo, como o monitor de frequência cardíaca das séries HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™, para visualizar os dados de frequência cardíaca durante as atividades.
Contador de passos	Você pode utilizar um contador de passos para registrar o ritmo e a distância em vez de usar o GPS ao treinar em um ambiente interno ou com sinal de GPS fraco.
Fones de ouvido	Você pode usar os fones de ouvido Bluetooth para ouvir músicas carregadas no seu relógio Forerunner music ( <a href="#">Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 66</a> ).
Luzes	Você pode usar faróis inteligentes Varia para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional. Com uma câmera do farol Varia, você também pode tirar fotografias e gravar vídeos durante a pedalada ( <a href="#">Usar os controles da câmera Varia, página 62</a> ).
Radar	Pode utilizar um radar retrovisorVaria para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional e enviar alertas sobre veículos que se aproximam. Com uma luz traseira da câmera de radar Varia, você também pode tirar fotografias e gravar vídeos ( <a href="#">Usar os controles da câmera Varia, página 62</a> ).
Velocidade/ Cadência	Você pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua bicicleta e visualizar os dados durante a sua pedalada. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda ( <a href="#">Tamanho da roda e circunferência, página 111</a> ).
Tempe	Você pode fixar o sensor dados de temperatura tempe à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos.

## Emparelhar seus sensores sem fio

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. 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. Para mais informações sobre tipos de conexão, acesse [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types).

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

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

- 2 Coloque o 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.

- 3 Mantenha pressionado **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. É possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados, página 84*).

## Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca

Os acessórios das séries HRM 600, HRM-Fit e HRM-Pro calculam o ritmo de corrida e a distância com base no perfil do usuário e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de frequência cardíaca apresenta o ritmo de corrida e a distância quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida na esteira. Você pode visualizar seu ritmo de corrida e a distância em seu relógio Forerunner compatível quando conectado usando a tecnologia ANT+ ou a tecnologia segura Bluetooth. Também é possível visualizar essas informações em aplicativos de treinamento de terceiros compatíveis.

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

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

**OBSERVAÇÃO:** a calibração automática não funciona para atividade em ambientes fechados, trilhas ou ultramaratonas (*Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância, página 59*).

**Calibração manual:** você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de frequência cardíaca (*Calibrando a distância na esteira, página 11*).

## Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio Forerunner (*Atualizações do produto, página 94*).
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório da série HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem auto..**
- Se você já conectou um contador de passos ANT+ compatível, defina o estado do contador de passos como **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual (*Calibrando a distância na esteira, página 11*).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode tentar desativar **Calibragem auto.** e, em seguida, calibrar manualmente novamente (*Calibrando a distância na esteira, página 11*).

## Potência de corrida

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

A potência de funcionamento pode ser medida utilizando os sensores do relógio. Você pode personalizar os campos de dados da potência de corrida para ver o seu gasto de energia e fazer ajustes no seu treino ([Campos de dados, página 102](#)). Defina alertas de potência para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada ([Alertas de atividade, página 85](#)).

As zonas de potência de corrida são semelhantes às zonas de potência de ciclismo. Os valores para as zonas são valores padrão com base no sexo, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. Você pode visualizar as zonas na sua conta do Garmin Connect.

## Configurações de potência de corrida

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

**Estado:** ativa ou desativa a gravação Garmin dos dados de potência de corrida.

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

## Dinâmica de corrida

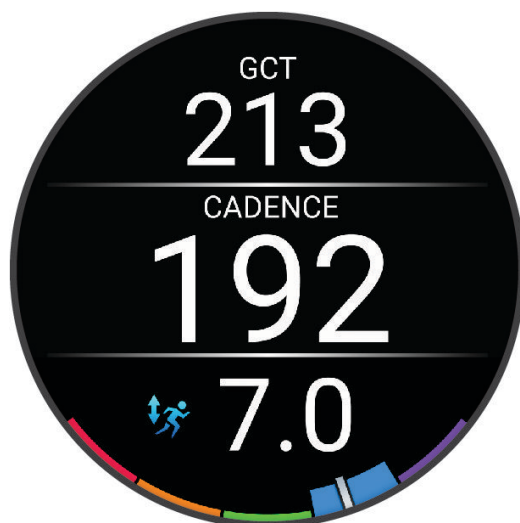
A dinâmica de corrida é um feedback sobre sua forma de corrida. O seu relógio Forerunner tem um acelerômetro para calcular cinco métricas de formas de corrida. Você pode ver seus dados de dinâmica de corrida no aplicativo Garmin Connect.

Medida	Descrição
<b>Cadência de corrida</b>	Cadência é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).
<b>Oscilação vertical</b>	Oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros.
<b>Tempo de contato com o solo</b>	Tempo de contato com o solo é o tempo de cada passo no chão durante a corrida. Ele é medido em milissegundos. <b>OBSERVAÇÃO:</b> o tempo de contato não está disponível para caminhadas.
<b>Comprimento de passo</b>	O comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.
<b>Proporção vertical</b>	A proporção vertical é a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo. Uma porcentagem é exibida. Um número mais baixo geralmente indica uma melhor forma de corrida.

## Treinar com dinâmica de corrida

O relógio utiliza uma dinâmica de corrida baseada no pulso para fornecer feedback sobre o seu formulário de corrida. Você pode adicionar uma tela de dinâmica de corrida a qualquer atividade de corrida ([Personalizando telas de dados, página 84](#)).

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








- 5 Se necessário, segure **UP** para editar a forma como os dados da dinâmica de corrida são exibidos.

## Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

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

Para obter mais informações sobre teorias e interpretações de dados de dinâmica de corrida, você pode pesquisar em publicações e sites confiáveis.

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Intervalo de cadência
 Roxo	>95	>183 spm
 Azul	70 - 95	174 - 183 spm
 Verde	30 - 69	164 - 173 spm
 Laranja	5 - 29	153 - 163 spm
 Vermelho	<5	<153 spm

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

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

- Emparelhe o sensor com o seu relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 59).
- Defina o tamanho da roda (*Tamanho da roda e circunferência*, página 111).
- Comece o percurso (*Iniciar uma atividade*, página 4).

## Percepção situacional

### ⚠ ATENÇÃO

O dispositivo Varia pode melhorar o conhecimento situacional. Ele não substitui a atenção e bom senso do ciclista. Esteja sempre atento ao ambiente ao seu redor e use a bicicleta de maneira segura. Caso contrário, poderá resultar em lesões graves ou morte.







Seu dispositivo Forerunner pode ser usado com faróis inteligentes para bicicleta da Varia e radar retrovisor para melhorar a visão do local (*Usar os controles da câmera Varia*, página 62). Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo Varia para obter mais informações.

## Usar os controles da câmera Varia

### AVISO

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

Antes de usar os controles da câmera Varia, você deve emparelhar o acessório com o relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 59).

- 1 Selecione uma opção:
  - Adicionar o controle **Controles da câmera** ao relógio (*Personalizando o Menu de controles*, página 32).
  - Adicionar o mini widget **Controles da câmera** ao relógio (*Personalizar o loop de mini Widgets*, página 19).
- 2 No controle ou mini widget **Controles da câmera**, selecione uma opção:
  - Selecione  >  para visualizar as configurações da câmera.
  - Selecione  >  para registrar a pedalada.
  - Selecione  para tirar uma foto.
  - Selecione  para salvar um clipe.

## tempe

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

## Perfil de usuário

Você pode atualizar seu perfil de usuário no relógio ou no app Garmin Connect.

## Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar o gênero, a data de nascimento, a altura, o peso, o pulso, a zona de frequência cardíaca e a zona de potência. O relógio utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

## Configurações de gênero

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

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

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

## Visualizar sua idade de condicionamento físico

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

**OBSERVAÇÃO:** para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 63](#)).

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Idade cond. físico**.

## 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 64](#)) 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 relógio utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. Você pode definir zonas de frequência cardíaca separadas por perfis esportivos, como corrida, ciclismo e natação. Para dados de caloria mais precisos durante sua atividade, defina sua frequência cardíaca máxima. Você também pode definir cada zona de frequência cardíaca e inserir manualmente sua frequência cardíaca de descanso. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.
- 4 Selecione **Frequência cardíaca no descanso > Definir personalização** e insira sua frequência cardíaca em repouso.  
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu relógio ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 5 Selecione **Zonas > Com base em**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Frequência cardíaca %máxima** 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.
- 8 Selecione **Frequência cardíaca por esporte** e escolha um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 9 Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

## 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 63).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect conta.

## Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

## Configurando zonas de potência

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

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Potência de corrida**.
- 3 Selecione **Com base em**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
  - Selecione **% de TP** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de seu limiar de potência.
- 5 Selecione **Potência limite** ou limiar de potência e digite seu valor.
- 6 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 7 Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

## Música

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

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

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

## Como baixar conteúdo de áudio pessoal

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

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

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

## Estabelecer conexão com um provedor externo

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

Para obter mais opções, baixe o app Connect IQ no seu smartphone ([Download de recursos do Connect IQ, página 75](#)).

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Loja Connect IQ™**.
- 3 Siga as instruções na tela para instalar um provedor de música de terceiros.
- 4 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 5 Selecione o provedor de música.

**OBSERVAÇÃO:** se desejar selecionar outro provedor, mantenha UP pressionado, selecione Provedores de música e siga as instruções na tela.

## Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo

Antes de poder baixar conteúdo de áudio de um provedor externo, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 72](#)).

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Mantenha pressionado **UP**.
- 3 Selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione um provedor conectado ou selecione **Adicionar aplicativos de música** para adicionar um provedor de música da loja Connect IQ.
- 5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o relógio.
- 6 Se necessário, pressione **BACK** até ser solicitada a sincronização com o servidor.

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

## Como desconectar de um fornecedor externo

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

## Conectar fones de ouvido Bluetooth

Para ouvir músicas carregadas em seu relógio Forerunner music, conecte os fones de ouvido Bluetooth.

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

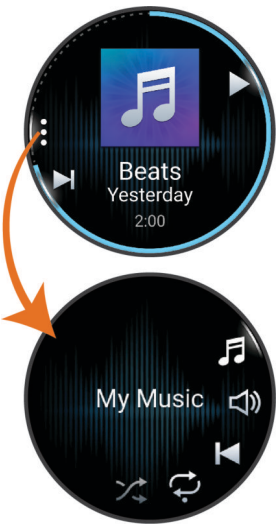
## Ouvindo música

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Mantenha pressionado **UP**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Se for a primeira vez que você escuta música, selecione **Música > Provedores de música**.
  - Se não for a primeira vez que você escuta música, selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para ouvir músicas baixadas no relógio pelo computador, selecione **Minhas músicas** e selecione uma opção (*Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 65*).
  - Para ouvir música de um provedor externo, selecione o nome desse provedor e, em seguida, uma lista de reprodução.
  - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Controlar no telefone**.
- 5 Se necessário, conecte seus fones de ouvido Bluetooth (*Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 66*).
- 6 Selecione ►.

### Controles de reprodução de música

**OBSERVAÇÃO:** alguns controles de reprodução de música estão disponíveis somente em um relógio Forerunner music .

**OBSERVAÇÃO:** os controles de reprodução de música podem parecer diferentes, dependendo da fonte de música selecionada.



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

### Controlar a reprodução de música em um smartphone conectado

- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma playlist.
- 2 Selecione uma opção:
  - Em um relógio Forerunner music , mantenha pressionado **DOWN** em qualquer tela para abrir os controles de música.
  - Em um relógio Forerunner non-music, pressione **DOWN** para exibir o Mini Widget de controles de música.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o Mini Widget de controle de música em seu loop de Mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 19](#)).
- 3 Mantenha pressionado **UP**.
- 4 Selecione **Música > Provedores de música > Controlar no telefone**.

## Alterando o modo de áudio

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

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

## Connectivity

Os recursos de conectividade estão disponíveis para o relógio ao emparelhar com o telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 69](#)). Recursos adicionais estão disponíveis ao conectar o relógio a uma rede Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 72](#)).


### Recursos de conectividade do telefone

Os recursos de conectividade do telefone estão disponíveis para o relógio Forerunner quando você o emparelha usando o app Garmin Connect ([Emparelhando o telefone, página 69](#)).

- Recursos do app Garmin Connect, do app Connect IQ, e muitos outros ([Aplicativos de telefone e de computador, página 72](#))
- Mini Widgets ([Informações rápidas, página 16](#))
- Recursos do menu de controles ([Controles, página 29](#))
- Recursos de segurança e monitoramento ([Recursos de monitoramento e segurança, página 78](#))
- Interações do telefone, como notificações ([Ativar notificações via Bluetooth, página 69](#))

### Emparelhando o telefone

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

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

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

**OBSERVAÇÃO:** se você tiver um relógio sem música Forerunner, você pode manter **UP** pressionado e selecionar **Telefone > Emparelhar telefone**.

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

### Ativar notificações via Bluetooth

Para ativar notificações, você precisa emparelhar o relógio com um telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 69](#)).


- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Se você tiver um relógio com Forerunner music, selecione **Conectividade**.
- 3 Selecione **Telefone > Notificações > Estado > Ligado**.
- 4 Selecione **Durante a atividade** ou **Uso geral**.
- 5 Selecione um tipo de notificação.
- 6 Selecione as preferências de status, tom e vibração.
- 7 Pressione **BACK**.
- 8 Selecione as preferências de privacidade e tempo limite.
- 9 Pressione **BACK**.
- 10 Selecione **Assinatura** para adicionar uma assinatura às suas respostas de mensagens.

## Visualizar notificações

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

## Recebendo uma chamada telefônica

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

- Para aceitar a chamada, selecione **START**.  
**OBSERVAÇÃO:** para falar com a pessoa que está ligando, você deve usar o seu smartphone conectado.
- Para recusar a chamada, selecione **DOWN**.
- 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.

## Responder a uma mensagem de texto

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

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

**OBSERVAÇÃO:** este recurso envia mensagens de texto utilizando o seu telefone. A mensagem de texto comum é limitada e pode haver cobrança de sua operadora e de seu plano de telefone. Entre em contato com sua operadora para obter mais informações sobre limites e cobranças de mensagens de texto.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de notificações.
- 2 Pressione **START** e selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Pressione **START**.
- 4 Selecione **Responder**.
- 5 Selecione uma mensagem na lista.

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

## 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 a conexão com o smartphone Bluetooth

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 32](#)).

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

## Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone

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

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


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

## Ligar e desligar os alertas de Localizar meu telefone

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Notificações e alertas > Alertas do sistema > Telefone > Alertas de Localizar meu telefone**.

## Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS

Seu relógio Forerunner armazena automaticamente uma localização GPS quando seu telefone emparelhado é desconectado durante uma atividade de GPS. Você pode usar esse recurso para ajudar a localizar um telefone perdido durante uma atividade.

- 1 Começar uma atividade de GPS.
- 2 Quando solicitado a navegar até o último local conhecido do dispositivo, selecione .
- 3 Navegue até o local no mapa ([Navegar até um destino, página 55](#)).
- 4 Pressione **DOWN** para visualizar uma bússola apontando para o local (opcional).
- 5 Quando o relógio estiver dentro do alcance do telefone Bluetooth, a intensidade do sinal Bluetooth será exibida na tela.

A intensidade do sinal aumenta conforme você se aproxima do telefone.

## Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade

É possível ativar o relógio Forerunner music para reproduzir anúncios de status motivacionais durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Os avisos de áudio são reproduzidos em seus fones de ouvido Bluetooth conectados, se disponíveis. Outra opção é a reprodução dos avisos de áudio em seu smartphone emparelhado pelo app Garmin Connect. Durante um aviso, o relógio ou smartphone diminui o volume do áudio principal para reproduzir o anúncio.

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

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Comandos de áudio**.
- 3 Selecione uma opção:

**OBSERVAÇÃO:** alguns alertas estão disponíveis apenas para o relógio Forerunner music .

- Para ouvir um aviso a cada volta, selecione **Alerta de voltas**.
- Para personalizar seus avisos com suas informações de ritmo e velocidade, selecione **Alerta de velocidade/ritmo**.
- Para personalizar seus avisos com suas informações de frequência cardíaca, selecione **Alerta de frequência cardíaca**.
- Para personalizar seus avisos com os dados de potência, selecione **Alertas de potência**.
- Para ouvir avisos ao iniciar ou parar o temporizador na atividade, incluindo o recurso Auto Pause®, selecione **Eventos de temporizador**.
- Para ouvir alertas de treino como avisos de áudio, selecione **Alertas de treino**.
- Para ouvir alertas de atividade serem reproduzidos como avisos de áudio, selecione **Alertas de atividade** ([Alertas de atividade, página 85](#)).
- Para ouvir um som bem antes de um alerta ou prompt de áudio, selecione **Toques sonoros**.
- Para alterar o idioma ou o dialeto dos avisos de voz, selecione **Dialeto**.
- Para escolher uma voz masculina ou feminina, selecione **Voz**.

## Recursos de conectividade de Wi-Fi

Wi-Fi está disponível somente no Forerunner music watch. A conectividade

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

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

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

**Treinos e planos de treinamento:** você pode procurar e selecionar exercícios e planos de treino na sua conta Garmin Connect. A próxima vez em que seu relógio tiver uma conexão Wi-Fi, os arquivos serão enviados para o seu relógio.

## Conectando a uma rede Wi-Fi

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

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

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

## Aplicativos de telefone e de computador

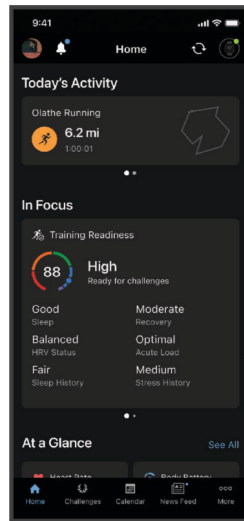
Você pode conectar seu relógio a vários aplicativos de telefone e de computador Garmin usando a mesma conta Garmin.

## Garmin Connect

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

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

### Analise suas informações



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

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

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

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

### Usar o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o seu relógio com o smartphone ([Emparelhando o telefone, página 69](#)), é possível usar o aplicativo Garmin Connect para carregar todos os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect.

1 Verifique se o aplicativo Garmin Connect está funcionando no seu smartphone.

2 Coloque o relógio em um raio de até 10 metros (30 pés) do seu smartphone.

O seu relógio sincroniza automaticamente os seus dados com o aplicativo Garmin Connect e sua conta Garmin Connect.

### Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Emparelhando o telefone, página 69](#)).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 74](#)).

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

## Usar o Garmin Connect em seu computador

O app Garmin Express conecta o seu relógio à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o app Garmin Express para carregar os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect e enviar esses dados, tais como exercícios ou planos de treinamento, do site Garmin Connect para o seu relógio. Você também pode adicionar músicas a seu relógio (*Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 65*). Você também pode instalar atualizações de software e gerenciar seus apps Connect IQ.

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

## Atualização de software usando o Garmin Express

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

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

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

## Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 32*).

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

## Assinatura Garmin Connect+

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

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

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

**Acompanhe atividades em ambientes internos:** visualize em tempo real os dados da atividade e do treino em ambiente interno para que você possa ajustar seu desempenho durante a atividade.

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

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

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

## Recursos do Connect IQ

Você pode adicionar aplicativos Connect IQ, campos de dados, mini Widgets, provedores de música e visores do relógio usando a loja Connect IQ no seu relógio ou telefone.

**OBSERVAÇÃO:** provedores de música e acesso Connect IQ a partir do relógio estão disponíveis somente no relógio Forerunner music .

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

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

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

**Música:** adiciona provedores de música ao seu relógio Forerunner music .

## 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 ([Emparelhando o telefone, página 69](#)).

- 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.

## App Garmin Messenger

### ATENÇÃO

Antes de usar determinados recursos inReach® do app Garmin Messenger, incluindo SOS, rastreamento e Meteorologia inReach™, você deve ter uma assinatura de satélite ativa e um dispositivo inReach conectado. Sempre teste o app antes de usá-lo em ambientes externos.

Com uma assinatura inReach e um dispositivo inReach conectado, você pode usar o aplicativo Garmin Messenger para rastreamento, SOS, Meteorologia inReach™ e gerenciamento do seu plano de serviço. Você também pode usar o aplicativo para enviar mensagens a outros usuários do dispositivo inReach, bem como amigos e familiares. O app funciona tanto por meio da rede de satélites Iridium® e da Internet (usando uma conexão sem fio ou dados móveis em seu telefone). As mensagens enviadas usando uma conexão sem fio ou dados móveis em seu telefone não incorrem em cobranças de dados ou taxas adicionais em sua assinatura inReach. As mensagens recebidas podem incorrer em cobranças se houver tentativa de entrega de mensagens tanto pela rede de satélite Iridium quanto pela Internet. Aplicam-se taxas padrão de mensagens de texto para seu plano de dados de celular.

Sem uma assinatura inReach, o aplicativo também oferece uma experiência de mensagens para amigos e familiares. Qualquer pessoa pode baixar o app e conectar seu telefone, permitindo a comunicação com outros usuários do app através da Internet (sem a necessidade de fazer login). Os usuários do aplicativo também podem criar mensagens de grupo com outros números de telefone SMS. Novos membros adicionados à mensagem de grupo podem baixar o app para ver o que os outros estão dizendo.

Você pode baixar o app Garmin Messenger pela loja de apps do seu smartphone ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## Usar o recurso Messenger

### ⚠ CUIDADO

Os recursos de mensagens sem satélite do app Garmin Messenger não devem ser usados como método principal para obter assistência de emergência.

### AVISO

Para usar o recurso Messenger, o relógio Forerunner deve estar conectado ao app Garmin Messenger em seu telefone compatível usando a tecnologia Bluetooth.

O recurso Messenger no relógio permite visualizar, compor e responder mensagens a partir do app do telefone Garmin Messenger.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini widget **Messenger**.

**DICA:** o recurso Messenger está disponível como uma opção de menu de mini widget, app ou controles no seu relógio.

- 2 Pressione **START** para abrir o mini widget.

- 3 Se esta for a primeira vez que você usa o recurso **Messenger**, digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

- 4 No relógio, selecione uma opção:

- Para compor uma nova mensagem, selecione **Nova mensagem**, selecione um destinatário e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.
- Para exibir uma conversa, pressione **UP** ou **DOWN** e selecione uma conversa.
- Para responder a uma mensagem, selecione uma conversa, selecione **Responder** e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.

## Garmin Share

### AVISO

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

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

## Compartilhamento de dados com o Garmin Share

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

Seu relógio Forerunner pode enviar e receber dados quando conectado a outro dispositivo Garmin compatível (*Receber dados com o Garmin Share, página 77*). Você também pode transferir seus dados entre diferentes dispositivos. Por exemplo, você pode compartilhar um percurso favorito do seu computador para bicicleta Edge para o seu relógio Garmin compatível.

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

## Receber dados com o Garmin Share

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

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

## Configurações do Garmin Share

Mantenha pressionado **UP** e selecione **Conectividade > Garmin Share**.

**Estado:** permite que o relógio envie e receba itens através do Garmin Share.

**Esquecer dispositivos:** remove todos os dispositivos com os quais o relógio compartilhou itens anteriormente.

## 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 Forerunner deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

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

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

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

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

## 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.

## Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos ao app Garmin Connect. E-mails de contato podem ser usados com o recurso LiveTrack. Três desses contatos podem ser usados como contatos de emergência ([Adicionar contatos de emergência, página 78](#)).

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

Depois de adicionar contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao dispositivo Forerunner ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 74](#)).

## Ligar e desligar a detecção de incidente

### ⚠ CUIDADO

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

### AVISO

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 78](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha pressionado **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.

## Solicitar assistência

### ⚠ CUIDADO

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

### AVISO

Antes de solicitar assistência, você deve definir os contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 78](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.

A tela de contagem regressiva é exibida.

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

## Compartilhamento de eventos ao vivo

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

## Ativar o compartilhamento de eventos ao vivo

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

**OBSERVAÇÃO:** os recursos LiveTrack são disponibilizados quando seu relógio Forerunner está conectado ao app Garmin Connect via tecnologia Bluetooth, com um telefone Android compatível.

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

Você pode personalizar as opções e os acionadores de mensagem.

- 2 Vá para uma área externa e selecione uma atividade com GPS no seu relógio Forerunner.

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

- 3 Selecione **⋮ > Compartilhamento de eventos ao vivo > Compartilhando**.

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

- 4 Selecione **Compartilhamento de eventos ao vivo** para adicionar pessoas dos seus contatos.

## Relógios

### Como configurar um alarme

Você pode definir vários alarmes.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes > Adicionar alarme**.
- 3 Insira o horário do alarme.

### Editar um alarme

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes**.
- 3 Selecione um alarme.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para ligar ou desligar o alarme, selecione **Estado**.
  - Para alterar a hora do alarme, selecione **Hora**.
  - Para definir a repetição regular do alarme, selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve repetir.
  - Para selecionar o tipo de notificação do alarme, selecione **Sons**.
  - Para que a tela acenda e apague com o alarme, selecione **Brilho**.
  - Para selecionar uma descrição para o alarme, selecione **Etiqueta**.
  - Para excluir o alarme, selecione **Excluir**.

## Utilizar o cronômetro

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **UP**.
- 2 Selecione **Relógios > Cronômetro**.
- 3 Pressione **START** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione **BACK** para reiniciar o temporizador de voltas ①.



O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Pressione **STOP** para parar os dois temporizadores.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para redefinir os dois temporizadores, pressione **DOWN**.
  - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, pressione **UP** e selecione **Salvar atividade**.
  - Para reiniciar os temporizadores e sair do cronômetro, pressione **UP** e selecione **Concluído**.
  - Para avaliar os temporizadores de voltas, pressione **UP** e selecione **Rever**.

**OBSERVAÇÃO:** a opção **Rever** só aparece se houver várias voltas.

  - Para voltar para o visor do relógio sem reiniciar os temporizadores, pressione **UP** e selecione **Ir para Visor do relógio**.
  - Para ativar ou desativar o registro das voltas, pressione **UP** e selecione **Tecla de voltas**.

## Iniciar o temporizador de contagem regressiva

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **UP**.
- 2 Selecione **Relógios > Temporizadores**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir e salvar um temporizador pela primeira vez, insira a hora, pressione **UP** e selecione **Salvar timer**.
  - Para definir e salvar temporizadores adicionais, selecione **Adicionar timer** e insira a hora.
  - Para definir um temporizador sem salvá-lo, selecione **Timer rápido** e insira a hora.
- 4 Se necessário, pressione **UP**, e selecione uma opção:
  - Selecione **Hora** para alterar a hora.
  - Selecione **Reiniciar > Ligado** para reiniciar o temporizador automaticamente após ele ter expirado.
  - Selecione **Sons** e escolha um tipo de notificação.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador.

## Excluir um temporizador

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Relógios > Temporizadores**.
- 3 Selecione um temporizador.
- 4 Pressione **UP** e selecione **Excluir**.

## Sincronizando a hora com o GPS

Sempre que você ativar o relógio e conseguir sinais de satélite, o dispositivo detectará automaticamente seus fusos horários e a hora atual. Você também pode sincronizar sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Sistema > Hora > Sincronizar com GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 96*).

## Configurar a hora manualmente

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Sistema > Hora > Definir hora > Manual**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.

## Adicionar fusos horários alternativos

Você pode exibir a hora atual do dia em fusos horários adicionais.

**OBSERVAÇÃO:** você pode visualizar seus fusos horários alternativos no loop de mini widgets (*Personalizar o loop de mini Widgets, página 19*).

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Relógios > Fusos horários alternativos > Adicionar zona**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para destacar uma região e pressione **START** para selecioná-la.
- 4 Selecione um fuso horário.
- 5 Se necessário, renomeie a zona.

## Editar um fuso horário alternativo

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Relógios > Fusos horários alternativos**.
- 3 Selecione um fuso horário.
- 4 Pressione **START**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para definir o fuso horário a ser exibido no loop de mini widgets, selecione **Definir como favorito**.
  - Para inserir um nome personalizado para o fuso horário, selecione **Renomear**.
  - Para inserir uma abreviação personalizada para o fuso horário, selecione **Abreviar**.
  - Para alterar o fuso horário, selecione **Alterar zona**.
  - Para excluir o fuso horário, selecione **Excluir**.

# Personalizar seu relógio

## Configurações de Atividades e apps

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

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

**Cor destacada:** define a cor destacada de cada atividade para ajudar a identificar qual atividade está ativa.

**Alertas:** define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade ([Alertas de atividade, página 85](#)).

**Auto Pause:** define as opções do recurso Auto Pause para parar de registrar dados quando você parar de mover ou quando estiver abaixo de uma velocidade específica. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você deverá parar.

**Descanso automático:** cria automaticamente um intervalo de descanso quando você para de se mover durante uma atividade de natação em piscina ([Descanso automático e descanso manual da natação, página 10](#)). Define as opções para iniciar e parar automaticamente o temporizador de descanso para a atividade de ultramaratona ([Configurações de descanso automático para ultramaratonas, página 8](#)).

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

**Transmissão de frequência cardíaca:** ativa a transmissão automática de dados de frequência cardíaca ao iniciar a atividade ([Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 51](#)).

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

**Visor de dados:** permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade ([Personalizando telas de dados, página 84](#)).

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

**Finalizando alertas:** define um alerta para dois ou cinco minutos antes do término da meditação.

**OBSERVAÇÃO:** esta atividade está disponível apenas para um relógio Forerunner music .

**Modo de pular corda:** define a meta de atividade de pular corda como aberta, com tempo definido ou por número de repetições.

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

**Tecla de voltas:** ativa ou desativa o botão BACK para registrar uma volta ou descanso durante uma atividade.

**Voltas:** define as opções para o recurso Auto Lap para marcar as voltas automaticamente. A opção Distância automática marca as voltas a uma distância específica. Ao concluir uma volta, uma mensagem de alerta de volta personalizável é exibida. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

**Bloquear dispositivo:** bloqueia a tela sensível ao toque e os botões durante uma atividade poliesportiva para evitar pressionar acidentalmente os botões e a tela sensível ao toque.

**Tamanho da piscina:** define a extensão da piscina que será usada para natação ([Definindo o tamanho da piscina, página 8](#)).

**Lim. econ. energ.:** define o tempo limite de economia de energia para quanto tempo seu relógio permanece no modo de treinamento, por exemplo, quando você está aguardando o início de uma corrida. A opção Normal define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 5 minutos de inatividade. A opção Estendido define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo estendido pode resultar em vida útil mais curta da bateria entre as cargas.

**Aviso:** ativa ou desativa a configuração do tamanho da piscina sempre que você inicia uma atividade de natação.

**Registrar VO2 máx.:** permite a gravação de VO2 máximo para corrida em trilha e atividades de ultramaratona.

**Renomear:** define o nome da atividade.

**Cont. rep:** ativa ou desativa a contagem de repetições durante um treino. A opção Somente treinos permite a contagem de repetições somente durante treinos guiados.

**Repor predefinições:** permite reiniciar as configurações da atividade.

**Potência de corrida:** permite gravar dados da potência de corrida e personalizar as configurações ([Configurações de potência de corrida, página 60](#)).

**Satélites:** define o sistema de satélite a ser utilizado na atividade ([Configurações do satélite, página 87](#)).

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

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

**Toque:** ativa ou desativa a tela sensível ao toque durante uma atividade.

**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** e selecione um campo para alterar os dados que aparecem no campo.  
**DICA:** para obter uma lista de todos os campos de dados disponíveis, acesse [Campos de dados, página 102](#). Nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade.
  - Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
  - Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.
- 8 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar uma tela de dados no loop.  
Você pode adicionar uma tela de dados personalizada ou selecionar uma entre as telas de dados predefinidas.

## Adicionar um mapa a uma atividade

Você pode adicionar o mapa ao loop das telas de dados para uma atividade.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Mapa**.

## Marcar voltas usando o recurso Auto Lap

Você pode usar o recurso Auto Lap para marcar automaticamente uma volta a uma distância ou posição específica. Este recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 km ou 1 milha, ou durante treinos de sprints).

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**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Auto Lap > Por distância** para marcar uma volta em uma distância específica.
- Selecione **Auto Lap > Por posição** para marcar uma volta nas posições inicial e manual.
- Selecione **Auto Lap > Desligado** para desativar Auto Lap.

7 Selecione **Distância automática** para ajustar a distância entre as voltas (opcional).

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema, página 88](#)).

## Alertas de atividade

É possível definir alertas para cada atividade, o que pode ajudar você a treinar usando metas específicas, aumentar o conhecimento sobre seu ambiente e navegar até o seu destino. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

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

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

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

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Distância	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Elevação	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de elevação.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte <a href="#">Sobre zonas de frequência cardíaca, página 63</a> e <a href="#">Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 64</a> .
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Proximidade	Evento	Você pode definir um raio a partir de um local salvo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Potência de corrida	Evento, alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo da zona de potência.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.
Temporizador de pista	Recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo da pista em segundos.

## Configurar um alerta

- 1 Mantenha pressionado **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**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
  - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 7 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 8 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.
- 9 Se necessário, ative o alerta.

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

## Configurações do satélite

Você pode alterar as configurações de satélite para personalizar os sistemas de satélite usados em cada atividade. Para obter mais informações sobre sistema de satélite, acesse [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**DICA:** as configurações do satélite podem afetar a duração da bateria ([Informações sobre duração da bateria, página 94](#)).

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

**OBSERVAÇÃO:** estas configurações não estão disponíveis para todas as atividades.

**Desligado:** desativa os sistemas de satélite da atividade.

**Usar padrão:** permite que o relógio use a configuração padrão do sistema de satélites ([Configurações do sistema, página 88](#)).

**Somente GPS:** ativa o sistema de satélite do GPS.

**Todos os sistemas:** ativa vários sistemas de satélite. Usar vários sistema de satélite juntos oferece um melhor desempenho em ambientes desafiadores e obtém o posicionamento mais rápido do que usando apenas o GPS.

**UltraTrac:** registra os pontos de trajeto e dados do sensor com menos frequência. Habilitar o recurso UltraTrac aumenta a vida útil da bateria, mas reduz a qualidade das atividades registradas. Você deve usar o recurso UltraTrac para atividades que exijam mais uso da bateria e para as quais as atualizações frequentes de dados do sensor sejam menos importantes.

## Calibrando a bússola manualmente

### AVISO

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

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

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Calibrar bússola**.
- 3 Siga as instruções na tela.

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

## Configurações de mapa

Você pode personalizar a exibição do mapa no app de mapa e nas telas de dados.

Mantenha pressionado **UP** e selecione **Mapa**.

**Orientação:** define a orientação do mapa. A opção Norte no Topo mostra o norte no topo da tela. A opção Trajeto para cima mostra sua direção de viagem atual no topo da tela.

**Locais do usuário:** exibe ou oculta locais salvos no mapa.

**Zoom automático:** seleciona automaticamente o nível de zoom para o melhor uso do seu mapa. Quando estiver desativado, aproxime ou distancie manualmente.

## Configurações do gerenciador de energia

Pressione **UP** e selecione Gerenciador de energia.

**Economia de bateria:** desativa certos recursos para maximizar a duração da bateria.

**Porcent. da bateria:** exibe a vida útil restante da bateria como uma porcentagem.

**Est. da bateria:** exibe a vida útil restante da bateria como um número estimado de dias ou horas.

## Configurações do sistema

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

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

**Código de acesso:** define uma senha de quatro dígitos para proteger suas informações pessoais quando o relógio não está no seu pulso ([Definir a senha do relógio, página 90](#)).

**Hora:** ajusta as definições de hora ([Configurações de hora, página 88](#)).

**Visor:** ajusta as configurações da tela ([Alterar as configurações da tela, página 89](#)).

**Toque:** permite ativar ou desativar a tela sensível ao toque durante o uso geral, atividades ou sono.

**Satélites:** define o sistema de satélite padrão a ser usado nas atividades. Se necessário, você pode personalizar a configuração de satélite para cada atividade ([Configurações do satélite, página 87](#)).

**Som e vibração:** define os sons do relógio, como tons dos botões, alertas e vibrações.

**Modo de monitoramento do sono:** permite definir as suas horas de sono e as preferências do modo de sono e ativar Não perturbe durante o sono ([Personalizar o modo sono, página 37](#)).

**Bloqueio automático:** permite bloquear os botões e a tela sensível ao toque automaticamente para evitar pressioná-los acidentalmente. Use a opção Durante a atividade para bloquear os botões e a tela sensível ao toque durante uma atividade cronometrada. Use a opção Fora da atividade para bloquear os botões e a tela sensível ao toque quando não estiver registrando uma atividade cronometrada.

**Formato:** define as preferências gerais de formato, como unidades de medida, ritmo e velocidade, exibidas durante as atividades, no início da semana e as opções de formato de posição geográfica e dados ([Alterar as unidades de medida, página 89](#)).

**Registro de dados:** define a forma como o relógio registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros de atividade mais longos. A opção de registro A cada segundo fornece informações mais detalhadas sobre o registro das atividades, mas pode não registrar atividades inteiras que duram longos períodos.

**Modo USB:** configura o relógio para usar o MTP (protocolo de transferência de mídia) 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 97](#)).

**Fazer backup e restaurar:** permite que você habilite backups automáticos de dados e configurações do relógio e faça backup de seus dados agora. Você pode restaurar dados de um backup anterior usando o app Garmin Connect ([Fazer backup e restaurar configurações, página 89](#)).

**Atualização do software:** permite instalar atualizações de software baixadas, ativar atualizações automáticas ou procurar manualmente as atualizações ([Atualizações do produto, página 94](#)).

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

## Configurações de hora

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

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

**Formato da data:** define a ordem de exibição do dia, mês e ano das datas.

**Definir hora:** define o fuso horário do relógio. A opção Automático define automaticamente o fuso horário com base em sua posição de GPS.

**Hora:** permite ajustar a hora se a opção Definir hora estiver definida como Manual.

**Alertas:** permite que você defina os alertas de hora em hora, assim como de amanhecer e pôr do sol, que tocam alguns minutos ou algumas horas antes do amanhecer ou do pôr do sol ([Configurar alertas do relógio, página 89](#)).

**Sincronizar com GPS:** permite sincronizar manualmente a hora ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão ([Sincronizando a hora com o GPS, página 82](#)).

## Configurar alertas do relógio

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Sistema > Tempo > Alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o pôr do sol real ocorra, selecione **Até pôr do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
  - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o nascer do sol real ocorra, selecione **Até nascer do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
  - Para definir um alerta para soar a cada hora, selecione **De hora em hora > Ligado**.

## Alterar as configurações da tela

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Sistema > Visor**.
- 3 Selecione **Fontes grandes** para aumentar o tamanho do texto no visor.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Durante a atividade**.
  - Selecione **Uso geral**.
  - Selecione **Durante o sono**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Sempre no visor** para manter os dados do visor do relógio visíveis e diminuir o brilho e o plano de fundo. Essa opção afeta a duração da bateria e do visor ([Sobre o visor AMOLED, página 91](#)).
  - Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da tela.
  - Selecione **Red Shift** para alterar a tela para tons de vermelho, verde ou laranja, para poder utilizar o relógio em condições de pouca luz e ajudar a preservar a sua visão noturna.
  - Selecione **Gesto** para ativar a tela. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
  - Selecione **Tempo limite** para definir o tempo em que a tela permanecerá acesa.

## Alterar as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo, velocidade, elevação e muito mais.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Sistema > Formato > Unidad**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

## Fazer backup e restaurar configurações

É possível fazer backup das configurações de um relógio Garmin existente e restaurá-las para um relógio Garmin compatível diferente usando o app Garmin Connect ([Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect, página 90](#)). As configurações incluem perfis esportivos, widgets, configurações do usuário, treinos e muito mais.

Mantenha pressionado **UP** e selecione **Sistema > Fazer backup e restaurar**.

**Backups automáticos:** faz backup periódico de suas configurações para a conta Garmin Connect.

**Fazer backup agora:** permite fazer backup manual das suas configurações para a conta Garmin Connect.

**Conteúdo de backup:** exibe os tipos de dados que são salvos.

## Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin**, e selecione seu relógio.
- 3 Selecione **Sistema > Fazer backup e restaurar > Backups de dispositivos**.
- 4 Selecione um backup da lista.
- 5 Selecione **Restaurar a partir do backup > Restaurar**.
- 6 Siga as instruções na tela.
- 7 Aguarde até que o relógio sincronize com o app.
- 8 No relógio, pressione **START** e selecione ✓.  
O relógio reinicia e restaura suas configurações e dados.
- 9 Siga as instruções na tela.

## Definir a senha do relógio

### AVISO

Se você inserir sua senha incorretamente três vezes, o relógio será bloqueado temporariamente. Após cinco tentativas incorretas, o relógio ficará bloqueado até que você redefina a senha no app Garmin Connect. Se você não emparelhou o relógio com o telefone, após cinco tentativas incorretas, o relógio excluirá seus dados e redefinirá as configurações com os valores padrão de fábrica.

Você pode configurar uma senha para o relógio para proteger suas informações pessoais quando o relógio não estiver no seu pulso. Se estiver usando o recurso Garmin Pay, o relógio utilizará a mesma senha de quatro dígitos exigida para abrir a sua carteira ([Garmin Pay](#), página 32).

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Sistema > Código de acesso > Definir código de acesso**.
- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

Na próxima vez que você remover o relógio do pulso, você deverá inserir a senha para poder visualizar qualquer informação.

## Alterar a senha do relógio

Você deve saber a senha atual do seu relógio para poder mudá-la. Se você esquecer a senha ou fizer muitas tentativas incorretas, deverá redefini-la no app Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Sistema > Código de acesso > Alterar código de acesso**.
- 3 Insira sua senha de quatro dígitos atual.
- 4 Insira uma nova senha de quatro dígitos.

Na próxima vez que você remover o relógio do pulso, você deverá inserir a senha para poder visualizar qualquer informação.

# 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 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 Mantenha pressionado **UP**.
- 2 No menu de configurações, selecione **Sistema**.
- 3 Selecione **Sobre**.

## Sobre o visor AMOLED

Por padrão, as configurações do relógio são otimizadas para duração da bateria e desempenho ([Maximizar a duração da bateria, página 97](#)).

A persistência da imagem, ou “tela fantasma” dos pixels, é um comportamento normal em dispositivos AMOLED. Para prolongar a vida útil do visor, evite exibir imagens estáticas em altos níveis de brilho por longos períodos. Para minimizar o efeito de tela fantasma, o visor do Forerunner é desativado após o tempo limite selecionado ([Alterar as configurações da tela, página 89](#)). Você pode virar o pulso na direção de seu corpo, tocar na tela sensível ao toque ou pressionar um botão para ativar o relógio.

## Carregar o relógio

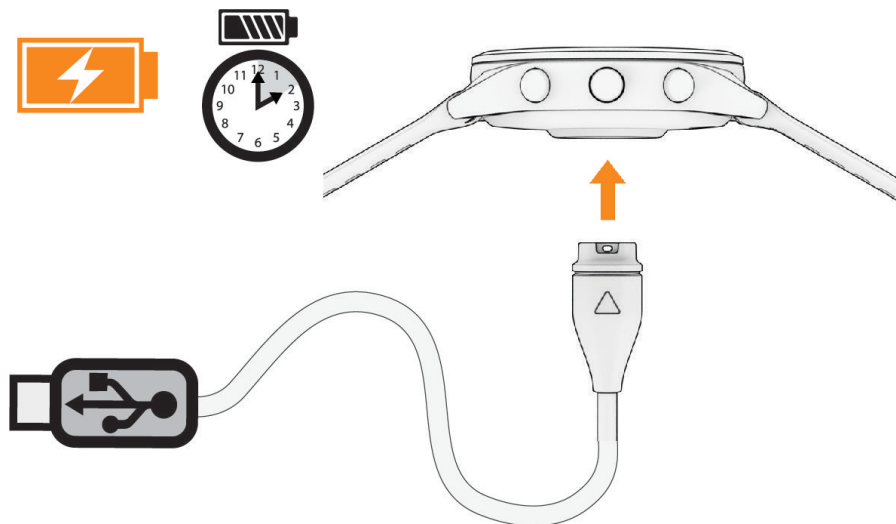
### ⚠ ATENÇÃO

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 93](#)).

- 1 Conecte o cabo (extremidade ▲) à porta de carregamento do relógio.



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

## Dicas para carregar seu relógio

- 1 Conecte o carregador com segurança ao relógio para carregá-lo usando o cabo USB ([Carregar o relógio, página 91](#)).  
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%.

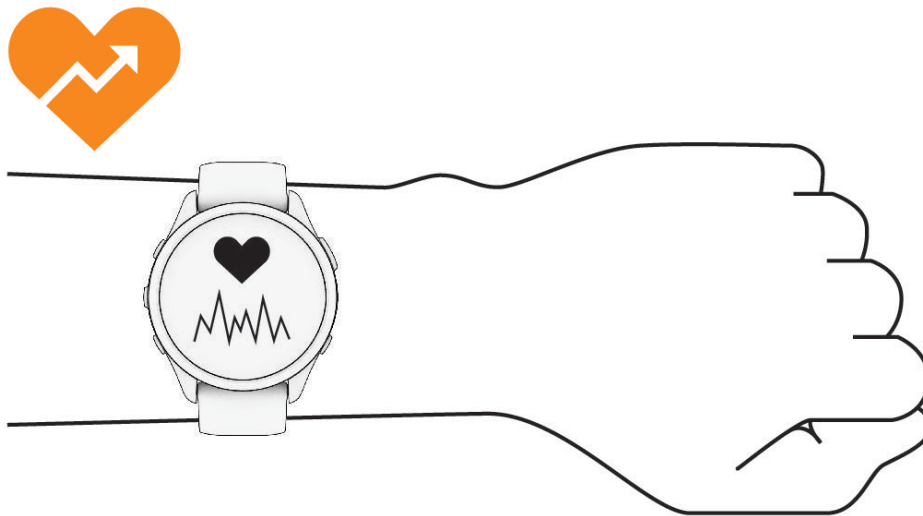
## Usar o relógio

### ⚠ CUIDADO

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

- Use o relógio acima do seu pulso.

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



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

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 50](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 53](#) para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

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

Evite pressionar os botões debaixo d'água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

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

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

## 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.

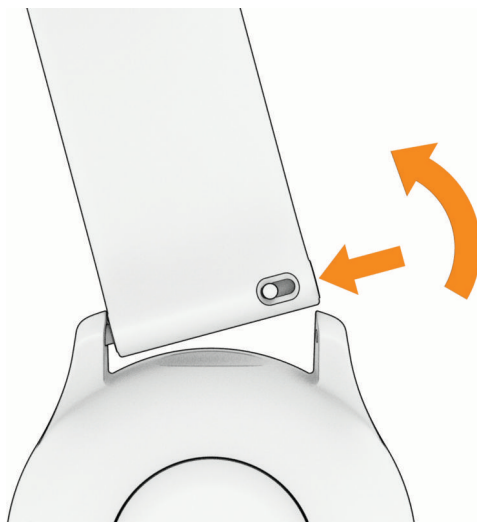
**DICA:** para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

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

## Trocar as pulseiras

O relógio 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 relógio.
- 3 Deslize o pino de liberação rápida e alinhe a barra de pressão com o lado oposto do relógio.
- 4 Repita as etapas de 1 a 3 para substituir a outra pulseira.

## Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM <sup>1</sup>
Armazenamento de mídia	Até 4 GB
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências sem fio (alimentação) da União Europeia (UE)	2,4 GHz a 15,94 dBm, no máximo
Valores SAR da UE	1,04 W/kg torso, 0,41 W/kg membro

## Informações sobre duração da bateria

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

Modo	Duração da bateria
Modo de atividade com Somente GPS	Até 19 horas
Modo de atividade com o modo GPS Todos os sistemas	Até 17 horas.
Modo de atividade com Somente GPS e reprodução de música	Até 7 horas
Modo de atividade com o modo GPS Todos os sistemas e reprodução de música	Até 6,5 horas
Modo de atividade com o modo GPS UltraTrac	Até 25 horas
Modo Smartwatch com monitorização de atividades, notificações no smartphone e frequência cardíaca medida no pulso	Até 11 dias

## Informações de Radiocomunicação

Este produto está homologado pela ANATEL de acordo com os procedimentos regulamentados para avaliação da conformidade de produtos para telecomunicações e atende aos requisitos técnicos aplicados, incluindo os limites de exposição da Taxa de Absorção Específica referente a campos elétricos, magnéticos e eletromagnéticos de radiofrequência. O máximo valor medido da Taxa de Absorção Específica referente à exposição localizada da mão foi de 1,19 W/kg. Para maiores informações, consulte o site da ANATEL: [www.gov.br/anatel](http://www.gov.br/anatel).

## Solução de problemas

### Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando conectado ao Bluetooth ou ao Wi-Fi. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 88](#)). Em seu computador, instale o Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Atualizações de software
- Registro do produto

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

## 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.

## Como obter mais informações

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

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

## Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?

Durante uma atividade, você pode pressionar acidentalmente o botão de voltas. Na maioria dos casos,  aparece na tela, e você terá alguns segundos para descartar a volta mais recente ou a mudança de esporte. O recurso de desfazer a volta está disponível para atividades que suportam voltas manuais, alterações esportivas manuais e alterações esportivas automáticas. O recurso de desfazer voltas não está disponível para atividades que acionam voltas, corridas, descansos ou pausas automáticas, como atividades em academias, natação em piscina e exercícios.

## 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 relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem

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

- 1 Selecione uma opção:
  - Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 74*).
  - Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 74*).
- 2 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** quando você atualiza o app Garmin Connect ou o aplicativo Garmin Express, seus dados não são sincronizados e sua contagem de passos não é atualizada.

## A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

O relógio utiliza um barômetro interno para medir as alterações de elevação enquanto você sobe os andares. Um andar subido é igual a 3 m (10 pés).

- Localize os pequenos furos do barômetro na parte posterior do relógio, próximo aos contatos de carga, e limpe a área ao redor dos contatos de carga.  
O desempenho do barômetro pode ser afetado se os furos estiverem obstruídos. Enxágue o relógio com água para limpar a área.  
Após a limpeza, deixe o relógio secar completamente.
- Evite segurar os corrimãos ou pular degraus enquanto sobe as escadas.
- Em ambiente com muito vento, cubra o relógio com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

## Meus minutos de intensidade estão piscando

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

## Obtendo sinais de satélite

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

**DICA:** para obter mais informações sobre o GPS, acesse [www.garmin.com/aboutGPS](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.
  - Conecte seu relógio à sua conta Garmin usando uma rede Wi-Fi sem fio.Enquanto você estiver conectado à sua conta Garmin, o relógio baixará vários dias de dados do satélite, permitindo a rápida localização dos sinais do satélite.
- Leve o seu relógio a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

## Reiniciar o relógio

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

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

- 1 Mantenha **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 restaurar configurações**.

**OBSERVAÇÃO:** se você configurar uma carteira Garmin Pay, essa opção excluirá a carteira do seu relógio. Se você tiver músicas armazenadas no seu relógio, essa opção as excluirá.

## Maximizar a duração da bateria

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

- Desligue a música.
- Reduza o brilho da tela e desative a configuração **Sempre no visor** ([Alterar as configurações da tela, página 89](#)).
- Configure as preferências de economia de bateria no gerenciador de energia ([Configurações do gerenciador de energia, página 87](#)).
- Desative a tecnologia Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados ([Recursos de conectividade do telefone, página 69](#)).
- Reduza o tempo limite da tela ([Alterar as configurações da tela, página 89](#)).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados ([Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 51](#)).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso ([Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso, página 50](#)).

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

- Limite as notificações do smartphone exibidas pelo relógio ([Gerenciar notificações, página 70](#)).
- Desligue o recurso de oxímetro de pulso ([Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso, página 50](#)).
- Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção **Continuar mais tarde** ([Parar uma atividade, página 5](#)).
- Selecione o intervalo de registro **Inteligente** ([Configurações do sistema, página 88](#)).
- Utilize o modo GPS UltraTrac para a sua atividade ([Configurações do satélite, página 87](#)).
- Use uma interface de relógio que não seja atualizada a cada segundo.


Por exemplo, use um visor do relógio sem o ponteiro de segundos ([Personalizar o visor do relógio, página 15](#)).

## Meu dispositivo está com o Idioma errado

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 3 Selecione o primeiro item da lista.
- 4 Use **UP** e **DOWN** para selecionar seu idioma.

## Sair do modo de demonstração

O modo de demonstração mostra uma pré-visualização das funcionalidades do seu relógio.

- 1 Pressione rapidamente **LIGHT** oito vezes.
- 2 Selecione .

## 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** e, em seguida, selecione **Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.

## A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa

Para obter mais informações sobre o sensor de frequência cardíaca, acesse [www.garmin.com/heartrate](http://www.garmin.com/heartrate).

## A leitura da temperatura da atividade não é exata

A temperatura do corpo afeta a leitura da temperatura no sensor de temperatura interna. Para obter leituras de temperatura mais precisas, você deve remover o relógio do seu pulso e aguardar de 20 a 30 minutos.

Você também pode utilizar um sensor de temperatura externa tempe opcional para visualizar as leituras de temperatura no ambiente enquanto usa o relógio.

## Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?

O relógio é compatível com alguns sensores Bluetooth. A primeira vez em que você conectar um sensor ao seu relógio Garmin, será necessário emparelhar os dois dispositivos. Após o emparelhamento, o relógio se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

- 1 Mantenha pressionado **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 84](#)).

## Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio

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

- Desative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.  
Consulte o manual do proprietário de seu smartphone para obter mais informações.
- Fique a 10 m (33 pés) de distância do seu smartphone ao conectar os fones de ouvido ao relógio.
- Emparelhe seus fones com o relógio ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 66](#)).

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

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

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





















# Apêndice







## Lista de atividades

Estas atividades estão disponíveis no relógio Forerunner 165 Series.

**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de atualizar o software do relógio para obter as atividades mais recentes ([Atualizar o software usando o app Garmin Connect](#), página 73, [Atualização de software usando o Garmin Express](#), página 74).

- [Personalizar atividades e aplicativos](#), página 14
- [Iniciar uma atividade](#), página 4

	Pedalar
	Bicicleta em ambiente interno
	Respiração
	Cardiovascular
	Elíptico
	Subir andares
	HIIT
	Trilha
	Pista fechada
	Pular corda
	Meditação
	Alto mar
	Outros
	Pádel
	Pickleball
	Pilates
	Natação em piscina
	Corrida
	Subir escada
	Força
	Tênis
	Atletismo
	Corrida em trilha

	Esteira
	Ultramaratona
	Corrida virtual
	Caminhada
	Caminhada em local fechado
	loga

## Campos de dados

**OBSERVAÇÃO:** nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade. Alguns campos de dados exigem acessórios compatíveis para exibir os dados. Alguns campos de dados aparecem em mais de uma categoria no relógio.

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

### Campos de cadência

Nome	Descrição
Cadência média	Ciclismo. A cadência média para a atividade atual.
Cadência média	Corrida. A cadência média para a atividade atual.
Cadência	Ciclismo. O número de rotações da pedivela. O dispositivo deve estar conectado a um acessório de cadência para que esses dados sejam exibidos.
Cadência	Corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).
Cadência da volta	Ciclismo. A cadência média para a volta atual.
Cadência da volta	Corrida. A cadência média para a volta atual.
Cadência da última volta	Ciclismo. A cadência média para a última volta concluída.
Cadência da última volta	Corrida. A cadência média para a última volta concluída.

### Gráficos

Nome	Descrição
Gráfico de frequência cardíaca	Um gráfico que mostra sua frequência cardíaca durante toda a atividade.
Gráfico de ritmo	Um gráfico que mostra seu ritmo durante a atividade.
Gráfico de potência	Um gráfico que mostra sua potência durante a atividade.
Gráfico de velocidade	Um gráfico que mostra sua velocidade durante toda a atividade.

### Campos de distância

Nome	Descrição
Distância	A distância percorrida do trajeto ou da atividade atual.
Distância no intervalo	A distância percorrida para o intervalo atual.
Distância da volta	A distância percorrida para a volta atual.
Distância da última volta	A distância percorrida para a última volta concluída.
Distância último exer.	A distância percorrida para o último exercício concluído.
Distância do exercício	A distância percorrida para o exercício atual.

### Campos de distância

Nome	Descrição
Elevação	A altitude da sua localização atual acima ou abaixo do nível do mar.
Subida total	A distância de elevação total de subida desde a última zerada.
Descida total	A distância de elevação total de descida desde a última zerada.

### Campos para andares

Nome	Descrição
Andares subidos	O número total de andares subidos no dia.
Andares descidos	O número total de andares descidos no dia.
Andares por minuto	O número de andares subidos por minuto.

### Visual

Nome	Descrição
Mini Widgets	Corrida. Um indicador de cor que mostra seu intervalo de cadência atual.
Medidor tempo contato c/ solo	Um indicador de cor que mostra a quantidade de tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medida em milissegundos.
Medidor do PacePro	Corrida. Seu ritmo fracionado atual e seu ritmo fracionado desejado.
MEDIDOR DE POTÊNCIA	Um indicador de cor que mostra sua zona de potência atual.
Medidor de efeito de treino	O impacto da atividade atual no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.
Medidor de oscilação vertical	Um indicador de cor que mostra a quantidade de saltos durante a corrida.
Medidor de proporção vertical	Um indicador de cor que mostra a proporção da oscilação vertical entre o comprimento do passo.

## Campos freq. cardíaca

Nome	Descrição
% de FC de reserva	A porcentagem da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).
Training Effect aeróbico	O impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.
Training Effect anaeróbico	O impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.
Frequência cardíaca média	A frequência cardíaca média para a atividade atual.
% frequência cardíaca média de reserva	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade atual.
% máxima de frequência cardíaca média	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.
Frequência cardíaca	Sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). Seu dispositivo deve ter frequência cardíaca medida no pulso ou estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível.
% máxima de frequência cardíaca	A porcentagem máxima de frequência cardíaca.
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).
% de frequência cardíaca de repouso média do intervalo	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.
Média % FC máx. (intervalo)	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.
Frequência cardíaca média do intervalo	A frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.
% máxima de frequência cardíaca de repouso do intervalo	A porcentagem máxima da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.
Máx. % FC máx. (intervalo)	A porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.
Frequência cardíaca máxima do intervalo	A frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.
% de reserva de frequência cardíaca na volta	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a volta atual.
Frequência cardíaca da volta	A frequência cardíaca média para a volta atual.
% máx. de frequência cardíaca da volta	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.
%FCR na última volta	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a última volta concluída.

Nome	Descrição
Frequência cardíaca na última volta	A frequência cardíaca média para a última volta concluída.
% média de FC na última volta	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.
%FCR do último exercício	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o último exercício concluído.
FC do último exercício	A frequência cardíaca média para o último exercício concluído.
%Máx. FC últ. exercício	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o último exercício concluído.
%FCR do exercício	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o exercício atual.
FC do exercício	A frequência cardíaca média para o exercício atual.
%Máx da FC do exercício	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o exercício atual.
Tempo na zona	O tempo transcorrido em cada zona de frequência cardíaca.

#### Campos de extensões

Nome	Descrição
Extensões no intervalo	O número de extensões concluídas para o intervalo atual.
Extensões	O número de extensões concluídas para a atividade atual.

### Outros campos

Nome	Descrição
Calorias ativas	As calorias queimadas durante a atividade.
Nível da bateria	Bateria restante.
GPS	A intensidade do sinal de satélite GPS.
Intervalo	O número de intervalos concluídos na atividade atual.
Voltas	O número de voltas concluídas para a atividade atual.
Movimentos	O número total de movimentos concluídos durante a atividade atual.
Rep.	Durante uma atividade de treino de intensidade, o número de repetições em um conjunto de exercícios.
Frequência respiratória	Sua frequência respiratória em respirações por minuto (rpm).
Passos	O número total de passos realizados durante a atividade atual.
Estresse	O nível atual de estresse.
Hora do dia	A hora do dia com base na sua localização atual e definições de hora (formato, fuso horário, o horário de verão).
Total de calorias	O valor total de calorias queimadas no dia.

### Campos de ritmo

Nome	Descrição
Ritmo médio	O ritmo médio para a atividade atual.
Ritmo no intervalo	O ritmo médio para o intervalo atual.
Ritmo da volta	O ritmo médio para a volta atual.
Ritmo da última volta	O ritmo médio para a última volta concluída.
Ritmo no último tiro	O ritmo médio para a última extensão concluída.
Ritmo do último exercício	O ritmo médio para o último exercício concluído.
Ritmo do exercício	O ritmo médio para o último exercício.
Ritmo	O ritmo atual.

### Campos do PacePro

Nome	Descrição
Distância da próxima parcial	Corrida. A distância total da próxima fração.
Meta ritmo próx parcial	Corrida. O ritmo desejado para a próxima fração.
Distância fracionada	Corrida. A distância total da fração atual.
Distância restante na parcial	Corrida. A distância restante da fração atual.
Ritmo fracionado	Corrida. O ritmo para a fração atual.
Meta de ritmo na parcial	Corrida. O ritmo desejado para a fração atual.

### Campos de potência

Nome	Descrição
Potência média	A saída média de potência para a atividade atual.
Potência da volta	A saída média de potência para a volta atual.
Potência	A saída de potência atual em watts.
Zona de potência	A potência de saída atual com base nas zonas de potência configuradas.

### Campos de descanso

Nome	Descrição
Repetir em	O temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).
Timer de descanso	O temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

### Dinâmica de corrida

Nome	Descrição
Tempo méd. contato c/ solo	O tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.
Compr. médio passadas	O comprimento da passada média da sessão atual.
Oscilação vertical média	A quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.
Proporção vertical média	A razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da sessão atual.
Tempo de contato com o solo	Tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medido em milissegundos. O tempo de contato com o solo não é calculado durante caminhadas.
Tempo cont. c/ solo da volta	O tempo médio de contato com o solo para a volta atual.
Comp. passada volta	O comprimento da passada média da volta atual.
Oscilação vertical da volta	A quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.
Proporção vertical na volta	A razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.
Comprimento da passada	O comprimento da passada de um passo para o próximo, medido em metros.
Oscilação vertical	A quantidade de saltos durante a corrida. O movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.
Proporção vertical	A razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo.

### Campos de velocidade

Nome	Descrição
Velocidade média de movimento	A velocidade média durante o movimento para a atividade atual.
Velocidade média geral	A velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.
Velocidade média	A velocidade média para a atividade atual.
Velocidade da volta	A velocidade média para a volta atual.
Velocidade da última volta	A velocidade média para a última volta concluída.
Velocidade do último exercício	A velocidade média para o último exercício concluído.
Velocidade máxima	A velocidade máxima para a atividade atual.
Velocidade do exercício	A velocidade média para o exercício atual.
Velocidade	A taxa atual do percurso.
Gráfico de velocidade	Um gráfico que exibe sua velocidade atual.

### Campos de braçadas

Nome	Descrição
Distância média por braçada	Natação. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.
Frequência média de braçadas	O número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.
Méd. braçadas por extensão	O número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.
Braçadas extensão do intervalo	O número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.
Tipo de braçada no intervalo	O tipo atual de braçada para o intervalo.
Distância por braçada na volta	Natação. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.
Fq média braç. na volta	Natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.
Braçadas na volta	Natação. O número total de remadas para a volta atual.
Distância braçada última volta	Natação. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.
Freq. braçadas na última volta	Natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.
Braçadas na última volta	Natação. O número total de remadas para a última volta concluída.
Braçadas no último tiro	O número total de braçadas para a última extensão concluída.
Tipo braçada última ext.	O tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.
Índice de braçadas	Natação. O número de remadas por minuto (rpm).
Braçadas	Natação. O número total de remadas para a atividade atual.

### Campos Swolf

Nome	Descrição
Média Swolf	A pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão ( <i>Terminologia da natação, página 9</i> ). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf.
Swolf do intervalo	A pontuação swolf média para o intervalo atual.
Swolf na volta	A pontuação swolf para a volta atual.
Swolf da última volta	A pontuação swolf para a última volta concluída.
Swolf da última extensão	A pontuação swolf para a última extensão concluída.

### Campos de temperatura

Nome	Descrição
Máxima 24 horas	A temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.
Mínima 24 horas	A temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.
Temperatura	A temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. Você pode emparelhar um sensor tempe com o seu dispositivo para fornecer uma consistente fonte de dados precisos de temperatura.

### Campos do timer

Nome	Descrição
Tempo médio da volta	O tempo médio da volta para a atividade atual.
Tempo médio do exercício	O tempo médio do exercício para a atividade atual.
Tempo médio da postura	O tempo médio da postura para a atividade atual.
Duração	Tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador da atividade e correr por 10 minutos, depois pará-lo por 5 minutos e, em seguida, iniciá-lo e correr por mais 20 minutos, seu tempo transcorrido será de 35 minutos.
Hora de conclusão estimada	O tempo estimado de término da atividade atual.
Tempo do intervalo	O tempo do cronômetro para o intervalo atual.
Tempo da volta	O tempo do cronômetro para a volta atual.
Tempo da última volta	O tempo do cronômetro para a última volta concluída.
Tempo do último exercício	O tempo do cronômetro para o último exercício concluído.
Tempo da última postura	O tempo do cronômetro para a última postura concluída.
Hora do movimento	O tempo do cronômetro para o exercício atual.
Tempo de movimento	O tempo total do movimento para a atividade atual.
Adiantado/atrasado no geral	O tempo total à frente ou atrás do ritmo desejado.
Tempo da posição	O tempo do cronômetro para a postura atual.
Temporizador da série	Durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.
Tempo de parada	O tempo total de parada para a atividade atual.
Tempo de nado	O tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.
Temporizador	A hora atual do temporizador de atividade.

### Campos de exercício

Nome	Descrição
Repetições restantes	Durante um exercício, as repetições restantes.
Duração da etapa	O tempo ou distância restante na etapa de treino.
Ritmo do passo	O ritmo atual durante a etapa do treino.
Velocidade do passo	A velocidade atual durante a etapa de treino.
Tempo da etapa	O tempo decorrido na etapa de treino.

## 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

Quando usado para ciclismo, seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

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

