

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

Manual do proprietário

© 2025 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® e vivoactive® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, série HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™, e Varia™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google LLC. Apple®, iPhone® e iTunes® 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. Di2™ é uma marca comercial registrada da Shimano, Inc. 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. Shimano® é uma marca comercial registrada da Shimano, Inc. USB-C® é uma marca comercial registrada da USB Implementers Forum. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Zwift™ é uma marca comercial da Zwift, Inc. Outras marcas comerciais e nomes de marcas pertencem a seus respectivos proprietários.

M/N: A04951

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

Sumário

Introdução..... 1

Introdução.....	1
Visão geral.....	1
Dicas sobre a tela sensível ao toque.....	2
Bloqueando e desbloqueando o dispositivo.....	2
Visão geral dos ícones.....	3

Aplicativos e atividades..... 3

Apps.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
Configurar sua carteira Garmin Pay.....	6
Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	6
Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay.....	7
Gerenciar seus cartões Garmin Pay.....	7
Alteração da sua senha Garmin Pay.....	8
Usar o recurso Messenger.....	8
Atividades.....	9
Iniciar uma atividade.....	10
Dicas para gravação de atividades.....	10
Parar uma atividade.....	10
Avaliar uma atividade.....	11
Corrida.....	11
Começando uma corrida.....	11
Fazer uma corrida em pista.....	11
Dicas para gravar uma corrida em pista.....	12
Começar uma corrida virtual.....	12
Calibrando a distância na esteira.....	12
Registrar uma atividade de corrida com obstáculos.....	12
Ciclismo.....	13
Começando uma etapa de ciclismo.....	13
Natação.....	13
Como iniciar natação em piscina.....	13

Terminologia da natação.....	13
Tipos de braçadas.....	14
Dicas para atividades de natação.....	14
Descanso automático e descanso manual da natação.....	14
Treinando com o registro de exercícios.....	15
Multiesportes.....	15
Treinamento de triatlo.....	15
Criando uma atividade multiesportes.....	15
Atividades de academia.....	16
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	16
Dicas para registrar atividades de treinamento de força.....	17
Registrar uma atividade de HIIT... ..	17
Registrar uma atividade de mobilidade.....	17
Golfe.....	18
Jogar golfe.....	18
Menu de golfe.....	20
Configurações de golfe.....	20
Movendo a bandeira.....	21
Visualizando a direção até o pino.....	21
Visualizando distâncias de layup e dogleg.....	21
Visualizando obstáculos.....	22
Ver tacadas medidas.....	22
Medir uma tacada manualmente.....	23
Adicionar um disparo manual... ..	23
Pontuando.....	23
Configurações de pontuação... ..	23
Definindo o método de pontuação.....	23
Rastreamento de estatísticas de golfe.....	24
Gravação de estatísticas de golfe.....	24
Visualizando seu histórico de tacadas.....	24
Visualizando o resumo da sua rodada.....	25
Terminando uma rodada.....	25

Personalizar sua lista de tacos de golfe.....	25
Atividades ao ar livre.....	25
Ir à pesca.....	25
Esportes de inverno.....	26
Visualizar as corridas de esqui.....	26
Outras atividades.....	26
Registro de uma atividade de respiração.....	26
Registro de uma atividade de meditação.....	26
Jogos.....	27
Usando o aplicativo Garmin GameOn™.....	27
Gravar uma atividade de jogos manual.....	27
Personalizar atividades e aplicativos..	27
Personalizando a lista de aplicativos.....	27
Personalizar sua lista de atividades favoritas.....	28
Fixar uma atividade favorita na lista.....	28
Personalizando telas de dados.....	28
Criando uma atividade personalizada.....	29
Configurações de atividade.....	29
Alertas de atividade.....	31
Configurar um alerta.....	32
Reproduzindo alertas de voz durante uma atividade.....	32
Configurações do satélite.....	33

Aparência..... 33

Configurações da interface do relógio.....	33
Personalizar o visor do relógio.....	33
Informações rápidas.....	34
Visualizar informações rápidas.....	36
Personalização da lista de mini widgets.....	37
Body Battery.....	37
Visualizar a informação rápida Body Battery.....	37
Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	38
Usar a informação de nível de estresse.....	38

Saúde feminina.....	38
Monitoramento de ciclo menstrual.....	38
Registrar as informações do ciclo menstrual.....	39
Acompanhamento de gravidez....	39
Registrar suas informações de gravidez.....	40
Personalizar o mini widget de clima.....	40
Adicionando uma ação.....	41
Controles.....	41
Personalizando o Menu de controles.....	44
Utilizando o Modo não perturbe.....	44
Configurar um atalho.....	44

Treino..... 44

Monitorização de atividade.....	44
Meta automática.....	45
Alerta de movimento.....	45
Ligando o alerta de movimento....	45
Personalizar alertas de movimento.....	45
Monitoramento do sono.....	45
Usar monitoramento automático do sono.....	46
Variações de respiração.....	46
Move IQ®.....	46
Treinos.....	46
Iniciar um treino.....	47
Como seguir um treino do Garmin Connect.....	47
Treinos intervalados.....	47
Iniciar um treino intervalado.....	48
Personalizar um treino intervalado.....	48
Parar um treino intervalado.....	48
Definindo uma meta de treinamento...	49
Treino do PacePro™.....	49
Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect.....	49
Criar um plano PacePro em seu relógio.....	50
Iniciar um plano do PacePro.....	51
Corrida anterior.....	52
Calendário de corrida e corrida principal.....	52

Treinar para um evento de corrida...	53	Alerta de movimento.....	65
Sobre o calendário de treinamento.....	53	Personalizar alertas de movimento.....	65
Adaptive Training Plans.....	53	Relatório matinal.....	65
Ativar autoavaliação.....	53	Personalizar seu relatório matinal...	65
Medições de desempenho.....	54	Relatório noturno.....	65
Sobre estimativas de VO2 máximo..	54	Personalizar seu relatório noturno...	65
Obter seu VO2 máximo estimado para corrida.....	55	Configurar alertas do relógio.....	66
Exibir seus tempos de corrida previstos.....	56	Ligar os alertas de conexão do telefone.....	66
Status da variabilidade da frequência cardíaca.....	57	Configurações de Vibração.....	66
Limiar de lactato.....	57	Configurações de exibição e brilho.....	66
Tempo de recuperação.....	58	Connectivity.....	66
Frequência cardíaca de recuperação.....	58	Sensores e acessórios.....	66
Histórico.....	58	Sensores sem fio.....	67
Utilizar histórico.....	58	Emparelhar seus sensores sem fio.....	68
Recordes pessoais.....	59	Dinâmica de corrida.....	68
Visualizando seus recordes pessoais.....	59	Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida.....	69
Restaurando um recorde pessoal....	59	Potência de corrida.....	69
Excluir recordes pessoais.....	59	Usar os controles da câmera	
Visualizando totais de dados.....	59	Varia.....	70
Relógios.....	60	Recursos de conectividade do telefone.....	70
Como configurar um alarme.....	60	Emparelhando o telefone.....	70
Editar um alarme.....	60	Como habilitar notificações do telefone.....	71
Despertador inteligente.....	60	Visualizar notificações.....	71
Usando o temporizador de contagem regressiva.....	61	Recebendo uma chamada telefônica.....	72
Excluir um temporizador de contagem regressiva.....	61	Responder a uma mensagem de texto.....	72
Utilizar o cronômetro.....	62	Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....	72
Adicionar fusos horários alternativos.....	62	Ligar e desligar os alertas de Localizar meu telefone.....	72
Editar um fuso horário alternativo...	63	Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS.....	72
Adicionar um evento de contagem regressiva.....	63	Recursos de conectividade de Wi-Fi....	73
Editar um evento de contagem regressiva.....	63	Conectar a uma rede Wi-Fi.....	73
Configurações de notificações e alerta.....	64	Garmin Share.....	73
Alertas de saúde e bem-estar.....	64	Compartilhamento de dados com o Garmin Share.....	74
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	64		

Receber dados com o Garmin Share	74
Configurações do Garmin Share	74
Aplicativos de telefone e de computador	74
Garmin Connect	75
Assinatura Garmin Connect+	76
Usar o aplicativo Garmin Connect	76
Atualizar o software usando o app Garmin Connect	76
Status de treinamento unificado	76
Usar o Garmin Connect em seu computador	77
Atualização de software usando o Garmin Express	77
Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect	77
Recursos Connect IQ	77
Download de recursos do Connect IQ	78
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador	78
App Garmin Messenger	78
App Garmin Golf	78

Modos de foco79

Personalizar um modo de foco padrão	79
Criar um modo de foco personalizado	80

Configurações de saúde e bem-estar80

Frequência cardíaca de pulso	80
Usar o relógio	81
Dicas para dados de frequência cardíaca errados	81
Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso	82
Transmissão de dados de frequência cardíaca	82
Oxímetro de pulso	82
Obter leituras do oxímetro de pulso	83
Configuração do modo do oxímetro de pulso	84

Dicas para dados do oxímetro de pulso	84
Meta automática	84
Minutos de intensidade	84
Obter minutos de intensidade	84
Monitoramento do sono	85
Usar monitoramento automático do sono	85

Navegação 85

Salvando locais	85
Salvar sua localização	85
Exibir e editar localizações salvas	85
Excluindo um local	85
Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect	86
Iniciar uma atividade de GPS a partir de uma localização compartilhada	86
Navegar até uma localização compartilhada durante uma atividade	86
Navegar até um destino	86
Navegar de volta ao início	87
Interromper a navegação	87
Percursos	87
Criar um percurso no Garmin Connect	87
Enviando um percurso para o seu dispositivo	88
Como seguir um percurso no seu dispositivo	88
Exibir ou editar os detalhes do percurso	88
Bússola	88
Configurar a direção da bússola	88

Mapa 89

Adicionar Visor de dados do mapa	89
Panorama e zoom do mapa	89
Configurações de mapa	89

Recursos de monitoramento e segurança 90

Adicionar contatos de emergência	90
Adicionar contatos	90

Ligar e desligar a detecção de incidente.....	91	Definindo referência como Norte.....	101
Solicitar assistência.....	91	Configurações de hora.....	101
Música.....	91	Sincronizando a hora.....	101
Estabelecer conexão com um provedor externo.....	92	Configurações avançadas do sistema.....	101
Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo.....	92	Alterar as unidades de medida.....	101
Como baixar conteúdo de áudio pessoal.....	92	Configurações do registro de dados.....	102
Ouvir música.....	93	Restaurar todas as configurações padrão.....	102
Controles de reprodução de música....	94	Visualizar informações do dispositivo.....	102
Conectar fones de ouvido Bluetooth...	94	Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	102
Alterando o modo de áudio.....	95		
Perfil de usuário.....	95	Informações sobre o dispositivo... 103	
Configurando seu perfil de usuário....	95	Sobre o visor AMOLED.....	103
Configurações de gênero.....	95	Carregar o relógio.....	103
Modo cadeira de rodas.....	95	Especificações.....	104
Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	96	Informações sobre a bateria.....	104
Sobre zonas de frequência cardíaca...	96	Cuidados com o dispositivo.....	104
Objetivos de treino.....	96	Limpeza do relógio.....	105
Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	97	Trocar as pulseiras.....	105
Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca.....	97		
Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	98	Solução de problemas..... 105	
Configurando zonas de potência.....	98	Atualizações do produto.....	105
Como detectar automaticamente medições de desempenho.....	98	Como obter mais informações.....	106
		Meu dispositivo está com o idioma errado.....	106
Configurações do gerenciador de energia.....	98	Dicas para prolongar a vida útil da bateria.....	106
Personalização do Recurso de Economia de Bateria.....	99	Reiniciar o relógio.....	106
		Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	106
Configurações do sistema.....	99	Meu telefone não se conecta ao relógio.....	107
Personalizar os atalhos dos botões....	99	Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?.....	107
Definir a senha do relógio.....	100	Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio.....	107
Alterar a senha do relógio.....	100	Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	107
Bússola.....	100	Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?.....	108
Configurações da bússola.....	100	Obtendo sinais de satélite.....	108
Calibrando a bússola manualmente.....	100		

Melhorar a recepção do satélite de GPS.....	108
A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa.....	108
A leitura da temperatura da atividade não é exata.....	108
Sair do modo de demonstração.....	108
Monitoramento de atividades.....	108
A contagem de passos não está precisa.....	109
A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem.....	109

Apêndice..... 109

Classificações padrão do VO2 máximo.....	109
Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....	110
Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo.....	111
Oscilação vertical e os dados de proporção vertical.....	111
Tamanho da roda e circunferência....	111

Campos de dados..... 112

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.




Introdução

Ao usar seu relógio pela primeira vez, execute os seguintes procedimentos para configurá-lo e conhecer suas funções básicas.


- 1 Mantenha  pressionado para ativar o relógio.
- 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 70](#)).
- 3 Carregar o relógio ([Carregar o relógio, página 103](#)).
- 4 Verifique se há atualizações de software ([Configurações do sistema, página 99](#)).
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.
- 5 Iniciar uma atividade ([Iniciar uma atividade, página 10](#)).

Visão geral



 <p>Botão Iniciar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenha pressionada por 2 segundo para desligar o relógio. • Pressione para abrir o menu de atividades e apps, incluindo as configurações do relógio. • Mantenha-o pressionado por 2 segundos para ver o menu de controles, incluindo a energia do relógio. • Mantenha-o pressionado até o relógio vibrar três vezes para solicitar assistência (Recursos de monitoramento e segurança, página 90).
 <p>Botão BACK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pressione para retornar à página anterior. <p>DICA: durante uma atividade, dicas na tela aparecem para explicar comportamentos de botão que não são padrão.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenha pressionado para exibir o recurso de atalho personalizado (Configurar um atalho, página 44).
 <p>Tela sensível ao toque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deslize para cima, para baixo, para a esquerda ou para a direita pelos mini Widgets, recursos e menus (Dicas sobre a tela sensível ao toque, página 2). • Toque para selecionar uma das opções de um menu. • Passe o dedo na tela para a direita a fim de voltar à tela anterior.



Dicas sobre a tela sensível ao toque

- Arraste para cima ou para baixo para rolar lentamente por listas e menus.
- Toque para selecionar um item.
- Toque para ativar o relógio.
- No visor do relógio, deslize para cima para rolar pelos mini widgets no relógio.
- No visor do relógio, deslize para a esquerda para visualizar o menu de aplicativos e atividades, incluindo configurações do relógio.
- Passe o dedo na tela para a direita a fim de voltar à tela anterior.
- Toque e segure um item no visor do relógio para exibir informações contextuais, como mini Widgets ou menus, se houver.
- Durante uma atividade, deslize a tela sensível ao toque para cima ou para abaixo para exibir a próxima tela de dados.
- Durante uma atividade, deslize para a direita para visualizar o menu do relógio, o visor do relógio e os mini widgets.
- Durante uma atividade, deslize para a esquerda para visualizar o reprodutor de música.
- Quando disponível, selecione  ou deslize para visualizar as opções de menu.
- Faça de cada seleção do menu uma ação separada.

Bloqueando e desbloqueando o dispositivo

Você pode bloquear o dispositivo para evitar toques acidentais na tela e pressionamentos de botão.

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 44](#)).





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

O dispositivo não responde a toques ou botões até ser desbloqueado.
- 3 Mantenha qualquer botão pressionado para desbloquear o dispositivo.

Visão geral dos ícones

O ícone intermitente significa que o relógio está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado. Um ícone cortado significa que o recurso está desativado.

Para obter uma lista completa dos sensores compatíveis, consulte [Sensores sem fio](#), página 67.

	Status da conexão com o telefone (Ligar os alertas de conexão do telefone , página 66)
	Status do monitor de frequência cardíaca Dicas para dados de frequência cardíaca errados , página 81
	Status do LiveTrack (Recursos de monitoramento e segurança , página 90)
	Status do sensor de velocidade e cadência (Emparelhar seus sensores sem fio , página 68)

Aplicativos e atividades

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

Apps: os apps fornecem recursos interativos ao relógio, como visualizar treinos ou ouvir música ([Apps](#), página 4).

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

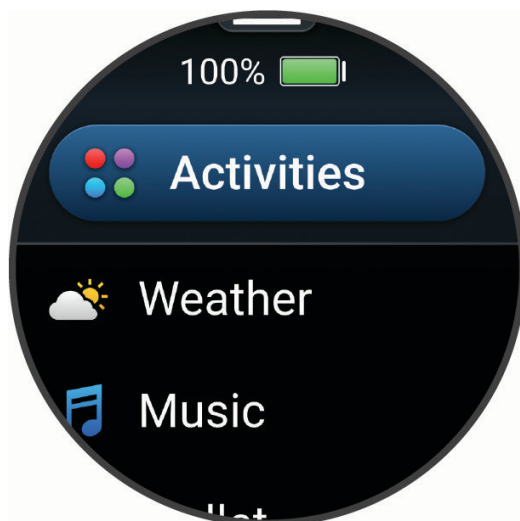
Para obter mais informações sobre o monitoramento de atividades e a precisão das métricas de condicionamento físico, acesse garmin.com/ataccuracy.

Aplicativos Connect IQ™: você pode adicionar recursos ao seu relógio instalando apps da loja Connect IQ ([Download de recursos do Connect IQ](#), página 78).

Apps

Você pode personalizar seu relógio usando o menu de apps, que permite acessar rapidamente os recursos e as opções do relógio. Alguns apps exigem uma conexão Bluetooth® com um smartphone compatível. Muitos apps também podem ser encontrados nos mini widgets ([Informações rápidas, página 34](#)) ou nos controles ([Controles, página 41](#)).

No visor do relógio, deslize para a esquerda para exibir a lista de aplicativos.



Nome	Mais informações
	Selecione para visualizar informações combinadas de altímetro, barômetro e bússola.
Alarmes	Selecione para definir um alarme.
Fusos horários alternativos	Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários.
Transmissão de frequência cardíaca	Selecione para transmitir dados de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 82).
Calculadora	Selecione para usar a calculadora, incluindo a calculadora de gorjetas.
Calendário	Selecione para exibir os próximos eventos no calendário do seu telefone.
Relógios	Selecione para definir um alarme, temporizador, cronômetro, fuso horário alternativo ou evento de contagem regressiva (Relógios, página 60).
Bússola	Exibe uma bússola eletrônica.
Contagens regressivas	Apresenta os próximos eventos de contagem regressiva.
Connect IQ Store	Selecione para usar a loja do Connect IQ Store no seu relógio (Recursos Connect IQ, página 77).
Garmin Share	Selecione para enviar ou receber dados com outros dispositivos Garmin® (Garmin Share, página 73).
Health Snapshot™	Selecione para gravar várias métricas-chave de saúde (Health Snapshot, página 6).
Histórico	Selecione para visualizar seu histórico de atividades, registros e totais gravados (Utilizar histórico, página 58).
Messenger	Selecione para visualizar e enviar mensagens do app Garmin Messenger™ pelo telefone (App Garmin Messenger, página 78).
Fase da lua	Selecione para visualizar os horários do nascer e pôr da lua com a fase da lua, com base em sua posição de GPS.
Música	Selecione para controlar a reprodução de áudio usando o relógio (Ouvir música, página 93).
Notificações	Selecione para visualizar as notificações do telefone (Visualizar notificações, página 71).
Oximetria de pulso	Selecione para fazer uma leitura do oxímetro de pulso (Oxímetro de pulso, página 82).
Configurações	Selecione para abrir o menu de configurações.
Estoques	Selecione para ver uma lista personalizável de ações (Adicionando uma ação, página 41).
Cronômetro	Selecione para usar o cronômetro.
Nascer e pôr do sol	Selecione para visualizar o nascer do sol, o pôr do sol e o crepúsculo.
Temporizadores	Selecione para definir um temporizador.
Dicas	Selecione para ver dicas interativas do relógio e digitalizar um link direto para support.garmin.com para acessar o manual do proprietário do relógio.

Nome	Mais informações
Carteira	Selecione para abrir sua carteira Garmin Pay™ (Garmin Pay , página 6).
Visor do relógio	Selecione para personalizar o visor do relógio (Personalizar o visor do relógio , página 33).
Tempo	Selecione para visualizar a previsão do tempo e as condições climáticas.
Exercícios	Selecione para visualizar seus treinos salvos (Treinos , página 46).

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 ([Personalizar atividades e aplicativos](#), página 27).

Garmin Pay

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



Configurar sua carteira Garmin Pay

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

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

Pagamento de uma compra usando o seu relógio

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

- 1 Selecione uma opção:
 - No visor do relógio, pressione .
 - Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Carteira**.

3 Insira uma senha de quatro dígitos.

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

O cartão utilizado da última vez será exibido.



4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, deslize para alterar para outro cartão (opcional).

5 Em 60 segundos, mantenha o relógio próximo ao leitor de pagamento, voltado para ele.

O relógio vibra e exibe uma marca de confirmação quando tiver terminado de se comunicar com o leitor.

6 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartão para concluir a transação.

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

Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay

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

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

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 vivoactive 6.
- Para excluir o cartão, selecione **Excluir**.

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 vívoactive 6, 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 vívoactive 6, deverá inserir a nova senha.

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 vívoactive 6 deve estar conectado ao app Garmin Messenger em seu telefone compatível usando a tecnologia Bluetooth.

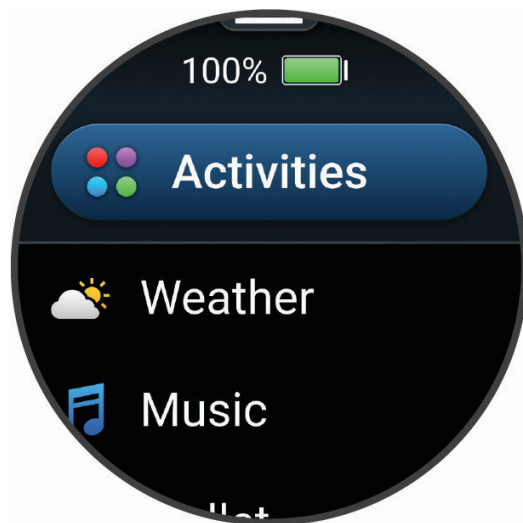
O recurso Messenger no relógio permite visualizar, compor e responder mensagens a partir do app do telefone Garmin Messenger.

- 1 No visor do relógio, deslize para cima para exibir 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 Selecione a informação rápida.
- 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, role para baixo 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.

Atividades

No visor do relógio, deslize para a esquerda e selecione **Atividades**. Sua lista de atividades favoritas aparece na parte superior da lista ([Personalizar sua lista de atividades favoritas, página 28](#)).



OBSERVAÇÃO: algumas atividades aparecem em mais de uma categoria.




Categoria	Atividades
Corrida	Pista fechada, Corrida, Atletismo, Corrida em trilha, Esteira, Corrida com obstáculos, Corrida virtual
Ciclismo	Pedalar, Bicicleta (comute), Bicicleta em ambiente interno, Cicloturismo, Ciclocross, eBike, eMTB, Bicicleta de gravel, Handbike, Handbike em local fechado, MTB, Ciclismo de rua
Natação	Alto mar, Natação em piscina
Academia	Boxe, Cardio, Elíptico, HIIT, Pular corda, Artes marciais mistas, Mobilidade, Pilates, Remo em local fechado, Subir escada, Força, Caminhada em local fechado, loga
Externo	Cavalgar, Disc Golf, Pesca, Golfe, Trilha, Cavalgar, Patinação sobre rodas, Montanhismo, Rucking, Caminhada
Esportes de inverno	Patinação no gelo, Esqui, Snowboard, Corrida com motos de neve, Raquete de neve, Esqui cross-country clássico, Esqui cross-country "patinação"
Esportes aquáticos	Barco, Caiaque, Remo, Navegação, Snorkel, SUP
Esportes em equipe	Futebol americano, Beisebol, Basquete, Críquete, Hóquei de campo, Hóquei no gelo, Lacrosse, Rúgbi, Futebol, Softball, Vôlei, Disco definitivo
Esportes com raquete	Badminton, Pádel, Pickleball, Tênis de plataforma, Raquetebol, Squash, Tênis de mesa, Tênis
Esportes motorizados	ATV, Motocross, Motocicleta, Via terrestre
Outros	Respiração, Jogos, Meditação

Iniciar uma atividade


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


- 1 No visor do relógio, pressione .
- 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  para iniciar o cronômetro de 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 103](#)).
- Para algumas atividades, pressione  para registrar voltas, iniciar uma nova série ou pose, 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 108](#)).
- Deslize para cima ou para baixo para visualizar os outros visores de dados.


Parar uma atividade

- 1 Pressione .
 - 2 Selecione uma opção:
 - Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
 - Para salvar a atividade e visualizar os detalhes, selecione **Salvar**, pressione  e escolha uma opção.

OBSERVAÇÃO: depois de salvar a atividade, você pode inserir dados de autoavaliação ([Avaliar uma atividade, página 11](#)).
 - 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 108](#)).
 - 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 **Frequência cardíaca de recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem regressiva ([Frequência cardíaca de recuperação, página 58](#)).
 - Para descartar a atividade, selecione .
- OBSERVAÇÃO:** depois de parar a atividade, o relógio a salva automaticamente após 30 minutos.

Avaliar uma atividade

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

Você pode personalizar a configuração de autoavaliação para determinadas atividades ([Ativar autoavaliação, página 53](#)).

1 Depois de concluir uma atividade, selecione **Salvar** ([Parar uma atividade, página 10](#)).

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.

Corrida

Começando uma corrida

Antes de usar um sensor sem fio para a corrida, você deve emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 68](#)).


1 Coloque seus sensores sem fio, como monitor de frequência cardíaca (opcional).

2 Pressione .

3 Selecione **Atividades > Corrida**.

4 Ao utilizar sensores sem fio opcionais, aguarde até o relógio se conectar a eles.

5 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.

6 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.

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

7 Comece a corrida.

8 Pressione  para gravar voltas (opcional).

9 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelo visor de dados.

10 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

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 o .


3 Selecione **Atividades > Corrida > Atletismo**.

4 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.

5 Se estiver correndo na raia 1, avance para a etapa 8.

6 Selecione **Número da pista**.

7 Selecione um número de raia.

8 Pressione o .

9 Corra pela pista.




10 Após concluir sua atividade, pressione  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.



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 .
- 2 Selecione **Atividades > Corrida > 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  para iniciar o temporizador da atividade.
- 6 Após concluir sua atividade, pressione  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 10*).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio registre pelo menos 2,4 km (1,5 milha).
- 3 Ao terminar a atividade, pressione  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.

Registrar uma atividade de corrida com obstáculos




Quando participa de uma corrida com obstáculos, você pode usar a atividade Corrida com obstáculos para registrar o tempo gasto em cada obstáculo e entre os obstáculos.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Corrida > Corrida com obstáculos**.
- 3 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.
- 4 Pressione o  para marcar manualmente o início e o fim de cada obstáculo.
OBSERVAÇÃO: você pode definir a configuração **Rastreamento de obstáculo** para salvar os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida.
- 5 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

Ciclismo

Começando uma etapa de ciclismo




Antes de usar um sensor sem fio para a pedalada, você deve emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 68](#)).

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

Natação

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

Como iniciar natação em piscina

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Natação > Natação em piscina**.
- 3 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.
- 4 Antes de começar a nadar, verifique as configurações da atividade ([Configurações de atividade, página 29](#)).
Por exemplo, a configuração de bloqueio de toque está ativada por padrão para atividades de natação.
- 5 Pressione .
- 6 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 14](#)).
- 7 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

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 28](#)).

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


Dicas para atividades de natação

- Antes de começar a nadar, verifique as configurações da atividade ([Configurações de atividade, página 29](#)). Por exemplo, a configuração de bloqueio de toque está ativada por padrão para atividades de natação.
- Pressione  para registrar um intervalo durante 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. Você pode rolar para baixo para selecionar as configurações da atividade e selecionar **Tamanho da piscina** para alterar o tamanho.
- Para obter resultados precisos, nade a extensão inteira e use o mesmo tipo de braçada em toda a extensão. Deixe o temporizador da atividade pausado enquanto estiver descansando.
- Pressione  para registrar um descanso durante a natação em piscina ([Descanso automático e descanso manual da natação, página 14](#)).
O relógio registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.
- Para ajudar o relógio a contar suas extensões, pressione a parede com força e deslize antes de começar suas braçadas.
- Ao fazer um exercício, pause o temporizador na atividade ou use o recurso de registro de exercícios ([Treinando com o registro de exercícios, página 15](#)).

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 atividade, página 29](#)). Durante uma atividade de natação em piscina ou mar aberto, você pode marcar manualmente um intervalo de descanso pressionando . 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 sua atividade de natação em piscina, role para cima ou para baixo para visualizar a tela de registro de exercícios.
- 2 Pressione  para iniciar o cronômetro de exercícios.
- 3 Após concluir um intervalo de exercícios, pressione .
O temporizador do exercício para, mas o timer da atividade continua registrando toda a sessão da natação.
- 4 Selecione uma distância para o exercício concluído.
O aumento da distância é baseado no tamanho de piscina selecionado para o perfil da atividade.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para iniciar outro intervalo de exercícios, pressione .
 - Para retornar aos visores de dados da natação, role para cima ou para baixo.






Multiesportes

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


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

Treinamento de triatlo

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades**.
- 3 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.
OBSERVAÇÃO: quando iniciar uma atividade de triatlo pela primeira vez, você pode ativar para que o relógio detecte automaticamente a mudança de esporte e passe para a próxima transição ou o próximo esporte ([Configurações de atividade, página 29](#)).
- 4 Se necessário, pressione o  no início e no final de cada transição ([Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?, página 108](#)).
O recurso de transição está ativado por padrão, e o tempo de transição é registrado separadamente do tempo de atividade. O recurso de transição pode ser ativado ou desativado nas configurações da atividade de triatlo. Se as transições estiverem desativadas, pressione o  para alterar os esportes.
- 5 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

Criando uma atividade multiesportes

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Editar > Adicionar**.
- 3 Selecione um tipo de atividade poliesportiva ou selecione **Personalizado** e insira um nome.
Nomes de atividades duplicadas incluem um número. Por exemplo, Triatlo(2).
- 4 Selecione duas ou mais atividades.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode selecionar se as transições devem ser incluídas.
 - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade multiesportes.

Atividades de academia

O relógio pode ser usado para treino em ambientes fechados, como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas. O GPS fica desativado durante atividades em ambientes internos ([Configurações de atividade, página 29](#)).

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.

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.

DICA: durante o seu treino de força, pressione  para mais opções.


1 Pressione .

2 Selecione **Atividades > Academia > Força**.

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

3 Se for a primeira vez que registrar uma atividade de treino de força, selecione **Exercícios > Procurar treinos** e siga as instruções na tela ([Como seguir um treino do Garmin Connect, página 47](#)).

4 Selecione um treino.

OBSERVAÇÃO: se não tiver treinos de força baixados em seu relógio, selecione **Livre** >  e vá para a Etapa 7.

5 Role para baixo para visualizar os detalhes do treino.

6 Selecione **Realizar treino**.

Você pode selecionar Mais para ver opções de treino adicionais.

7 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.

8 Inicie sua primeira série.


Como padrão, o relógio conta suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos quatro repetições. Você pode desativar a contagem de repetições nas configurações da atividade ([Configurações de atividade, página 29](#)).

DICA: o relógio 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.


9 Role para cima ou para baixo para visualizar os outros visores de dados.

10 Pressione  para concluir a série.

O relógio exibe o total de repetições para a série.

11 Se necessário, edite o número de repetições e selecione  para adicionar o peso usado para a série. Em seguida, selecione **Concluído**.

12 O temporizador de descanso é exibido com uma contagem regressiva para a próxima série.

DICA: você pode esperar o temporizador terminar ou pressionar  para iniciar a próxima série imediatamente.

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





14 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Parar treino**.

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 .
- 2 Selecione **HIIT**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > AMRAP** para registrar o máximo possível de séries durante um período definido.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > EMOM** para registrar um número definido de movimentos por minuto.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esforço máximo e 10 segundos de descanso.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > Personalizado** para definir o tempo de movimentação, o tempo de descanso, o número de movimentos e o número de séries.
 - Selecione **Exercícios** para seguir um treino salvo.
- 4 Se necessário, siga as instruções na tela.
- 5 Selecione  para iniciar sua primeira série.
O relógio exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
- 6 Se necessário, selecione  para avançar manualmente para a próxima série ou para fazer um descanso.
- 7 Ao terminar a atividade, pressione  para parar o temporizador da atividade.
- 8 Selecione **Salvar**.

Registrar uma atividade de mobilidade

Você pode registrar uma atividade de mobilidade usando intervalos ativos e de descanso ou pode baixar exercícios de mobilidade pelo Garmin Connect.


- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Academia > Mobilidade**.
- 3 Role para baixo e selecione **Treino**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alterar os intervalos ativos e de descanso, selecione **Intervalos**.
 - Para baixar e concluir um treino do Garmin Connect, selecione **Biblioteca de exercícios > Procurar treinos** e siga as instruções na tela.
- 5 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.
O relógio orientará você pelos exercícios de mobilidade.
- 6 Percorra a tela para acessar outros visores de dados.

Golfe

Jogar golfe

Antes de jogar golfe pela primeira vez, você deve baixar o app Garmin Golf™ da loja de app em seu telefone ([App Garmin Golf, página 78](#)).

Antes de jogar golfe, você deve carregar o relógio ([Carregar o relógio, página 103](#)).


1 Pressione .


2 Selecione **Golfe**.

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

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

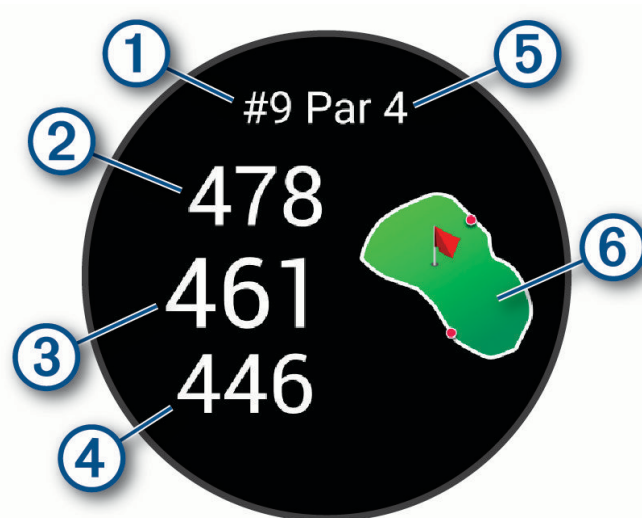
Os percursos são atualizados automaticamente.

4 Pressione .

5 Selecione  para manter a pontuação.

6 Selecionar ponto de partida.



A tela de informações sobre o buraco é exibida.



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


OBSERVAÇÃO: como as localizações dos pinos variam, o relógio calcula a distância até o começo, o centro e o fundo do green, mas não a posição real do pino.

7 Selecione uma opção:

- Toque no mapa para exibir mais detalhes ou alterar a localização do pin (*Movendo a bandeira, página 21*).
- Pressione  para abrir o menu de golfe (*Menu de golfe, página 20*).
- Mantenha pressionado  para abrir as configurações de golfe (*Configurações de golfe, página 20*).

Ao ir para o próximo buraco, o relógio muda automaticamente para exibir as informações do novo buraco.

Menu de golfe

Durante uma rodada, você pode pressionar  para visualizar recursos adicionais no menu de golfe.

Exibir green: permite mover a localização do pino para obter uma medição de distância mais precisa ([Movendo a bandeira, página 21](#)).

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

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

Alterar buraco: permite alterar manualmente o buraco.

Tabela de classificação: abre a tabela de classificação da partida ([Pontuando, página 23](#)).

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

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

Resumo da rodada: durante uma partida, você pode ver suas informações de pontuação, estatísticas e passos.

Medir tacadas: mostra a distância da última tacada registrada com o recurso Garmin AutoShot™ ([Ver tacadas medidas, página 22](#)). Você também pode registrar uma tacada manualmente ([Medir uma tacada manualmente, página 23](#)).

Últ. tacada: exibe informações da última tacada.

OBSERVAÇÃO: você pode ver as distâncias de todas as tacadas detectadas durante a partida atual. Se necessário, você pode adicionar uma tacada manualmente ([Adicionar um disparo manual, página 23](#)).


Estatísticas do taco: mostra as estatísticas com cada taco de golfe, como informações de distância e precisão. Aparece quando você emparelha os sensores de monitoramento de taco Approach® CT10 compatíveis ou habilita a configuração Prompt de taco.

Nascer e pôr do sol: mostra os horários do nascer do sol, do pôr do sol e do crepúsculo do dia atual.

Configurações: permite personalizar as configurações da atividade de golfe ([Configurações de golfe, página 20](#)).

Finalizar rodada: finaliza a partida atual.

Configurações de golfe

Durante uma rodada, pressione  e selecione Configurações para personalizar recursos e configurações de golfe.

Pontuação: permite definir suas preferências de pontuação e ativar o rastreamento de estatísticas.

Distância do Driver: define a distância média que a bola viaja do ponto de partida até seu drive.

Modo de torneio: desativa os recursos de distância de PinPointer e PlaysLike. Esses recursos não são permitidos durante torneios sancionados ou rodadas de cálculo de handicap.

Distância de golfe: define a unidade de medida usada para distâncias.




Prompt de taco: exibe uma notificação que permite inserir qual taco você usou após cada tacada detectada.

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

Sensores de taco: permite que você configure os seus sensores de monitoramento de taco Approach CT10 compatíveis.

Movendo a bandeira

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


- 1 Na tela de informações do buraco, pressione .
- 2 Selecione **Exibir green**.
- 3 Toque e arraste o pino para o local correto.
 indica o local do pino selecionado.
- 4 Pressione  para aceitar a localização do pino.

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

Visualizando a direção até o pino


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

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

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

Visualizando distâncias de layup e dogleg


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

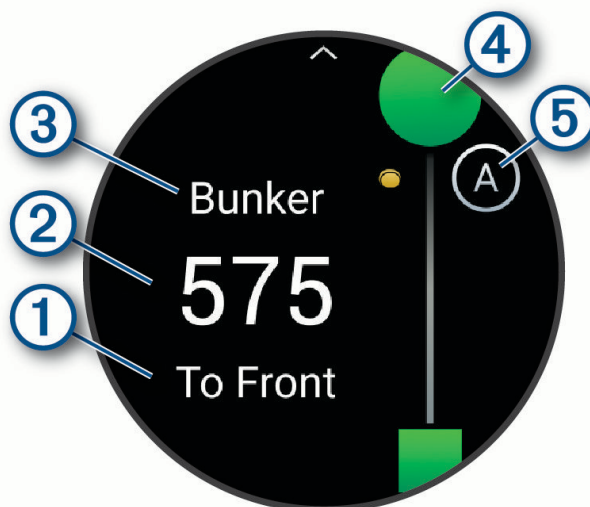
- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Layups**.

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

Visualizando obstáculos

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

- 1 Pressionar .
- 2 Selecione **Armadilhas**.




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

Ver tacadas medidas


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

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

- 1 Enquanto joga golfe, pressione .
- 2 Selecione **Medir tacadas**.




A distância de sua última tacada aparece.

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

- 3 Pressione  e selecione **Tacadas anteriores** para visualizar todas as distâncias de tacadas registradas.
- OBSERVAÇÃO:** a distância da tacada mais recente também é apresentada na parte superior da tela de informações do buraco.

Medir uma tacada manualmente




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

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




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

Adicionar um disparo manual


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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Últ. tacada** >  > **Adicionar tacada**.
- 3 Selecione  para iniciar uma nova tacada a partir de sua localização atual.

Pontuando

- 1 Ao jogar golfe, pressione .
- 2 Selecione um **Tabela de classificação**.
- 3 Selecione um buraco.
- 4 Selecione  ou  para definir a pontuação.

Configurações de pontuação

Durante uma rodada, pressione  e selecione **Configurações** > **Pontuação**.

Método de pontuação: altera o método de pontuação no dispositivo.

Pontuação de handicap: ativa a pontuação de handicap.

Mostrar pontuação: exibe sua pontuação total para a rodada na parte superior da tabela de classificação (*Pontuando, página 23*).


Monitoramento de estatísticas: permite o monitoramento de estatísticas para o número de putts, greens no regulamento e fairways atingidos durante a partida de golfe.

Penalidades: permite o rastreamento de penalidades ao jogar golfe (*Gravação de estatísticas de golfe, página 24*).

Aviso: ativa o aviso no início de uma rodada perguntando se você deseja manter a pontuação.

Definindo o método de pontuação

É possível alterar o método de pontuação no relógio.

- 1 Durante uma rodada, pressione .
- 2 Selecione **Configurações** > **Pontuação** > **Método de pontuação**.
- 3 Selecione um método de pontuação.

Sobre a pontuação do Stableford



Quando você seleciona o método de pontuação do Stableford ([Definindo o método de pontuação, página 23](#)), os pontos são dados com base no número de tacadas necessárias com relação ao par. Ao fim de uma rodada, a pontuação mais alta ganha. O dispositivo atribui pontos conforme especificado pela United States Golf Association.

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

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




Rastreamento de estatísticas de golfe

Ao ativar o rastreamento de estatísticas no relógio, você poderá ver as estatísticas da rodada atual ([Visualizando o resumo da sua rodada, página 25](#)). É possível comparar rodadas e monitorar melhorias usando o aplicativo Garmin Golf.


- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Golfe**.
O dispositivo localiza satélites, calcula sua localização e seleciona um percurso se houver apenas um percurso próximo.
- 3 Se a lista de percursos for exibida, selecione um.
Os percursos são atualizados automaticamente.
- 4 Selecione  > **Configurações** > **Pontuação** > **Monitoramento de estatísticas**.

Gravação de estatísticas de golfe

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Rastreamento de estatísticas de golfe, página 24](#)).


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

Visualizando seu histórico de tacadas


- 1 Depois de acertar um buraco, pressione .
- 2 Selecione **Últ. tacada** para exibir informações da sua última tacada.

Visualizando o resumo da sua rodada

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Resumo da rodada**.
- 3 Deslize para cima ou para baixo para obter mais informações.

Terminando uma rodada

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Finalizar rodada**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para salvar a rodada e retornar ao modo de relógio, selecione **Salvar**.
 - Para editar sua tabela de classificação, selecione **Editar pontuação**.
 - Para descartar a rodada e voltar ao modo de relógio, selecione **Descartar**.
 - Para pausar a rodada e retomar mais tarde, selecione **Pausar rodada**.





Personalizar sua lista de tacos de golfe

Após emparelhar seu relógio de golfe compatível com seu telefone usando o app Garmin Golf, você pode usar o app para personalizar a lista de tacos padrão.

- 1 Abra o app Garmin Golf em seu telefone.
- 2 Selecione **Perfil > Minha sacola**.
- 3 Selecione uma opção para adicionar, editar, excluir ou marcar um taco como inativo.
- 4 Sincronize seu relógio para golfe Garmin compatível com o app Garmin Golf.
A lista de tacos de golfe atualizada é exibida no seu relógio para golfe.

Atividades ao ar livre


Ir à pesca

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Externo > Pesca**.
- 3 Pressione .
- 4 Pressione  e selecione uma opção:
 - Para adicionar a captura à sua contagem de peixes e salvar o local, selecione .
 - Para salvar seu local atual, selecione **Salvar local**.
 - Para definir um temporizador de intervalo, uma hora de término ou um lembrete de hora de término da atividade, selecione .
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade, selecione **De volta ao início**, e selecione uma opção.
 - Para exibir seus locais salvos, selecione **Localizações salvas**.
 - Para navegar até um destino, selecione , e selecione uma opção.
 - Para editar as configurações da atividade, selecione **Configurações** e selecione uma opção ([Configurações de atividade, página 29](#)).
- 5 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione .

Esportes de inverno





Visualizar as corridas de esqui

Você pode usar o botão de voltas para registrar suas descidas de esqui ou snowboard.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- 2 Pressione .
- 3 Deslize para a direita.
- 4 Selecione **Exibir corridas**.
- 5 Deslize para cima para exibir os detalhes de sua última corrida, da corrida atual e do total de corridas.
As telas de corrida incluem tempo, distância percorrida, velocidade máxima, velocidade média e descida total.





Outras atividades

Registro de uma atividade de respiração

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Outros > 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 Pressione  para iniciar a atividade.
- 5 Siga as instruções na tela enquanto o relógio o guia através dos exercícios de respiração.
- 6 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.
Sua frequência respiratória média e frequência cardíaca média são exibidas.
- 7 Pressionar .
- 8 Selecione **Todas as estatísticas**.
Sua frequência cardíaca média, frequência cardíaca máxima, frequência respiratória média e alteração de estresse são exibidas.

Registro de uma atividade de meditação


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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Outros > 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  ou siga as instruções na tela.
- 5 Conecte seus fones de ouvido para ouvir o áudio da meditação ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 94](#)).
OBSERVAÇÃO: as notificações são desativadas durante a atividade de meditação.
- 6 Pressione  para iniciar o temporizador de atividade.
O relógio apresenta um temporizador de contagem decrescente ou uma intenção.
- 7 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

Jogos


Usando o aplicativo Garmin GameOn™

Ao emparelhar o relógio com o computador, você pode gravar uma atividade de jogos no relógio e visualizar métricas de desempenho em tempo real no computador.

- 1 Em seu computador, acesse www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn e baixe o app Garmin GameOn.
- 2 Siga as instruções na tela para concluir a instalação.
- 3 Inicie o app Garmin GameOn.
- 4 Quando o app Garmin GameOn solicitar o emparelhamento do seu relógio, pressione  e selecione **Atividades > Outros > Jogos** no seu relógio.

OBSERVAÇÃO: enquanto seu relógio Garmin GameOn estiver conectado ao app, as notificações e outros recursos Bluetooth serão desativados no relógio.

- 5 Selecione **Emparelhar agora**.
- 6 Selecione seu relógio na lista e siga as instruções na tela.






DICA: você pode clicar em  > **Configurações** para personalizar as configurações, revisar o tutorial ou remover um relógio. O app Garmin GameOn reconhece seu relógio e configurações na próxima vez que você abrir o app. Se necessário, você pode emparelhar o relógio com outro computador ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 68](#)).

- 7 Selecione uma opção:
 - No seu computador, inicie um jogo suportado para iniciar automaticamente a atividade de jogos.
 - No seu relógio, inicie uma atividade de jogos manual ([Gravar uma atividade de jogos manual, página 27](#)).

O app Garmin GameOn mostra suas métricas de desempenho em tempo real. Quando você conclui sua atividade, o app Garmin GameOn exibe o resumo da atividade de jogos e as informações da partida.

Gravar uma atividade de jogos manual




Você pode gravar uma atividade de jogos no seu relógio e inserir estatísticas manualmente para cada partida.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Outros > Jogos**.
- 3 Selecione **Ignorar**.
- 4 Selecionar um tipo de jogo.
- 5 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.
- 6 Pressione  no final da partida para registrar o resultado da partida ou a colocação.
- 7 Pressione  para iniciar uma nova partida.
- 8 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

Personalizar atividades e aplicativos




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

Personalizando a lista de aplicativos

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione **Adicionar** e selecione um ou mais aplicativos para adicionar à lista de aplicativos.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alterar a localização de um aplicativo na lista, selecione o aplicativo, role para cima ou para baixo para movê-lo e pressione  para selecionar a nova localização.
 - Para remover um aplicativo da lista, selecione o aplicativo e selecione .
- 5 Selecione **Concluído**.



Personalizar sua lista de atividades favoritas

Sua lista de atividades favoritas fornece acesso rápido às atividades que você mais usa.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades**.
Se você já tiver selecionado suas atividades favoritas, elas serão exibidas na parte superior da lista.
- 3 Selecione **Editar**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alterar a posição de uma atividade na lista, selecione a atividade, role para cima ou para baixo para movê-la e pressione  para selecionar a nova posição.
 - Para remover uma atividade favorita, selecione a atividade e selecione .
 - Para adicionar uma atividade favorita, selecione **Adicionar** e selecione uma ou mais atividades.

Fixar uma atividade favorita na lista


Você pode fixar até três atividades favoritas no topo dos aplicativos e das listas de atividades.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Editar**.
- 3 Desça até uma atividade favorita ([Personalizar sua lista de atividades favoritas, página 28](#)).
- 4 Selecione  ao lado da atividade favorita.



Da próxima vez que você abrir os aplicativos e a lista de atividades, a atividade fixada será exibida no topo da lista.

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 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Visor de dados**.
- 5 Role até o visor de dados que deseja personalizar.
- 6 Toque em um campo de dados.
- 7 Deslize para cima ou para baixo e selecione uma categoria de campo de dados.
- 8 Deslize para cima ou para baixo e selecione os dados a serem exibidos no campo.
DICA: para obter uma lista de todos os campos de dados disponíveis, acesse [Campos de dados, página 112](#). Nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade.
- 9 Deslize para a esquerda.
- 10 Selecione uma opção:
 - Selecione **Layout** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
 - Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
 - Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.
- 11 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.

Criando uma atividade personalizada

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades** > **Editar** > **Adicionar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione  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.

Configurações de atividade

Estas configurações permitem que você personalize cada atividade pré-carregada com base em suas necessidades. Por exemplo, você pode personalizar o visor de dados e ativar alertas e recursos de treinamento. Algumas configurações não estão disponíveis para certos tipos de atividades. Alguns tipos de atividade têm listas de configurações separadas.

No visor do relógio, deslize para a esquerda, selecione **Atividades**, selecione uma atividade e selecione as configurações da atividade.

Cor destacada: define a cor de destaque para o ícone da atividade.

Alertas: define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade ([Alertas de atividade, página 31](#)).

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

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

Descanso automático: 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 14](#)).

Rolagem automática: percorre automaticamente todos os visores de dados da atividade enquanto o temporizador da atividade está em execução.

Definir automaticamente: inicia e interrompe treinos automaticamente durante uma atividade de treinamento de força.

Início automático: inicia automaticamente o temporizador de atividade quando começa a se mover (por exemplo, Motocross).

Transmissão de frequência cardíaca: transmite automaticamente os dados de frequência cardíaca do seu relógio para dispositivos emparelhados quando você inicia a atividade ([Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 82](#)).

Transmitir para GameOn: transmite automaticamente os dados biométricos para o app Garmin GameOn quando você inicia uma atividade de jogo.

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

Visor de dados: personaliza o visor de dados e adiciona novos visores de dados para a atividade ([Personalizando telas de dados, página 28](#)).

Editar peso: solicita que você adicione a carga usada em uma série de exercícios durante um treino de força ou atividade de cardio.


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

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.

Voltas: define as configurações das opções Tecla de voltas e Alerta de voltas.

Alerta de voltas: define os campos de dados a serem apresentados para as voltas.

Tecla de voltas: ativa o botão  para gravar uma volta ou descanso durante uma atividade.

Rastreamento de obstáculo: salva os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida ([Registrar uma atividade de corrida com obstáculos, página 12](#)).

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

Tempo limite para economia de energia: define o tempo limite para o relógio permanecer no modo de atividade enquanto espera que você inicie a atividade, por exemplo, enquanto você aguarda o início de uma corrida. A opção Normal define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 5 minutos de inatividade. A opção Estendido define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo estendido pode resultar em vida útil mais curta da bateria entre as cargas.

Registrar temperatura: registra a temperatura ambiente ao redor do relógio ou de um sensor de temperatura emparelhado.

Registrar VO2 máximo: grava uma estimativa máx. de VO2 durante uma atividade que normalmente não é de desempenho, como Corrida em trilha.

Renomear: define o nome da atividade.

Contagem de repetições: registra as contagens de repetições durante um treino. A opção Somente treinos registra as contagens de repetições somente durante treinos guiados.

Repor predefinições: redefine as configurações da atividade.

Potência de corrida: registra dados da potência de corrida e personaliza as configurações.

Corridas: define as configurações das opções Tecla de voltas e Alerta de voltas.

Satélites: define o sistema de satélite a ser utilizado na atividade ([Configurações do satélite, página 33](#)).

Autoavaliação: define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade ([Avaliar uma atividade, página 11](#)).

Deteção de braçada: detecta automaticamente o seu tipo de braçada para natação em piscina.

Bloqueio de toque: permite deslizar o dedo de cima para baixo na tela para desbloquear a tela sensível ao toque.

Unidad: define as unidades de medida para a atividade.

Alertas vibratórios: notificam você para inspirar ou expirar durante uma atividade de respiração.

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 Sobre zonas de frequência cardíaca, página 96 e Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 98 .
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 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Alertas**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
 - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 6 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 7 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.
- 8 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).

Reproduzindo alertas de voz durante uma atividade


O seu relógio pode reproduzir anúncios de status motivacionais durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Durante um alerta de voz, o relógio ou o telefone diminui o volume do áudio principal para reproduzir o anúncio.

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Modos de foco > Atividades > Alertas de voz**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir alertas de voz para serem reproduzidos pelo telefone ou pelos fones de ouvido Bluetooth conectados, se disponível, selecione **Saída de áudio > Dispositivos conectados**.
 - Para ouvir um alerta a cada volta, selecione **Alerta de voltas**.
 - Para personalizar alertas com suas informações de ritmo e velocidade, selecione **Alerta de velocidade/ritmo**.
 - Para personalizar alertas com suas informações de frequência cardíaca, selecione **Alerta de frequência cardíaca**.
 - Para personalizar alertas com os dados de potência, selecione **Alertas de potência**.
 - Para ouvir alertas ao iniciar ou interromper o temporizador da atividade, incluindo o recurso Auto Pause, selecione **Eventos de temporizador**.
 - Para ouvir alertas de treino como um aviso de áudio, selecione **Alertas de treino**.
 - Para que os alertas da atividade sejam reproduzidos como um aviso de áudio, selecione **Alertas de atividade** ([Alertas de atividade, página 31](#)).

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 garmin.com/aboutGPS.

No visor do relógio, pressione , selecione **Atividades**, escolha uma atividade, role para baixo, selecione as configurações da atividade e toque em **Satélites**.

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

Desligado: desativa os sistemas de satélite da atividade.

Usar padrão: permite que o relógio use a configuração padrão do modo de foco da atividade para satélites ([Personalizar um modo de foco padrão, página 79](#)).

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. No entanto, usar vários sistemas pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que usando apenas o GPS.

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

Você pode personalizar as informações e a aparência do visor do relógio ou ativar um visor do relógio Connect IQ instalado ([Download de recursos do Connect IQ, página 78](#)).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Role para cima para visualizar as opções do visor do relógio.
- 4 Selecione **Adicionar novo** para escolher entre opções adicionais de visor do relógio.
- 5 Selecione um visor do relógio e selecione .
- 6 Selecione uma opção:

OBSERVAÇÃO: alguns visores do relógio não disponibilizam certas opções.

- Para ativar o visor do relógio, selecione **Aplicar**.
- 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 mudar a cor dos dados exibidos no visor do relógio, selecione **Cor dos dados**.
- Para remover o visor do relógio, selecione **Excluir**.

Informações rápidas

O relógio vem com mini Widgets que fornecem informações rápidas ([Visualizar informações rápidas, página 36](#)). Alguns mini Widgets exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

Algumas informações rápidas não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-los manualmente à lista de mini widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 37](#)). Alguns mini widgets aparecem em um agrupamento de métricas relacionadas, como as de saúde ou desempenho em atividades.

DICA: você também pode baixar mini widgets da loja Connect IQ Store ([Recursos Connect IQ, página 77](#)).

Nome	Descrição
Fusos horários alternativos	Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários.
Body Battery™	Com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas (Body Battery , página 37).
Calendário	Exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.
Calorias	Exibe suas informações de calorias para o dia atual.
Bússola	Exibe uma bússola eletrônica.
Contagens regressivas	Apresenta os próximos eventos de contagem regressiva.
Desempenho no ciclismo	Exibe métricas de desempenho de ciclismo, como seu VO2 máximo e estimativas de FTP.
Garmin coach	Exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino adaptativo Garmin do coach a em sua conta Garmin Connect. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida.
Golfe	Exibe pontuações e estatísticas da sua última partida de golfe.
Health Snapshot	Inicia uma sessão Health Snapshot em seu relógio que registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória. Exibe resumos de suas sessões de Health Snapshot salvas (Health Snapshot , página 6).
Status de saúde	Exibe métricas de saúde, como sua respiração e variabilidade de frequência cardíaca.
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 (Utilizar histórico , página 58).
Status de VFC	Exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite (Status da variabilidade da frequência cardíaca , página 57).
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 Última propulsão	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 (App Garmin Messenger , página 78).
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.

Nome	Descrição
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 .
Notificações	Exibe alertas de chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone (Como habilitar notificações do telefone, página 71).
Corrida principal	Exibe o evento de corrida que você designar como a corrida principal em seu calendário Garmin Connect .
Oxímetro de pulso	Permite fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso (Obter leituras do oxímetro de pulso, página 83). Se você estiver muito ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não serão registradas.
Propulsões	No modo cadeira de rodas, monitora sua contagem diária de propulsões em cadeira de rodas, o objetivo de propulsões e os dados dos dias anteriores (Modo cadeira de rodas, página 95).
Calendário de corrida	Exibe seus próximos eventos de corrida definidos em seu calendário Garmin Connect .
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.
Desempenho na corrida	Exibe métricas de desempenho de corrida, como sua estimativa de VO2 máximo de limiar de lactato.
Treinador do sono	Fornece recomendações para sua necessidade de sono com base no histórico de sono e atividade, ritmo circadiano, 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 (Monitoramento do sono, página 45).
Degraus	Rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.
Estoques	Exibe uma lista personalizável de ações (Adicionando uma ação, página 41).
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

- No visor do relógio, deslize para cima.
O relógio passa pelo loop de mini Widgets.
- Selecione uma informação rápida para visualizar mais informações.
- Deslize para a esquerda para visualizar outras opções e funções de um mini widget.

Personalização da lista de mini widgets

- 1 No visor do relógio, deslize para cima.
O relógio percorre a lista de mini widgets.
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione uma informação rápida.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para remover um mini widget da lista, selecione **X**.
 - Para alterar a posição de um mini widget na lista, selecione o mini widget e arraste até a posição desejada na tela.
- 5 Se necessário, selecione **Adicionar** para adicionar um mini widget à lista.

Body Battery

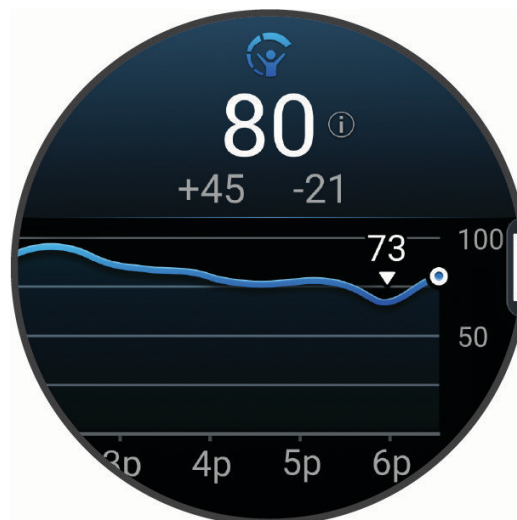
O relógio analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia 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 38).

Visualizar a informação rápida Body Battery

A informação rápida Body Battery exibe o nível atual da sua Body Battery.

- 1 Deslize para cima para visualizar o mini widget Body Battery.
OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar a informação rápida ao seu loop de informações rápidas (*Personalização da lista de mini widgets*, página 37).
- 2 Selecione o mini widget para visualizar um gráfico dos seus últimos dados de Body Battery.



- 3 Passe o dedo na tela para cima a fim de visualizar um gráfico combinado da sua Body Battery e do seu nível de estresse.
- 4 Deslize para cima para visualizar uma lista de fatores que impactam seu nível de Body Battery.
OBSERVAÇÃO: 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.

Usar a informação de nível de estresse

O mini widget exibe seu nível de estresse atual e um gráfico correspondente. Ele também pode orientá-lo em uma atividade de respiração para ajudar você a relaxar.

- 1 Enquanto estiver sentado ou parado, role para exibir o mini widget de nível de estresse.

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

- 2 Toque no mini widget para exibir um gráfico do nível de estresse das últimas quatro horas.

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

- 3 Deslize para cima ou para baixo para exibir os detalhes da pontuação de estresse e a pontuação média de estresse diária dos últimos sete dias.
- 4 Para iniciar uma atividade de respiração, deslize para a esquerda e selecione ✓.

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 ([Registar as informações do ciclo menstrual, página 39](#)). Saiba mais e configure esse recurso nas configurações do Estatísticas de saúde do app Garmin Connect. Você pode instalar o app de monitoramento da saúde feminina no app Connect IQ ([Download de recursos do Connect IQ, página 78](#)).

- 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.

Registrar as informações do ciclo menstrual

Para poder registrar as informações do ciclo menstrual a partir do seu relógio vívoactive 6, primeiro é necessário configurar o monitoramento de ciclo menstrual no app Garmin Connect e instalar o app de monitoramento da saúde feminina no app Connect IQ ([Download de recursos do Connect IQ, página 78](#)).

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

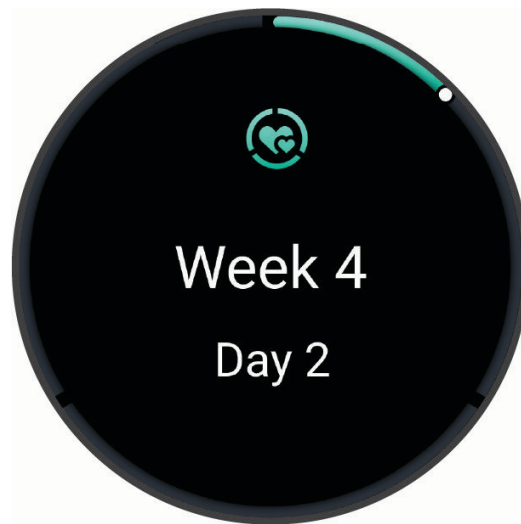
Acompanhamento de gravidez

O recurso de monitoramento da gravidez exibe atualizações semanais sobre sua gravidez e fornece informações de saúde e nutrição. Você pode usar seu relógio para registrar sintomas físicos e emocionais, leituras de glicemia e movimentos do bebê ([Registrar suas informações de gravidez, página 40](#)). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

Registrar suas informações de gravidez

Para poder registrar suas informações, primeiro é necessário configurar o monitoramento de gravidez no app Garmin Connect e instalar o app de monitoramento da saúde feminina no app Connect IQ ([Download de recursos do Connect IQ, página 78](#)).

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



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


Personalizar o mini widget de clima

- 1 Arraste para cima para exibir o mini widget de clima.
- 2 Selecione o mini widget para visualizar o clima atual para a sua localização.
- 3 Deslize para a esquerda.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para atualizar as informações meteorológicas de acordo com a localização atual do seu GPS, selecione **Opções de clima > Atualizar localização atual**.
DICA: você deve aguardar enquanto o relógio localiza os satélites ([Obtendo sinais de satélite, página 108](#)).
 - Para alterar as unidades de medida da temperatura, selecione **Opções de clima > Temperatura** e selecione a unidade de medida.

Adicionando uma ação

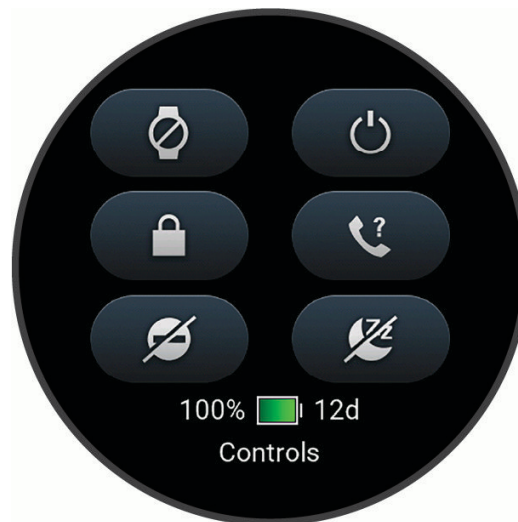
Antes de personalizar a lista de ações, você deve adicionar o mini widget de ações à lista de mini widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 37](#)).

- 1 No visor do relógio, deslize para cima para visualizar o mini widget de ações.
- 2 Selecione o mini widget de ações.
- 3 Selecione **Editar > Adicionar**.
- 4 Insira o nome da empresa ou o símbolo da ação que deseja adicionar e selecione ✓.
- 5 Selecione a ação que você quer visitar.
- 6 Selecione a ação para visualizar mais informações.

DICA: para exibir a ação na lista de mini widgets, você pode pressionar  e selecionar **Definir como favorito**.

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 44](#)).






Ícone	Nome	Descrição
	Modo de avião	Selecione para ativar ou desativar o modo avião para desativar todas as comunicações sem fio.
	Despertador	Selecione para abrir o app de relógio (<i>Como configurar um alarme, página 60</i>) .
	Fusos horários alternativos	Selecione para visualizar a hora atual do dia em outros fusos horários.
	Assistência	Selecione para enviar uma solicitação de assistência (<i>Solicitar assistência, página 91</i>).
	Economia de bateria	Selecione para ativar ou desativar o recurso de economia de bateria (<i>Controles, página 41</i>).
	Brilho	Selecione para ajustar o brilho da tela (<i>Configurações de exibição e brilho, página 66</i>).
	Transmissão de frequência cardíaca	Selecione para ativar a transmissão de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (<i>Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 82</i>).
	Calculadora	Selecione para usar a calculadora, incluindo a calculadora de gorjetas.
	Calendário	Selecione para exibir os próximos eventos no calendário do seu telefone.
	Relógios	Selecione para abrir o app Relógios para definir um alarme, temporizador, cronômetro ou visualizar fusos horários alternativos (<i>Relógios, página 60</i>).
	Bússola	Selecione para abrir a tela da bússola.
	Visor	Selecione para desativar a tela para alertas, gestos e modo Sempre no visor (<i>Configurações de exibição e brilho, página 66</i>).
	Não perturbe	Selecione para ativar ou desativar 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 vívoactive 6 e aumenta à medida que você se aproxima do telefone. Selecione para navegar até o telefone perdido durante uma atividade de GPS (<i>Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS, página 72</i>).
	Lanterna	Selecione para ligar a tela e usar o relógio como lanterna.
	Garmin Share	Selecione para abrir o app Garmin Share (<i>Garmin Share, página 73</i>).
	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 (<i>Usar o recurso Messenger, página 8</i>).

Ícone	Nome	Descrição
	Música	Selecione para controlar a reprodução de músicas em seu relógio ou no smarphone.
	Notificações	Selecione para exibir chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone (<i>Como habilitar notificações do telefone, página 71</i>).
	Conexão de telefone	Selecione para ativar ou desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.
	Desligar	Selecione para desligar o relógio.
	Oxímetro de pulso	Selecione para fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso (<i>Obter leituras do oxímetro de pulso, página 83</i>).
	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.
	Configurações	Selecione para abrir o menu de configurações.
	Cronômetro	Selecione para iniciar o cronômetro.
	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.
	Bloqueio de toque	Selecione para permitir deslizar o dedo de cima para baixo na tela para desbloquear a tela sensível ao toque.
	Carteira	Selecione para abrir a carteira do Garmin Pay e pagar compras com o seu relógio (<i>Garmin Pay, página 6</i>).
	Tempo	Selecione para visualizar a previsão do tempo e as condições atuais.
	Wi-Fi	Selecione para ativar ou desativar as comunicações do Wi-Fi®.



Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem dos atalhos do menu de controle ([Controles, página 41](#)).

- 1 Pressione .
O menu de controle é exibido.
- 2 Deslize para baixo.
- 3 Selecione **Editar**.
- 4 Selecione um atalho:
 - Para alterar o local do atalho no menu de controle, arraste-o até o local desejado na tela e selecione .
 - Para remover o atalho do menu de controle, selecione .
- 5 Se necessário, selecione **Adicionar** para adicionar um atalho ao menu de controle.


Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo Não perturbe para desativar vibrações e a exibição de alertas e notificações ([Configurações de exibição e brilho, página 66](#)). Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

- Para ativar ou desativar o modo Não perturbe manualmente, mantenha  pressionado e selecione .
- Para ativar automaticamente o modo Não perturbe durante as horas de sono, abra as configurações do dispositivo no app Garmin Connect e selecione **Notificações e alertas > Notificações inteligentes > Durante o sono**.

Configurar um atalho

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

- 1 Pressionar .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Atalho**.
- 3 Selecione um botão ou uma combinação de botões para personalizar.

Treino

Monitorização de atividade

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

O número de passos dados durante um dia é exibido na informação rápida de passos. A contagem de passos é atualizada periodicamente.

Quando o modo cadeira de rodas está ativado, o relógio registra métricas diferentes, como propulsões em vez de passos ([Modo cadeira de rodas, página 95](#)).

Para obter mais informações sobre o monitoramento de atividades e a precisão das métricas de condicionamento físico, acesse garmin.com/ataccuracy.

Meta automática

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



Quando o modo cadeira de rodas está ativado, o relógio monitora propulsões em vez de passos e cria um objetivo diário de propulsões (*Modo cadeira de rodas, página 95*).

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


Alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de inatividade, uma mensagem aparecerá. Você pode personalizar seu alerta de movimento para ser ignorado ao caminhar ou fazer outros tipos de movimento.

Ligando o alerta de movimento

- 1 Pressione o .
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Alerta de movimento > Ligado**.

Personalizar alertas de movimento

- 1 Pressione o .
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Alerta de movimento > Ligado**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Tipo de alerta** para definir o alerta com base em passos ou outros tipos de movimento.
 - Selecione **Movimentos** para permitir que movimentos sentado ou movimentos em pé desliguem o alerta.
 - Selecione **Duração do movimento** para definir que o alerta seja desligado após 30, 45 ou 60 segundos.

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. 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 34*). 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 44*).

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 ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 76](#)).
Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.
Você pode visualizar informações sobre o sono, incluindo cochilos, no seu relógio vívoactive 6 ([Informações rápidas, página 34](#)).

Variações de respiração

⚠ CUIDADO

O dispositivo vívoactive 6 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.

O sensor ótico de frequência cardíaca no dispositivo vívoactive 6 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 ([Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 84](#)).

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 ([Personalização da lista de mini widgets, página 37](#)).

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

Move IQ®

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

O recurso Move IQ pode iniciar automaticamente uma atividade cronometrada de caminhada e corrida usando os limites de tempo que você definir no app Garmin Connect ou nas configurações de atividade e bem estar do relógio. Essas atividades são adicionadas à sua lista de atividades.

Treinos

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

No modo cadeira de rodas, seu relógio incluirá exercícios para atividades de propulsão, handbike e mais ([Perfil de usuário, página 95](#)).

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 27](#)).

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 47](#)).

Você pode programar treinos.

Você pode atualizar e editar seus treinos atuais.

Iniciar um treino

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

- 1 Pressione .

DICA: se já tiver um treino agendado ou sugerido para hoje, role para baixo e selecione **Exercícios**.

- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.

- 3 Passe o dedo na tela para cima.

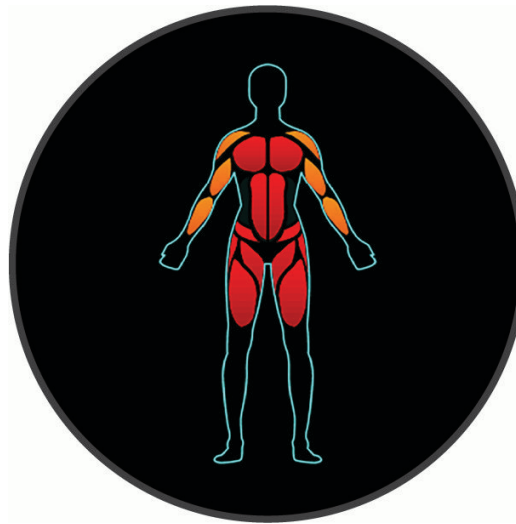
- 4 Selecione **Treino**.


- 5 Selecione um treino.

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

- 6 Deslize para cima para visualizar as etapas do treino (opcional).

DICA: se disponível, toque no mapa muscular para visualizar os grupos musculares trabalhados.



- 7 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.

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

Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 75).

- 1 Selecione uma opção:

- Abra o app Garmin Connect e selecione **•••**.
- Acesse connect.garmin.com.

- 2 Selecione **Treinar. 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.







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.


Iniciar um treino intervalado

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Role para baixo.
- 4 Selecione **Treino > Treino rápido > Intervalos**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Abrir repetições** para marcar manualmente seus intervalos e períodos de descanso pressionando .
 - Selecione **Repetições estruturadas, Realizar treino** para usar um treino intervalado com base em distância ou tempo.
- 6 Se necessário, selecione  para incluir um aquecimento antes do treino.
- 7 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.
- 8 Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, pressione  para iniciar o primeiro intervalo.
- 9 Siga as instruções na tela.
- 10 Pressione  a qualquer momento para interromper o intervalo atual ou o período de descanso e passar para o próximo intervalo ou período de descanso (opcional).




Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

Personalizar um treino intervalado

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione **Treino > Treino rápido > Intervalos > Repetições estruturadas**.
- 5 Passe o dedo na tela para cima.
- 6 Selecione **Mais > Editar treino**
- 7 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**.
- 8 Deslize para a esquerda para retornar à atividade.


O relógio salva seu treino intervalado personalizado até a próxima edição do treino.

Parar um treino intervalado

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

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 .

2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.

3 Role para baixo e selecione **Treino**.


4 Selecione **Treino rápido**.

OBSERVAÇÃO: nem todas as opções estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

5 Selecione uma opção:

- Selecione **Intervalos** para selecionar repetições baseadas em tempo ou distância.
- 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.
- Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.

A tela de meta de treinamento aparece e exibe seu tempo de término estimado.

6 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.

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 75).

1 Selecione uma opção:

- Abra o app Garmin Connect e selecione **...**.
- Acesse connect.garmin.com.



2 Selecione **Treinem. 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**.

Criar um plano PacePro em seu relógio

Antes de criar um plano PacePro no seu relógio, crie um percurso ([Criar um percurso no Garmin Connect, página 87](#)).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade de corrida ao ar livre.
- 3 Role para baixo para selecionar **Treino > Planos do PacePro > Criar novo**.
- 4 Selecione um percurso.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Objetivo de ritmo** e insira seu ritmo desejado.
 - Selecione **Tempo do objetivo** e insira seu ritmo desejado.Role para baixo para ver sua faixa de ritmo personalizada e visualizar as parciais.
- 6 Pressione .
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione para iniciar o plano.
 - Selecione **Mapa** para exibir o percurso no mapa.
 - Selecione **Excluir** para descartar o plano.

Iniciar um plano do PacePro

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

1 Pressione .

2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.

3 Passe o dedo na tela para cima.


4 Selecione **Treino > Planos do PacePro**.


5 Selecione um plano.

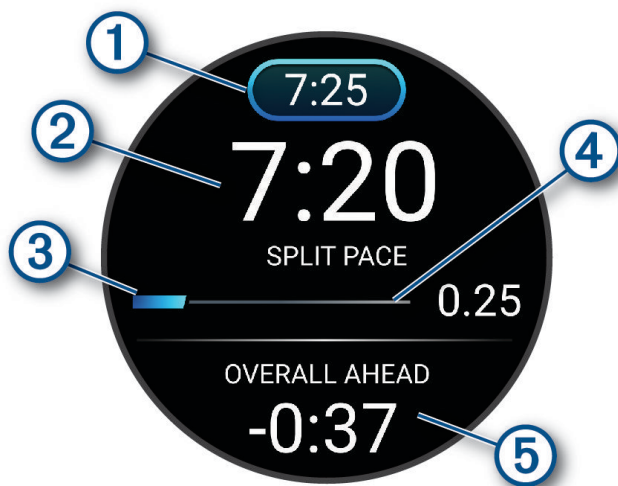
6 Pressione .

DICA: você pode visualizar o mapa, o ritmo e as parciais antes de aceitar o plano PacePro.

7 Selecione **Usar plano** para iniciar o plano.

8 Se necessário, selecione  para ativar a navegação no percurso.

9 Pressione  para iniciar o cronômetro 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

Corrida anterior

Você pode fazer uma corrida baixada ou salva anteriormente.

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Role para baixo.
- 4 Selecione **Treino > Prepare-se**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Do histórico** para escolher uma corrida salva em seu dispositivo.
 - Selecione **Baixado** para escolher uma atividade baixada por você usando a conta do Garmin Connect.
- 6 Selecione a atividade.
- 7 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.
- 8 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

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 34](#)). 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 49](#)).

Treinar para um evento de corrida

Seu relógio pode sugerir treinos diários para ajudar no seu treino para um evento de corrida ou ciclismo, caso você tenha uma estimativa máxima de VO2 ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 54](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Treinar. e Planej. > Corridas e Eventos > Procurar evento**.
- 3 Procure um evento em sua área.
Você também pode selecionar **Criar um evento** para criar seu próprio evento.
- 4 Selecione **Adicionar ao Calendário**.
- 5 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.
- 6 No relógio, role até o mini widget de corrida principal para ver uma contagem regressiva para o evento principal de corrida.
- 7 No visor do relógio, pressione  e selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.
OBSERVAÇÃO: se você concluiu pelo menos uma corrida ao ar livre com dados de frequência cardíaca ou uma corrida com dados de frequência cardíaca e potência, treinos diários sugeridos aparecem no seu relógio.

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.

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 inicia um plano, o Mini Widget de treinador Garmin é adicionado à lista de Mini Widgets no seu relógio vivoactive 6.

Ativar 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 Pressione .
- 2 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Selecione  > **Configurações > Autoavaliação**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para realizar a autoavaliação somente após os treinos, selecione **Somente treinos**.
 - Para realizar a autoavaliação após cada atividade, selecione **Sempre**.

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 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.

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 57*).

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 56*).






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 54*).

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 vívoactive 6 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 109*), e acesse www.CooperInstitute.org.

Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu dispositivo (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 68*).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 95*), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 97*). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida. Você pode desativar a gravação de VO2 máx. durante uma atividade de corrida em trilha caso não queira que esse tipo de corrida afete sua estimativa de VO2 máx. (*Configurações de atividade, página 29*).

- 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 Deslize para cima e para baixo para visualizar as medições de desempenho.

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 95*), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 97*).

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 54*). O relógio analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

- 1 No visor do relógio, deslize para cima para visualizar o mini widget de desempenho em corridas.
- 2 Selecione o mini widget de desempenho em corridas.
- 3 Percorra a tela para visualizar um tempo de corrida previsto.






- 4 Pressione  para visualizar as previsões para outras distâncias.

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

Status da variabilidade da frequência cardíaca

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



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

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

Limiar de lactato

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

Se já sabe seu valor de frequência cardíaca de limiar de lactato, você poderá inseri-lo nas configurações de seu perfil de usuário ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 97](#)). Você pode ativar o recurso **Deteção automática** para registrar automaticamente o seu limiar de lactato durante uma atividade.

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.

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.

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 o total de dados salvos de atividades e de registros.

O relógio tem um mini-histórico para acesso rápido aos dados de suas atividades ([Informações rápidas, página 34](#)).

1 Pressione .

2 Selecione **Histórico**.

Um gráfico de barras das suas atividades recentes é exibido.

3 Deslize para a esquerda para visualizar as opções.

4 Selecione uma opção:

- Para alterar o período do gráfico de barras, selecione **Opções de gráfico**.
- Para visualizar seus registros pessoais por esporte, selecione **Registros** ([Recordes pessoais, página 59](#)).
- Para visualizar seus totais semanais ou mensais, selecione **Totais** ([Visualizando totais de dados, página 59](#)).

5 Pressione  para retornar ao gráfico de barras.

6 Role para baixo para visualizar seu histórico de atividades.


7 Selecione uma atividade.

8 Deslize para a esquerda para visualizar as opções.

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. Para atividades em cadeiras de rodas, os registros pessoais incluem propulsões, handbike e sequência de objetivos.

Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Deslize para a esquerda para visualizar as opções.
- 4 Selecione **Registros**.
- 5 Selecione um esporte.
- 6 Selecione um recorde.
- 7 Selecione **Exibir registro**.




Restaurando um recorde pessoal

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Deslize para a esquerda para visualizar as opções.
- 4 Selecione **Registros**.
- 5 Selecione um esporte.
- 6 Selecione um registro para restaurar.
- 7 Selecione **Anterior** > .

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.



Excluir recordes pessoais

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Deslize para a esquerda para visualizar as opções.
- 4 Selecione **Registros**.
- 5 Selecione um esporte.
- 6 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 Pressione .
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Pressione  e selecione **Totais**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Selecione uma opção para visualizar totais semanais ou mensais.


Relógios

Como configurar um alarme

Você pode definir vários alarmes.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir e salvar um alarme pela primeira vez, insira a hora do alarme.
 - Para definir e salvar alarmes adicionais, selecione **Adicionar alarme** e insira a hora do alarme.
- 4 Role para baixo para mais opções.
- 5 Selecione **Salvar**.

Editar um alarme





- 1 Pressione .
- 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 um alarme para acordar você suavemente em um intervalo de 30 minutos antes do alarme programado com base no seu tempo de sono ideal, selecione **Despertador inteligente**.
OBSERVAÇÃO: seu alarme sempre vai soar na hora selecionada, além de quaisquer alarmes anteriores. Por exemplo, se você definir o alarme para 8h, o despertador inteligente poderá tocar suavemente entre 7h30 e 8h para acordar você.
 - Para definir a repetição regular do alarme, selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve repetir.
 - Para selecionar uma descrição para o alarme, selecione **Etiqueta**.
 - Para excluir o alarme, selecione **Excluir**.

Despertador inteligente


O despertador inteligente cria um intervalo de 30 minutos para o seu relógio vívoactive 6 tentar despertar você no momento ideal, com base no seu sono. Por exemplo, se você definir o alarme para 8h, o despertador inteligente poderá tocar suavemente entre 7h30 e 8h para acordar você. Você pode escolher tornar qualquer alarme em um despertador inteligente ([Como configurar um alarme, página 60](#)).

OBSERVAÇÃO: seu alarme sempre tocará no horário selecionado.




Usando o temporizador de contagem regressiva

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Relógios > Temporizadores**.
- 3 Se você não tiver nenhum temporizador salvo, insira o tempo.
- 4 Se você salvou um temporizador anteriormente, selecione uma opção:
 - Para definir um novo temporizador sem salvá-lo, selecione **Timer rápido** e insira a hora.
 - Para definir e salvar um novo temporizador de contagem regressiva, selecione **Editar > Adicionar timer** e insira o tempo.
 - Para definir um temporizador de contagem regressiva salvo, selecione o temporizador salvo.
- 5 Pressione  para iniciar o temporizador.
- 6 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para parar o temporizador com o tempo restante, selecione .
 - Para reiniciar o temporizador, selecione .
 - Para parar o temporizador e redefini-lo, deslize para a esquerda e selecione **Cancelar temporizador**.
 - Para salvar o temporizador, deslize para a esquerda e selecione **Salvar timer**.
 - Para reiniciar o temporizador automaticamente depois que ele terminar, deslize para a esquerda e selecione **Reinício automático**.
 - Para personalizar a notificação do temporizador, deslize para a esquerda e selecione **Vibração**.

Excluir um temporizador de contagem regressiva



- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Relógios > Temporizadores > Editar**.
- 3 Selecione um temporizador.
- 4 Selecione **Excluir**.

Utilizar o cronômetro

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Relógios > Cronômetro**.
- 3 Pressione  para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione  para reiniciar o temporizador de voltas ①.





O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Pressione  para parar os dois temporizadores.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para redefinir os dois temporizadores, selecione .
 - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, deslize para esquerda e selecione **Salvar atividade**.
 - Para ativar ou desativar o registro de voltas, deslize para a esquerda e selecione **Tecla de voltas**.

Adicionar fusos horários alternativos

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

- 1 Pressione .
DICA: você também pode visualizar seus fusos horários alternativos na lista de mini widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 37](#)).
- 2 Selecione **Relógios > Fusos horários alternativos > Adicionar zona**.
- 3 Deslize para a esquerda ou direita para destacar uma região.
- 4 Pressione  para selecionar a região.
- 5 Selecione um fuso horário.


Editar um fuso horário alternativo

1 Pressione .

DICA: você também pode visualizar seus fusos horários alternativos na lista de mini widgets ([Personalização da lista de mini widgets, página 37](#)).

2 Selecione **Relógios > Fusos horários alternativos**.


3 Selecione um fuso horário.

4 Pressione .

5 Selecione uma opção:

- Para definir o fuso horário a ser exibido na lista 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**.

Adicionar um evento de contagem regressiva

1 Pressione .

2 Selecione **Relógios > Contagens regressivas > Adicionar**.

3 Insira um nome.

4 Selecione um ano, um mês e um dia.

5 Selecione uma opção:

- Selecione **O dia todo**.
- Selecione **Hora específica** e digite a hora.

6 Selecione um ícone.

Editar um evento de contagem regressiva

1 Pressione .

2 Selecione **Relógios > Contagens regressivas**.

3 Selecione um evento de contagem regressiva.

4 Deslize para a esquerda e selecione **Definir como favorito** para mostrar o evento de contagem regressiva na lista de mini widgets (opcional).

5 Deslize para a esquerda e selecione **Editar contagem regressiva**.

6 Selecione uma opção para editar:

- Para renomear o evento, selecione **Nome**.
- Para alterar a data, selecione **Data**.
- Para alterar a hora, selecione **Hora**.
- Para alterar o tipo de evento, selecione **Tipo**.
- Para adicionar um nome abreviado para o evento, selecione **Abreviação**.
- Para adicionar lembretes de eventos, selecione **Lembretes**.
- Para repetir o evento todos os anos, selecione **Repetir anualmente**.
- Para remover o evento, selecione **Excluir contagem regressiva**.

Configurações de notificações e alerta

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > Notificações e alertas**.

Notificações inteligentes: personaliza as notificações inteligentes que aparecem no relógio ([Como habilitar notificações do telefone, página 71](#)).


Saúde & bem-estar: personaliza os alertas de saúde e bem-estar que aparecem no seu relógio ([Alertas de saúde e bem-estar, página 64](#)).

Configurações de relatório: ativa relatórios e personaliza os dados e o tema do relatório. Você pode selecionar **Relatório matinal** para criar e editar mensagens diárias no relatório da manhã ([Personalizar seu relatório matinal, página 65](#)). É possível selecionar **Relatório noturno** para definir a programação do relatório noturno. Você pode selecionar **Escolher tema** para personalizar o tema de fundo dos seus relatórios.

Alertas do sistema: define hora ([Configurar alertas do relógio, página 66](#)), barômetro ou alertas de conexão do telefone ([Ligar os alertas de conexão do telefone, página 66](#)).

Centro de notificações: habilita o centro de notificações para a visualização de novas notificações ([Visualizar notificações, página 71](#)).

Alertas de saúde e bem-estar

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar**.

Resumo diário: um resumo diário de Body Battery é exibido algumas horas antes do início da sua janela de 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 37](#)).

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.

Alertas de frequência cardíaca anormal: notifica você quando a sua frequência cardíaca excede ou fica abaixo do valor definido ([Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal, página 64](#)).

Alerta de movimento: é um lembrete para você se movimentar.


Alertas de objetivos: exibe uma notificação quando você atinge seu objetivo diário de passos e seu objetivo semanal de minutos de intensidade.

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

CUIDADO

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme selecionado pelo usuário, após um período de inatividade. Esse recurso não notifica você quando sua frequência cardíaca cai abaixo do limite selecionado durante a janela do sono escolhida configurada no app Garmin Connect. Esse recurso não notifica você sobre qualquer problema cardíaco potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer problema médico ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.


- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Alertas de frequência cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo**.
- 4 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.

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

Alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de inatividade, uma mensagem aparecerá. Você pode personalizar seu alerta de movimento para ser ignorado ao caminhar ou fazer outros tipos de movimento.

Personalizar alertas de movimento


- 1 Pressione o .
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Alerta de movimento > Ligado**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Tipo de alerta** para definir o alerta com base em passos ou outros tipos de movimento.
 - Selecione **Movimentos** para permitir que movimentos sentado ou movimentos em pé desliguem o alerta.
 - Selecione **Duração do movimento** para definir que o alerta seja desligado após 30, 45 ou 60 segundos.

Relatório matinal

O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Role 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 65).

Personalizar seu relatório matinal

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


- 1 Pressione o .
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Configurações de relatório > Relatório matinal**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para habilitar ou desabilitar o relatório matinal, selecione **Mostrar relatório**.
 - Para personalizar a ordem e o tipo de dados que aparecem no seu relatório matinal, selecione **Editar relatório**.
 - Para escrever e adicionar mensagens personalizadas ao seu relatório matinal, selecione **Personalizar mensagens diárias > Editar mensagens**.

Relatório noturno


Seu relógio exibe um relatório noturno antes da sua hora de dormir. Percorra a tela para visualizar o relatório, que inclui detalhes da sua Body Battery, o treino e o clima do dia seguinte, as recomendações do treinador de sono e muito mais.

Personalizar seu relatório noturno

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

- 1 Pressione o .
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Configurações de relatório > Relatório noturno**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mostrar relatório** para ativar ou desativar o relatório noturno.
 - Selecione **Editar relatório** para personalizar a ordem e o tipo de dados que aparecem no seu relatório noturno.
 - Selecione **Programar relatório** para definir o período de tempo entre o relatório e o início do sono.

Configurar alertas do relógio


- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Alertas do sistema > Hora**.
- 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**.

Ligar os alertas de conexão do telefone

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Alertas do sistema > Telefone**.

Configurações de Vibração

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > Vibração**.

Sistema: ativa ou desativa a vibração do relógio.

Vibração de alerta: define as vibrações do relógio para alertas.

Pressionar botão: configura as vibrações do relógio para alertas e pressionamentos de botões.

Configurações de exibição e brilho

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > Visor & Brilho**.

Brilho: configura o nível de brilho da tela.

Sempre no visor: configura os dados do visor do relógio para permanecerem visíveis e reduzir o brilho e o fundo. Essa opção afeta a duração da bateria e do visor ([Sobre o visor AMOLED, página 103](#)).

Tam. texto: ajusta o tamanho do texto exibido na tela.

Red Shift: altera a tela para tons de vermelho, verde ou laranja, para que você possa usar o relógio em condições de pouca luz e ajudar a preservar a sua visão noturna ou reduzir a fadiga ocular.

Alerta de ativação: ativa a tela quando você recebe uma notificação ou alerta.

Gesto de ativação: ativa a tela quando você levanta e gira o braço para olhar para o seu pulso.

Tempo limite: configure o período de tempo em que a luz da tela permanecerá acesa.

Bloqueio de toque: bloqueia automaticamente a tela para evitar toques acidentais. Para ativar esta opção, você precisa deslizar de cima para baixo na tela para desbloquear a tela sensível ao toque.

Connectivity

Os recursos de conectividade estão disponíveis para o relógio ao emparelhar com o telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 70](#)). Recursos adicionais estão disponíveis ao conectar o relógio a uma rede Wi-Fi ([Conectar a uma rede Wi-Fi, página 73](#)).

Sensores e acessórios

O relógio vivoactive 6 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 68). Após o emparelhamento de dispositivo, é possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados](#), página 28). Caso seu relógio tenha sensores, eles já estão emparelhados.

Para obter informações sobre compatibilidade de um sensor Garmin específico, compras ou manual do proprietário, acesse buy.garmin.com para esse sensor.

Tipo de sensor	Descrição
Sensores de taco	Você pode usar sensores para tacos de golfe Approach CT10 para monitorar automaticamente suas tacadas de golfe, incluindo localização, distância e tipo de taco.
eBike	Você pode usar seu relógio com sua eBike e visualizar os dados da bicicleta, como informações sobre bateria e autonomia, durante suas pedaladas.
Frequência cardíaca	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 vívoactive 6 (Conectar fones de ouvido Bluetooth , página 94).
Luzes	Você pode usar faróis inteligentes Varia™ para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional.
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 (Usar os controles da câmera Varia , página 70).
Veloc./ 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 (Tamanho da roda e circunferência , página 111). Você também pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua cadeira de rodas e visualizar os dados durante a sua atividade. Quando o sensor está conectado, seu relógio cria e salva uma atividade em sua conta Garmin Connect cada vez que você faz uma propulsão em cadeira de rodas.
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 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 Pressione .

- 4 Selecione **Configurações** > **Conectividade** > **Sensores do relógio** > **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 28).

Dinâmica de corrida

A dinâmica de corrida é um feedback em tempo real sobre sua forma de corrida. O seu relógio vívoactive 6 tem um acelerômetro para calcular cinco métricas de formas de corrida. Para visualizar todas as métricas de formas de corrida, você precisa emparelhar seu relógio vívoactive 6 com o acessório das séries HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro ou outro acessório de dinâmica de corrida que meça o movimento do torso. Para obter mais informações, acesse garmin.com/performance-data/running.

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

Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

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

- Certifique-se de ter um acessório de dinâmica de corrida, como o acessório das séries HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro.
- Emparelhe o acessório de dinâmica de corrida com seu relógio novamente, de acordo com as instruções.
- Se estiver usando um acessório HRM 600, emparelhe-o com o relógio usando a conexão Bluetooth segura, em vez da conexão aberta.

Para mais informações sobre tipos de conexão, acesse garmin.com/hrm_connection_types.

- Se você estiver usando o acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro, emparelhe-o com seu relógio usando a tecnologia ANT+ em vez da tecnologia Bluetooth.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.

OBSERVAÇÃO: algumas métricas não aparecem durante caminhadas.

Potência de corrida

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

A potência de corrida pode ser medida usando um acessório compatível de dinâmica de corrida ou os sensores do relógio. Você pode personalizar os campos de dados da potência de corrida para ver o seu gasto de energia e fazer ajustes no seu treino (*[Campos de dados](#), página 112*). Defina alertas de potência para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada (*[Alertas de atividade](#), página 31*).

As zonas de potência usam valores padrão com base no gênero, no peso e na capacidade média e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. Você pode ajustar as zonas no relógio manualmente ou usando sua conta Garmin Connect.

Configurações de potência de corrida

No visor do relógio, pressione , selecione **Atividades**, selecione uma atividade de corrida, pressione , selecione 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.

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 68](#)).

- 1 Selecione uma opção:
 - Adicionar o controle **Luzes** ao relógio ([Personalizando o Menu de controles, página 44](#)).
 - Adicionar o mini widget **Luzes** ao relógio ([Personalização da lista de mini widgets, página 37](#)).
- 2 No controle ou mini widget **Luzes**, 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.




Recursos de conectividade do telefone

Os recursos de conectividade do telefone estão disponíveis para seu relógio vívoactive 6 quando você o emparelha usando o app Garmin Connect ([Emparelhando o telefone, página 70](#)).

- Recursos do app Garmin Connect ([Garmin Connect, página 75](#))
- Recursos do app Connect IQ, entre outros ([Aplicativos de telefone e de computador, página 74](#))
- Mini Widgets ([Informações rápidas, página 34](#))
- Recursos do menu de controles ([Controles, página 41](#))
- Recursos de segurança e monitoramento ([Recursos de monitoramento e segurança, página 90](#))
- Interações do telefone, como notificações ([Como habilitar notificações do telefone, página 71](#))

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 Selecione uma opção:
 - Durante a configuração inicial do relógio, selecione  quando for solicitado a emparelhar com seu smartphone.
 - Se você ignorou o processo de emparelhamento anteriormente, no visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > Conectividade > Emparelhar telefone**.
 - Se quiser emparelhar um novo telefone, no visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.
- 2 Digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

Como habilitar notificações do telefone

Você pode personalizar o som das notificações do telefone emparelhado e como elas aparecem no relógio durante o uso normal.

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar as notificações durante o sono ou as atividades nas configurações Modos de foco (*Modos de foco*, página 79).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Conectividade > Telefone > Notificações**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para habilitar as notificações do telefone, selecione **Estado > Ligado**.
 - Para habilitar as notificações de chamadas telefônicas, selecione **Chamadas** e selecione as opções de status e alertas.
 - Para habilitar as notificações de mensagens de texto, selecione **Mensagens de texto** e selecione as opções de status e alertas.
 - Para habilitar notificações para apps de telefone, selecione **Aplicativos** e selecione as opções de status e alertas.
 - Para configurar notificações para cada app de telefone, selecione **Aplicativos > Aplicativos conectados**, selecione um app e depois uma opção.

OBSERVAÇÃO: você pode gerenciar as notificações de apps nas configurações do seu telefone. Quando o telefone e o relógio receberem uma notificação de um app, este aparecerá na lista de **Aplicativos conectados** no seu relógio.




Para telefones Android™, também é possível usar o app Garmin Connect para gerenciar quais notificações de apps aparecem no seu relógio. No app Garmin Connect, você pode selecionar **••• > Configurações > Notificações > Notificações do app**.

- Para ocultar os detalhes da notificação até que você execute uma ação, selecione **Privacidade** e selecione uma opção.
- Para alterar o tempo em que o relógio exibe as notificações, selecione **Tempo limite**.
- Para adicionar uma assinatura às respostas de suas mensagens de texto a partir do relógio, selecione **Assinatura**.

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


Visualizar notificações

Você pode ver as notificações do seu telefone no relógio a partir de vários locais do menu.



- 1 Selecione uma opção:
 - No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar a central de notificações.
 - No visor do relógio, deslize para cima para exibir o mini widget de notificações.
DICA: no mini widget, você pode deslizar para a esquerda para descartar uma notificação.
 - No visor do relógio, pressione  e selecione **Notificações** para visualizar o app de notificações.
 - Mantenha  pressionado e selecione **Notificações** para visualizar o controle de notificações.
- 2 Selecione uma notificação.
- 3 Pressione  para obter mais opções.
- 4 Role até a parte superior das notificações e selecione **Rejeitar todos** para descartar todas as notificações.

Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o relógio vívoactive 6 exibe o nome ou o número do telefone de quem está chamando.

- Para aceitar a chamada, selecione .

OBSERVAÇÃO: para falar com a pessoa que está ligando, você deve usar o seu smartphone conectado.

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


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

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, deslize para baixo para visualizar a central de notificações.
- 2 Selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Responder**.
- 5 Selecione uma mensagem na lista.

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

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 44).

- 1 Mantenha  pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione  para desativar a conexão com o telefone Bluetooth no seu relógio vívoactive 6.
Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth.


Ligar e desligar os alertas de Localizar meu telefone

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Conectividade > Telefone > Alertas de Localizar meu telefone**.

Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS

Seu relógio vívoactive 6 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.

Para mais informações, consulte garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Começar uma atividade de GPS.
- 2 Quando solicitado a navegar até o último local conhecido do dispositivo, selecione .
- 3 Navegue até a localização no mapa.
- 4 Deslize para cima 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.

Recursos de conectividade de Wi-Fi

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.

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

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

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 vívoactive 6 pode enviar e receber dados quando conectado a outro dispositivo Garmin compatível (*Receber dados com o Garmin Share, página 74*). 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 .
- 2 Selecione **Garmin Share > Compart..**
- 3 Selecione uma categoria, depois, um item.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Compart..**
 - Selecione **Adicionar mais > Compart.** 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 .
- 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

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > 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.

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.

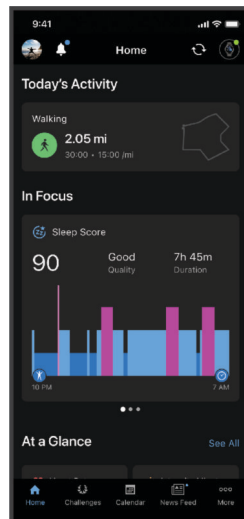
Garmin Connect

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 (garmin.com/connectapp) ou acessar connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

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

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.

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

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

Siga Garmin Trails: acesse trilhas e percursos ao ar livre recomendados por bancos de dados do Garmin e outros usuários do Garmin, com fotos, classificações, relatórios do trajeto e muito mais.

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, incluindo métricas de nutrição.

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.

Usar o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o seu relógio com o smartphone ([Emparelhando o telefone, página 70](#)), 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 70](#)).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 76](#)).

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

Status de treinamento unificado

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

No app Garmin Connect, selecione **••• > Configurações**.

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

OBSERVAÇÃO: os dispositivos Garmin que não têm o recurso de status de treino não podem ser definidos como Dispositivo de treinamento principal, mas ainda podem ser usados para registrar seus dados de treino.

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

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

Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar medições de atividades e de desempenho de outros dispositivos Garmin para o seu relógio vívoactive 6 usando sua conta Garmin Connect. Isso permite que o relógio reflita com mais precisão seu treino e condicionamento físico. Por exemplo, você pode registrar uma pedalada com um computador para bicicletas Edge e visualizar os detalhes da sua atividade e tempo de recuperação em seu relógio vívoactive 6.

Sincronize seu relógio vívoactive 6 e outros dispositivos Garmin com a conta Garmin Connect.

DICA: você pode definir um dispositivo de treinamento principal e um wearable principal no app Garmin Connect ([Status de treinamento unificado, página 76](#)).

Atividades recentes e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem no relógio vívoactive 6.

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 92](#)). 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 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 44](#)).

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

Recursos Connect IQ

Você pode adicionar apps Connect IQ, mini Widgets, provedores de música e visores do relógio usando a loja Connect IQ no seu relógio ou telefone (garmin.com/connectiqapp).

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

Música: adiciona provedores de música ao seu relógio.

Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio vívoactive 6 com seu smartphone ([Emparelhando o telefone, página 70](#)).

- 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 e efetue login.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 4 Siga as instruções na tela.

App Garmin Messenger

⚠ ATENÇÃO

Os recursos inReach® do app Garmin Messenger, incluindo SOS, rastreamento e Meteorologia inReach™, não estão disponíveis sem um comunicador por satélite inReach conectado e uma assinatura de satélite ativa. Sempre teste o app em um ambiente externo antes de usá-lo em uma viagem.

⚠ CUIDADO

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

AVISO

O app funciona tanto por meio da Internet (usando uma conexão sem fio ou dados móveis em seu telefone) como pela rede de satélites Iridium®. Se você estiver usando dados celulares, o telefone emparelhado deverá ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estejam disponíveis. Se estiver em uma área sem cobertura de rede, deverá ter uma assinatura de satélite ativa para o seu comunicador por satélite inReach usar a rede de satélites Iridium.

Você pode usar o app para enviar mensagens a outros usuários do aplicativo Garmin Messenger, incluindo amigos e familiares sem dispositivos Garmin. 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.

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 de satélite. 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.

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

App Garmin Golf


O app Garmin Golf permite que você carregue tabelas de classificação do seu dispositivo vívoactive 6 para visualizar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Os jogadores de golfe podem competir uns com os outros em diferentes campos usando o app Garmin Golf. Mais de 43.000 campos têm tabelas de pontuação nas quais qualquer pessoa pode participar. Você pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir. Com uma assinatura Garmin Golf você pode visualizar dados de contorno de green no telefone.

O app Garmin Golf sincroniza seus dados com sua conta do Garmin Connect. Você pode baixar o app Garmin Golf pela loja de apps do seu smartphone (garmin.com/golfapp).

Modos de foco

Os modos de foco ajustam as configurações e o comportamento do relógio para diferentes situações, por exemplo, durante o sono e durante atividades. Quando você altera as configurações com um modo de foco ativado, elas são atualizadas apenas para esse modo de foco.



Personalizar um modo de foco padrão

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Modos de foco**.
- 3 Selecione um modo de foco.
- 4 Selecione uma opção:

OBSERVAÇÃO: nem todas as opções estão disponíveis para todos os modos de foco.

- Selecione **Estado** para ativar ou desativar o modo de foco.
- Selecione **Programação** para configurar a programação.
- Selecione **Visor do relógio** para alterar o visor do relógio.
- Selecione **Satélites** para definir os sistemas de satélite GNSS que serão usados em todas as atividades.
DICA: você pode personalizar a configuração **Satélites** para cada atividade ([Configurações de atividade, página 29](#)).
- Selecione **Alertas de voz** para ativar alertas de voz durante atividades.
- Na seção **Notificações e alertas** selecione uma opção para configurar notificações do telefone, alertas de saúde e bem-estar ou alertas do sistema ([Configurações de notificações e alerta, página 64](#)).
- Na seção **Visor & Brilho**, selecione uma opção para definir as configurações da tela ([Configurações de exibição e brilho, página 66](#)).
- Para adicionar mais personalizações, selecione **Adicionar**.
- Para remover o modo de foco, selecione **Excluir foco**.
- Para restaurar as configurações padrão, selecione **Padrões**.

Criar um modo de foco personalizado

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações** > **Modos de foco** > **Adicionar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Padrão** para criar um modo de foco personalizado a ser usado a qualquer momento.
 - Selecione **Atividades** para configurar um modo de foco para uma atividade específica.
- 4 Insira um nome para o modo de foco e selecione .
- 5 Selecione um ícone e uma cor.
- 6 Selecione o novo modo de foco personalizado.
- 7 Selecione uma opção:

OBSERVAÇÃO: nem todas as opções estão disponíveis tanto para os modos de foco Padrão e Atividades .

 - Selecione **Estado** para ativar ou desativar o modo de foco personalizado.
 - Selecione **Programação** para configurar a programação.
 - Selecione **Acionado automaticamente** para escolher qual atividade acionará o modo de foco de atividade personalizado.
 - Selecione **Nome** para editar o nome do modo de foco personalizado.
 - Selecione **Ícone** para editar o símbolo e a cor do ícone do modo de foco personalizado.
 - Selecione **Adicionar** > **Notificações e alertas** para configurar as notificações e alertas do telefone e do relógio ([Configurações de notificações e alerta, página 64](#)).
 - Selecione **Adicionar** > **Visor & Brilho** para configurar as configurações de tela ([Configurações de exibição e brilho, página 66](#)).
- 8 Selecione **Concluído**.

Configurações de saúde e bem-estar

No visor do relógio, mantenha  e selecione **Configurações** > **Saúde & bem-estar**.

Frequência cardíaca de pulso: personaliza as configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 82](#)).

Oxímetro de pulso: define o modo de oxímetro de pulso ([Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 84](#)).

Move IQ: ativa 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.

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

Frequência cardíaca de pulso

Seu relógio tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e você pode visualizar seus dados de frequência cardíaca no mini Widget de frequência cardíaca ([Visualizar informações rápidas, página 36](#)).

O relógio também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax. Se os dados da frequência cardíaca medida no pulso e da frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu relógio usará os dados da frequência cardíaca do tórax.

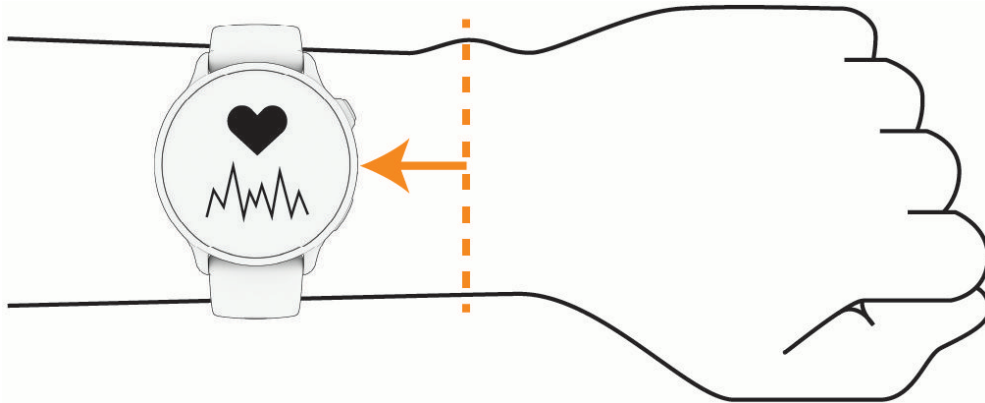
Usar o relógio

⚠ CUIDADO

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

- Use o relógio acima do seu pulso.

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



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

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 81](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 84](#) para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse garmin.com/fitandcare.

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- 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.

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > Saúde & bem-estar > Frequência cardíaca de pulso**.

Estado: ativa 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: seleciona a melhor fonte de dados de frequência cardíaca quando você usa o relógio e um monitor externo. Para mais informações, acesse garmin.com/dynamicsourceswitching/.




Transmissão de frequência cardíaca: transmite os dados de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (*Transmissão de dados de frequência cardíaca*, página 82).

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: você pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de frequência cardíaca ao iniciar uma atividade (*Configurações de atividade*, página 29). Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um computador para bicicletas Edge enquanto você pedala.

1 Selecione uma opção:

- Pressione  e selecione **Configurações > Saúde & bem-estar > Frequência cardíaca de pulso > Transmissão de frequência cardíaca**.
- Mantenha  pressionado para abrir o menu de controles e selecione .

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles*, página 44).

2 Pressione .

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  para parar de transmitir seus dados de frequência cardíaca.

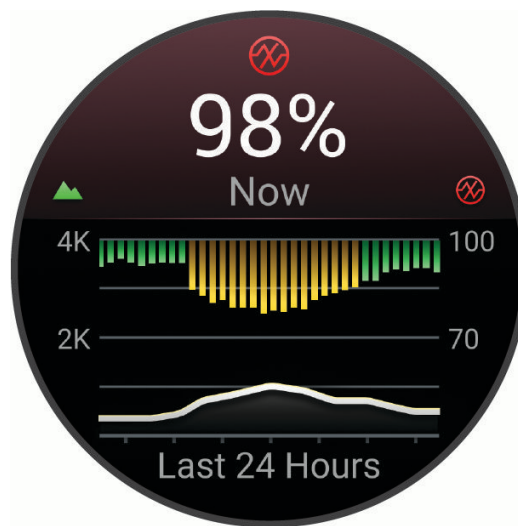
Oxímetro de pulso

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 83). Você também pode ativar as leituras durante todo o dia (*Configuração do modo do oxímetro de pulso*, página 84). 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.



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, deslize para cima no visor do relógio.
- 2 Role até o mini widget do oxímetro de pulso.
- 3 Selecione o mini widget do oxímetro de pulso.
O relógio inicia 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.

- 5 Role para baixo para visualizar um gráfico de suas leituras do oxímetro de pulso dos últimos sete dias.

Configuração do modo do oxímetro de pulso

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Saúde & bem-estar > Oxímetro de pulso**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para ativar as medidas enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **O dia todo**.
OBSERVAÇÃO: ligar o modo **O dia todo** diminui a duração da bateria.
 - Para ativar as medições contínuas enquanto você dorme, selecione **Durante o sono**.
OBSERVAÇÃO: posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO2 durante o sono anormalmente baixas.
 - Para desligar as medições automáticas, selecione **Sob demanda**.

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.

Meta automática

Seu dispositivo 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 dispositivo mostra seu progresso em direção ao seu objetivo diário.

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

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 vívoactive 6 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.

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. 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 34*). 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 44*).

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 (*Usar o aplicativo Garmin Connect, página 76*).
Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.
Você pode visualizar informações sobre o sono, incluindo cochilos, no seu relógio vívoactive 6 (*Informações rápidas, página 34*).


Navegação

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

Salvando locais


Salvar sua localização

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


- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Salvar local**.
OBSERVAÇÃO: talvez você queira adicionar esse item ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 44*).
- 3 Siga as instruções na tela.

Exibir e editar localizações salvas

DICA: você pode salvar uma localização no menu de controles (*Controles, página 41*).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Role para baixo e selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 4 Selecione um local salvo.
- 5 Selecione uma opção para visualizar ou editar os detalhes da localização.

Excluindo um local

- 1 Pressione o .
- 2 Selecione uma atividade que use GPS, por exemplo, **Corrida**.
- 3 Role para baixo e selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 4 Selecione um local salvo.
- 5 Selecione **Excluir**.

Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect

AVISO

É sua responsabilidade usar o discernimento ao compartilhar informações de local com outras pessoas. Certifique-se sempre de que você conhece e está familiarizado com a pessoa com quem você compartilha suas informações de localização.

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente se o seu dispositivo Garmin compatível com o percurso estiver conectado a um dispositivo iPhone® usando a tecnologia Bluetooth.

Você pode compartilhar informações e dados de localização a partir do Apple® Maps para o seu dispositivo Garmin compatível.

1 No Apple Maps, selecione uma localização.


2 Selecione  > .

3 Se necessário, no aplicativo Garmin Connect, selecione o dispositivo Garmin.

Uma notificação é exibida no aplicativo Garmin Connect indicando que a localização está agora disponível no seu dispositivo (*Iniciar uma atividade de GPS a partir de uma localização compartilhada, página 86*).

Iniciar uma atividade de GPS a partir de uma localização compartilhada

Você pode utilizar o aplicativo Garmin Connect para compartilhar uma localização a partir do Apple Maps para o seu relógio e navegar até ela (*Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect, página 86*).

1 Ao receber a notificação de local no seu relógio, selecione .

Seu relógio exibe as informações de localização.

DICA: o local é salvo no app Salvo.

2 Selecione **Ir para** e escolha uma atividade.


3 Siga as instruções na tela para prosseguir até o seu destino.

Navegar até uma localização compartilhada durante uma atividade

Esse recurso foi concebido para atividades utilizando o GPS. Se o GPS estiver desligado para a sua atividade, você pode visualizar a localização mais tarde.

DICA: o local é salvo no app Salvo.


Você pode receber locais compartilhados no seu relógio durante uma atividade de GPS e navegar até esses locais (*Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect, página 86*).

1 Se uma notificação de local compartilhado aparecer durante uma atividade de GPS, selecione  para navegar até o local compartilhado.

2 Siga as instruções na tela para prosseguir até o seu destino.

Navegar até um destino

Você pode utilizar seu dispositivo para navegar até um destino anterior ou uma localização salva.

1 Pressione .

2 Selecione uma atividade com GPS.

3 Role para baixo e selecione **Navegar**.

4 Selecione uma opção.

- Selecione **Últimas atividades**, escolha uma atividade e selecione **Ir**.

- Selecione **Localizações salvas**, escolha uma localização e selecione **Ir para**.


DICA: você pode salvar uma localização no menu de controles (*Controles, página 41*).

5 Pressione  para iniciar a navegação.

Navegar de volta ao início

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

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione uma atividade que use GPS, por exemplo, **Corrida**.
- 3 Durante a atividade, deslize para a direita.
- 4 Selecione **Navegar > De volta ao início**.
- 5 Selecione **TracBack** ou **Linha reta**.



A tela de navegação é exibida.

- 6 Avançar.

A seta aponta para seu ponto de partida.

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

Interromper a navegação

- Para interromper a navegação e continuar sua atividade, deslize para a direita a partir de qualquer visor de dados, selecione a primeira opção, pressione , e selecione **Parar navegação** ou **Parar percurso**.
O temporizador de atividade continua registrando.
- Para interromper a navegação e salvar sua atividade, pressione , e selecione **Salvar**.

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.

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 75).

- 1 No app Garmin Connect, selecione **...**.
- 2 Selecione **Treinem. 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 88).

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 87](#)).

- 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.

Como seguir um percurso no seu dispositivo

- 1 Pressione
- 2 Selecione uma atividade com GPS.
- 3 Role para baixo e selecione **Navegar > Percursos**.
- 4 Selecione um percurso.
- 5 Pressione
- 6 Selecione **Realizar percurso** ou **Fazer percurso inverso**.
- 7 Pressione para iniciar a navegação.

Exibir ou editar os detalhes do percurso

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione uma atividade com GPS.
- 3 Role para baixo e selecione **Navegar > Percursos**.
- 4 Selecione um percurso.
- 5 Pressione .
- 6 Selecione uma opção:
 - Para começar a navegação, selecione **Realizar percurso**.
 - Para criar uma pulseira de ritmo personalizada, selecione **PacePro** ([Treino do PacePro™, página 49](#)).
 - 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**.

Bússola

O relógio tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino. Você pode alterar manualmente as configurações da bússola ([Configurações da bússola, página 100](#)).

Configurar a direção da bússola

- 1 Selecione uma opção:
 - No visor do relógio, role para visualizar e abrir o mini widget de bússola.
 - Mantenha pressionado e selecione o controle da bússola.
 - 2 Deslize para a esquerda para visualizar as opções.
 - 3 Selecione **Bloquear curso**.
 - 4 Aponte a parte superior do relógio para sua direção e pressione .
- Quando você se desvia da direção, a bússola exibe a direção a partir da direção e do grau de desvio.


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 89)
- Configurações do mapa ([Configurações de mapa](#), página 89)

Adicionar Visor de dados do mapa

Você pode adicionar o mapa ao loop dos visores de dados para uma atividade de GPS.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e escolha uma atividade de GPS.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Mapa**.

Panorama e zoom do mapa

- 1 Ao navegar, deslize para cima ou para baixo para exibir o mapa.
OBSERVAÇÃO: pode ser necessário adicionar o visor de dados do mapa para a atividade ([Personalizando telas de dados](#), página 28).
- 2 Deslize para a direita.
- 3 Selecione **Controles de mapa**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alternar entre panorâmica para cima e para baixo, panorâmica para a esquerda e para a direita, ou zoom, pressione .
 - Para sair, deslize para cima ou para baixo.

Configurações de mapa

Você pode personalizar a exibição do mapa no visor de dados de mapa.

Pressione  e selecione **Configurações > Mapa e navegação**.

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 localizações do usuário no mapa.

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

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.


A detecção de incidentes não está disponível quando o relógio está no modo cadeira de rodas.


AVISO

Para usar esses recursos de segurança e monitoramento, o relógio vívoactive 6 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 garmin.com/safety.

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

 **Detecção de incidente:** quando o relógio vívoactive 6 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 90](#)).

- 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 vívoactive 6 ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 76](#)).


Ligar e desligar a detecção de incidente

⚠ CUIDADO

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

AVISO

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 90](#)). 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 .
- 2 Selecione **Configurações > Segurança e monitoramento > 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 vívoactive 6 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 90](#)). 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.
- 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.
A tela de contagem regressiva é exibida.

DICA: você pode selecionar **Cancelar** antes de acabar a contagem regressiva para cancelar a mensagem.

Música

OBSERVAÇÃO: há três opções diferentes de reprodução de música para o seu relógio vívoactive 6.


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


Você pode baixar conteúdo de áudio para seu relógio vívoactive 6 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.

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 em seu telefone ([Download de recursos do Connect IQ, página 78](#)).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Loja Connect IQ™**.
- 3 Siga as instruções na tela para instalar um provedor de música de terceiros.
- 4 No menu de controles no relógio, selecione **Música**.
- 5 Selecione o provedor de música.

OBSERVAÇÃO: se desejar selecionar outro provedor, mantenha  pressionado, selecione **Configurações > Música > 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 ([Conectar a uma rede Wi-Fi, página 73](#)).


- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Música > Provedores de música**.
- 3 Selecione um provedor conectado ou selecione **Adicionar aplicativos de música** para adicionar um provedor de música da loja Connect IQ.
- 4 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o relógio.
- 5 Se necessário, pressione  até que seja solicitado que você sincronize com o serviço.

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


Como baixar conteúdo de áudio pessoal


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

É possível carregar seus arquivos pessoais, como .mp3 e .m4a, em um relógio vívoactive 6 a partir de seu computador. Para obter mais informações, acesse 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 vívoactive 6, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

Ouvir música

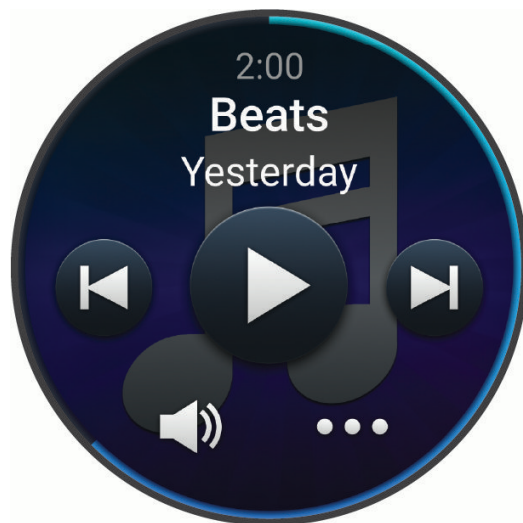
Quando você ouvir música pela primeira vez, a sua seleção será salva como padrão. Se você não estiver ouvindo música pela primeira vez, pressione  no visor do relógio e selecione **Configurações** > **Música** > **Provedores de música** para alterar a sua seleção.

- 1 Abra os controles de música.
- 2 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 92*).
 - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Telefone**.
 - Para ouvir música de um provedor de terceiros, selecione **Adicionar aplicativos de música**, selecione o nome do provedor e selecione uma lista de reprodução (*Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo, página 92*).
- 3 Se necessário, conecte seus fones de ouvido Bluetooth (*Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 94*).
- 4 Selecione .

Controles de reprodução de música

OBSERVAÇÃO: durante uma atividade, você pode deslizar para a esquerda para ver os controles de reprodução de música.


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 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.


Conectar fones de ouvido Bluetooth

Para ouvir músicas carregadas no seu relógio vivoactive 6, é necessário conectar fones de ouvido Bluetooth.

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

Alterando o modo de áudio

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


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

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 suas informações pessoais, como altura, peso, zonas de treinamento e muito mais. O relógio utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > 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.

Modo cadeira de rodas

O modo cadeira de rodas atualiza seus mini Widgets, apps e atividades disponíveis. Por exemplo, o modo Cadeira de rodas tem atividades de propulsão e handbike internas e externas, como velocidade de Push-Run e velocidade de Push-Walk, em vez de atividades de corrida e caminhada. Quando o modo cadeira de rodas está ativado, seu relógio vivoactive 6 monitora seus movimentos como propulsões em vez de passos. Os ícones também são atualizados para representar um usuário de cadeira de rodas. O relógio não atualiza seu VO2 máximo estimado enquanto estiver no modo cadeira de rodas. A detecção de incidentes também está desativada.

Na primeira vez que ativar o modo cadeira de rodas no relógio, você pode selecionar a frequência de exercícios para definir o nível de atividade para o algoritmo correto. Enquanto o modo Cadeira de rodas está ativado, você pode emparelhar um sensor de cadência para receber distância e velocidade em atividades como handbike. Para atividades internas, será pedido que você emparelhe um sensor de velocidade para dados de velocidade, mas ele não é necessário para registrar a atividade. Para obter informações sobre compatibilidade de um sensor Garmin específico, compras ou manual do proprietário, acesse buy.garmin.com para esse sensor.


Você pode ativar ou desativar o modo cadeira de rodas nas configurações do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 95*).

Para obter mais informações sobre a fisiologia da cadeira de rodas, acesse garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

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 95](#)).

1 Pressione .

2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > Idade física**.

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 98](#)) 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 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Freq.card. máx.** 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 **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
 - Selecione **Frequência cardíaca %máxima** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
 - Selecione **% RFC** 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 95](#)).
- 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 de sua potência de limite funcional (FTP) ou potência limite (TP), insira-o e deixe que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.


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

Como detectar automaticamente medições de desempenho

O recurso Detecção automática é ativado por padrão.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações** > **Perfil de usuário** > **Zonas de frequência cardíaca e de potência** > **Detecção automática**.
- 3 Selecione uma opção.

Configurações do gerenciador de energia

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações** > **Gerenciador de energia**.

Economia de bateria: personaliza as configurações do sistema para prolongar a duração da bateria no modo de relógio (*Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 99*).

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


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

Alerta de bateria fraca: envia uma notificação para você quando o nível da bateria está baixo.

Personalização do Recurso de Economia de Bateria

O recurso de economia de bateria permite que você ajuste rapidamente as configurações do sistema para estender a duração da bateria no modo de relógio.

Você pode ativar o recurso de economia de bateria no menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 44](#)).

1 Pressione .

2 Selecione **Configurações** > **Gerenciador de energia** > **Economia de bateria**.

3 Selecione **Estado** para ligar o recurso de economia de bateria.


4 Selecione **Editar** e selecione uma opção:

- Selecione **Visor do relógio** para ativar um visor do relógio de baixo consumo de energia que é atualizado uma vez por minuto.
- Selecione **Música** para desativar a audição de músicas do relógio.
- Selecione **Telefone** para desconectar seu telefone emparelhado.
- Selecione **Wi-Fi** para se desconectar de uma rede Wi-Fi.
- Selecione **Frequência cardíaca de pulso** para desligar o monitor de frequência cardíaca de pulso.
- Selecione **Oxímetro de pulso** para desligar o sensor do oxímetro medido no pulso.
- Selecione **Sempre no visor** para desligar a tela quando não estiver em uso.
- Selecione **Brilho** para reduzir o brilho da tela.

O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.

5 Selecione **Alerta de bateria fraca** para receber um alerta quando a bateria estiver fraca.

Configurações do sistema

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações** > **Sistema**.

Atalhos: atribui atalhos aos botões ([Personalizar os atalhos dos botões, página 99](#)).

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 100](#)).

Não perturbe: ativa o modo Não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações.

Bússola: calibra a bússola interna e personaliza as configurações ([Bússola, página 88](#)).

Hora: ajusta as definições de hora ([Configurações de hora, página 101](#)).

Idioma: define o idioma exibido no relógio.

Voz: define o dialeto de voz do relógio e o tipo de voz.

Avançado: abre as configurações avançadas do sistema para definir as unidades de medida, o modo de gravação de dados e o modo USB ([Configurações avançadas do sistema, página 101](#)).


Redefinir: configura os backups de dados de visualização e redefine os dados e as configurações do usuário ([Restaurar todas as configurações padrão, página 102](#)).

Atualização do software: instala atualizações de software baixadas, ativa atualizações automáticas e permite que você verifique manualmente se há atualizações ([Atualizações do produto, página 105](#)).

Sobre: exibe informações sobre o dispositivo, o software, a licença e as regulamentações.

Personalizar os atalhos dos botões

Você pode personalizar a função de manter pressionado de botões individuais e combinações de botões.

1 Pressione .

2 Selecione **Configurações** > **Sistema** > **Atalhos**.

3 Selecione um botão ou combinação de botões para personalizar.

4 Selecione uma função.

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 6](#)).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > 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 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > 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.

Bússola

O relógio tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino. Você pode alterar manualmente as configurações da bússola ([Configurações da bússola, página 100](#)).

Configurações da bússola

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > Sistema > Bússola**.

Calibrar: calibra manualmente o sensor da bússola ([Calibrando a bússola manualmente, página 100](#)).

Visor: define a direção da bússola para letras, graus ou milirradianos.

Referência ao Norte: define a referência para norte na bússola ([Definindo referência como Norte, página 101](#)).

Variação magnética: define a variação do magnetômetro para a referência norte.


Modo: define a bússola para usar uma combinação de dados de GPS e sensor eletrônico (Automático), somente dados de GPS ou o magnetômetro, quando você estiver se movimentando.

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 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Bússola > Calibrar**.
- 3 Mova o pulso formando um pequeno oito até uma mensagem ser exibida.

Definindo referência como Norte

Você pode definir a referência de direção usada no cálculo das informações de direção.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Bússola > Referência ao Norte**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir o norte geográfico como referência de direção, selecione **Verdadeiro**.
 - Para definir o norte magnético como referência de direção sem desvio, selecione **Magnético**.
 - Para definir grade do norte (000°) como referência de direção, selecione **Grade**.
 - Para definir o valor de variação magnética, selecione **Usuário > Variação magnética**, digite a variação magnética e selecione **Concluído**.

Configurações de hora

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > 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: ajusta a hora se a opção Definir hora estiver definida como Manual.

Sincronização de hora: sincroniza manualmente a hora ao mudar de fuso horário e faz a atualização para o horário de verão ([Sincronizando a hora, página 101](#)).

Sincronizando a hora

Sempre que você ativar o relógio e obtiver sinais de satélite, ou abrir o app Garmin Connect em seu telefone emparelhado, o relógio detectará automaticamente seu fuso horário e a hora atual do dia. Você também pode sincronizar manualmente sua hora atual ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

- 1 Pressione .
 - 2 Selecione **Configurações > Sistema > Hora > Sincronização de hora**.
 - 3 Aguarde o relógio se conectar ao telefone emparelhado ou localizar os satélites ([Obtendo sinais de satélite, página 108](#)).
- DICA:** você pode deslizar para cima para alterar a fonte.

Configurações avançadas do sistema

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > Sistema > Avançado**.


Formato: define as preferências gerais de formato, como unidades de medida, ritmo e velocidade, exibidas durante as atividades e no início da semana ([Alterar as unidades de medida, página 101](#)).

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

Modo USB: configura o relógio para usar o MTP (protocolo de transferência de média) ou modo Garmin quando conectado a um computador.

Alterar as unidades de medida

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Avançado > Formato > Unidad**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

Configurações do registro de dados

No visor do relógio, pressione  e selecione **Configurações > Sistema > Avançado > Registro de dados**.


Frequência: define a frequência com que o relógio registra dados de atividade. A opção de registro de frequência **Inteligente** (padrão) permite registros de atividade mais longos. A opção de registro **A cada segundo** disponibiliza informações mais detalhadas sobre o registro das atividades, mas pode não registrar atividades inteiras que duram longos períodos. Essa opção registra os pontos principais em que você muda de direção, ritmo ou frequência cardíaca. O registro de atividade é menor, permitindo que você armazene mais atividades na memória do dispositivo.

Gravar HRV: permite que o relógio registre a variabilidade de frequência cardíaca durante uma atividade (*Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 57*).

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 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > 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.
 - Para excluir todos os arquivos temporários do relógio, selecione **Excluir arquivos temporários**.


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 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Sobre**.

Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

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

- 1 Pressione .
- 2 No menu de configurações, selecione **Sistema**.
- 3 Selecione **Sobre**.

Informações sobre o dispositivo

Sobre o visor AMOLED

Por padrão, as configurações do relógio são otimizadas para duração da bateria e desempenho (*Dicas para prolongar a vida útil da bateria, página 106*).

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 vívoactive 6 é desativado após o tempo limite selecionado (*Configurações de exibição e brilho, página 66*). 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

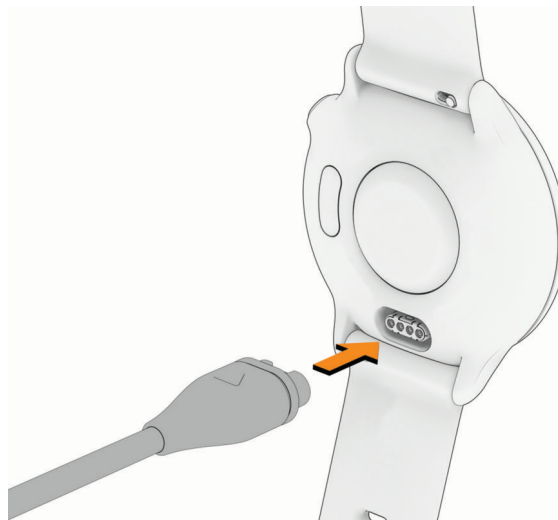
Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

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 104*).

Seu relógio vem com um cabo de carregamento exclusivo. Para acessórios opcionais e peças de reposição, acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin.

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



- 2 Desconecte o relógio assim que o nível de carga da bateria atingir 100%.

Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Classificação de impermeabilidade	5 ATM ¹
Intervalo de temperatura de operação e de armazenamento	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Intervalo de temperatura do carregamento USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Frequências sem fio e potência de transmissão na UE	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Valores SAR da UE	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Informações sobre a bateria

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

Modo	Duração da bateria
Modo smartwatch	Até 11 dias
Economia da bateria, modo relógio	Até 21 dias
Modo somente GPS	Até 21 horas
Modo Todos os sistemas de satélite	Até 17 horas
Modo Todos os sistemas de satélite com música	Até 8 horas

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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.

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

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

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

Limpeza do relógio

⚠ CUIDADO

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

AVISO

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

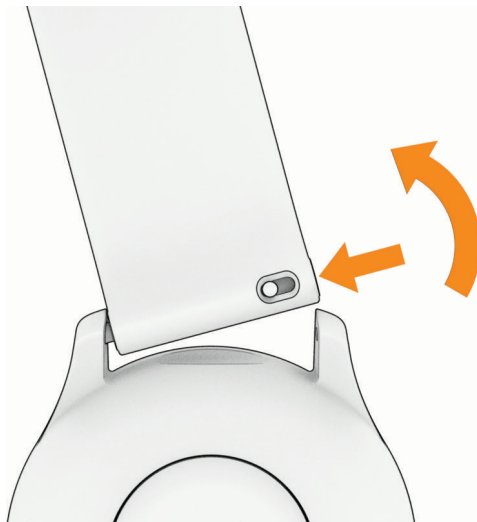
DICA: para obter mais informações, acesse garmin.com/fitandcare.

- 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.

Solução de problemas

Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando emparelhado com um telefone usando a tecnologia Bluetooth ou quando conectado ao Wi-Fi. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 99](#)). No seu smartphone, instale o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto




Como obter mais informações

Você pode encontrar mais informações sobre este produto no site da Garmin.

- Acesse support.garmin.com para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
 - Acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.
 - Acesse www.garmin.com/ataccuracy para obter informações sobre a precisão do recurso.
- Este não é um dispositivo médico.

Meu dispositivo está com o idioma errado

Você pode alterar a seleção de idioma do relógio se tiver selecionado o idioma incorreto por engano.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione .
- 3 Selecione .
- 4 Role até o sexto item na lista.
- 5 Selecione seu idioma.



Dicas para prolongar a vida útil da bateria

Para prolongar a vida útil da bateria, tente estas dicas.

- Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles ([Controles, página 41](#)).
- Reduza o tempo limite da tela ([Configurações de exibição e brilho, página 66](#)).
- Interrompa o uso da opção de tempo limite da tela **Sempre no visor** e selecione um tempo limite menor ([Configurações de exibição e brilho, página 66](#)).
- Reduza o brilho da tela ([Configurações de exibição e brilho, página 66](#)).
- Utilize o modo satélite UltraTrac para a sua atividade ([Configurações do satélite, página 33](#)).
- Desative a tecnologia Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados ([Controles, página 41](#)).
- Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção **Continuar mais tarde** ([Parar uma atividade, página 10](#)).
- Limite as notificações do smartphone exibidas pelo relógio ([Como habilitar notificações do telefone, página 71](#)).
- Desligue as leituras automáticas do oxímetro de pulso ([Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 84](#)).

Reiniciar o relógio

Se o relógio parar de responder, tente seguir esses passos para reiniciá-lo.

- Mantenha pressionado  até que o relógio desligue, e mantenha pressionado  para ligar o relógio.
- Conecte o relógio a uma porta de carregamento USB-C® durante, pelo menos, 30 segundos, desconecte o cabo e volte a conectá-lo.


Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio vívoactive 6 é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth .

Acesse 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.
- Selecione  > **Configurações > Telefone > Emparelhar telefone**.

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 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Conectividade > Sensores do relógio > 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 28](#)).

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 94](#)).

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

Ao usar um relógio vívoactive 6 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 vívoactive 6 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.

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.

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 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 o dispositivo à sua Garmin conta:
 - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
 - Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect usando seu telefone com Bluetooth ativado.
 - Conecte seu dispositivo à sua conta Garmin usando uma rede Wi-Fi sem fio.

Enquanto você estiver conectado à sua conta Garmin, o dispositivo baixará vários dias de dados do satélite, permitindo a rápida localização dos sinais do satélite.

- Leve o seu dispositivo a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa

Para obter mais informações sobre o sensor de frequência cardíaca, acesse garmin.com/hearttrate.

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.

Sair do modo de demonstração

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

1 Pressione oito vezes.

2 Selecione .

Monitoramento de atividades

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

A contagem de passos não está precisa.

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

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

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

A contagem de passos no 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 77](#)).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 76](#)).

2 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

A sincronização pode levar vários minutos.

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

Apêndice

Classificações padrão do VO2 máximo

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

OBSERVAÇÃO: o VO2 máximo não fica disponível quando o relógio está no modo cadeira de rodas.

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.

Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

A tela da dinâmica de corrida exibe um indicador colorido para a métrica primária. Você pode personalizar a métrica primária. O indicador colorido mostra a comparação de seus dados da dinâmica de corrida com os dados de outros corredores. As zonas coloridas baseiam-se em percentuais.






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

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

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Intervalo de cadência	Intervalo de tempo de contato com o solo	Faixa da perda de velocidade dos passos
 Roxo	>95	>185 spm	>218 ms	<8,2 cm/s
 Azul	70 - 95	174 - 185 spm	218-248 ms	8,2-12,1 cm/s
 Verde	30 - 69	163 - 173 spm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/s
 Laranja	5 - 29	151 - 162 spm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/s
 Vermelho	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo

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






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

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

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

Oscilação vertical e os dados de proporção vertical

Os intervalos de dados para oscilação vertical e proporção vertical variam ligeiramente dependendo do sensor e da sua posição, usado no tórax (acessórios do HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro series) ou na cintura (acessório Running Dynamics Pod).

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

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.

Campos de dados

Alguns campos de dados exigem acessórios sem fio para exibir os dados.

% de FC de reserva: a porcentagem da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).

%FCR do exercício: a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o exercício atual.

%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.

%FCR média: a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade 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.

%FCR na volta: a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a volta atual.

%HRR máxima no intervalo: a porcentagem máxima da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

%HRR média no intervalo: a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

%Máx. FC média: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.

%Máx. FC últ. exercício: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o último exercício concluído.

%Máx da FC do exercício: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o exercício atual.

Adiantado/atrasado no geral: o tempo total à frente ou atrás do ritmo ou velocidade desejados.

Alcance da eBIKE: a distância estimada que você pode viajar com base nas configurações atuais e potência restante da bateria da eBike.

BATERIA DA eBIKE: a potência restante da bateria de uma eBike.

Body Battery: jogos. A quantidade de reservas de energia que você tem restante para o resto do dia.

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

Braçadas na última volta: natação. O número total de remadas para a última volta concluída.

Braçadas na última volta: remo. O número total de remadas para a última volta concluída.

Braçadas na volta: natação. O número total de remadas para a volta atual.

Braçadas na volta: remo. O número total de remadas para a volta atual.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Calorias ativas: as calorias queimadas durante a atividade.

Carga: a carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC), que indica a intensidade do seu treino.

Comp. passada volta: o comprimento da passada média da volta atual.

Compr. médio passadas: o comprimento da passada média da sessão atual.

Comprimento da passada: o comprimento da passada de um passo para o próximo, medido em metros.

Direção: a direção para onde se desloca.

Direção da Bússola: a direção para onde se desloca com base na bússola.

Direção do GPS: a direção para onde se desloca com base no GPS.

Dist. remada última volta: remo. A distância média percorrida por remada durante a última volta concluída.

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

Distância da próxima parcial: corrida. A distância total da próxima fração.

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

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

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

Distância do exercício: a distância percorrida para o exercício atual.

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

Distância fracionada: corrida. A distância total da fração atual.

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

Distância por remada: a distância percorrida por braçada.

Distância por remada na volta: remo. A distância média percorrida por braçada durante a volta atual.

Distância restante na parcial: corrida. A distância restante da fração atual.

Distância último exer.: a distância percorrida para o último exercício concluído.

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

Duração da etapa: o tempo ou distância restante na etapa de treino.

Energia para o jogo: jogos. A energia restante estimada durante a atividade atual.

Estresse: o nível atual de estresse.

EXERCÍCIOS: o número total de movimentos concluídos durante a atividade atual.

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

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

FC do exercício: a frequência cardíaca média para o exercício atual.

FC do último exercício: a frequência cardíaca média para o último exercício concluído.

Fq média braç. na volta: natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.

Freq. braçadas na última volta: natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.

Freq. card. %máx. na volta: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.

Freq. card. média int.: a frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.

Freq. cardíaca máx. int.: a frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.

Freq. cardíaca na última volta: a frequência cardíaca média para a última volta concluída.

Freq. méd. braç na volta: remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.

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

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

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

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

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

Frequência média de braçadas: o número médio de braçadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

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

GPS: a intensidade do sinal de satélite GPS.

Gráfico de frequência cardíaca: um gráfico que mostra sua frequência cardíaca durante toda a atividade.

Gráfico de potência: um gráfico que mostra sua potência durante a atividade.

Gráfico de ritmo: um gráfico que mostra seu ritmo durante a atividade.

Gráfico de velocidade: um gráfico que mostra sua velocidade durante toda a atividade.

Hora de conclusão estimada: o tempo estimado de término da atividade atual.

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

Horas da bateria: o número de horas restantes antes da energia da bateria se esgotar.

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

Intervalos: o número de intervalos concluídos para a atividade atual.

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

Máximo %Max. no intervalo: a porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

Média %Max. no intervalo: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

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

Média Swolf: a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão ([Terminologia da natação, página 13](#)).

Medidor da bússola: a direção para onde se desloca com base na bússola.

Medidor de efeito de treino: o impacto da atividade atual no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.

Medidor de oscilação vertical: um indicador de cor que mostra a quantidade de saltos durante a corrida.

MEDIDOR DE POTÊNCIA: um indicador de cor que mostra sua zona de potência atual.

Medidor de proporção vertical: um indicador de cor que mostra a proporção da oscilação vertical entre o comprimento do passo.

Medidor do PacePro: corrida. Seu ritmo fracionado atual e seu ritmo fracionado desejado.

Medidor freq. cardíaca: um indicador de cor que mostra sua zona de frequência cardíaca atual.

Medi tempo contato 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.

MÉD RI 500M: o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a atividade atual.

Meta de ritmo na parcial: corrida. O ritmo desejado para a fração atual.

Meta ritmo próx parcial: corrida. O ritmo desejado para a próxima fração.

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

Mini Widgets: corrida. Um indicador de cor que mostra seu intervalo de cadência atual.

Minutos intensos: o número de minutos de intensidade vigorosa.

Minutos moderados: o número de minutos de intensidade moderada.

Minutos totais: o número total de minutos de intensidade.

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

Nível da bateria: bateria restante.

Oscilação vertical: a quantidade de saltos durante a corrida. O movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.

Oscilação vertical da volta: a quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.

Oscilação vertical média: a quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.

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

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

Perda de velocidade dos passos: a medida da perda de velocidade do passo em centímetros por segundo durante a corrida.

Perda de velocidade dos passos na volta: a perda de velocidade média do passo para a volta atual.

Porcentagem da perda de velocidade dos passos na volta: a razão média entre perda de velocidade do passo e a velocidade da volta atual.

Porcentagem de perda de velocidade dos passos: a razão da perda de velocidade do passo em relação à velocidade durante a corrida.

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

Potência da volta: a saída média de potência para a volta atual.

Principal: jogos. O visor de dados do treinamento principal.

Proporção vertical: a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo.

Proporção vertical média: a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da sessão atual.

Proporção vertical na volta: a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.

PROPULSÕES: o número de propulsões em cadeira de rodas na atividade atual.

Propulsões por volta: o número total de propulsões em cadeira de rodas durante a volta atual.

Remadas: o número total de braçadas para a atividade atual.

Rep.: durante uma atividade na academia, o número de repetições em um conjunto de exercícios.

Repetições: o número de grupos de exercícios realizados em uma atividade, como pular corda.

Repetições da última rodada: o número de repetições na última rodada da atividade.

Repetições restantes: durante um exercício, as repetições restantes.

Repetir em: o temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).

Ritmo: o ritmo atual.

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

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

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

RITMO DE 500 M NA VOLTA: o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a volta atual.

Ritmo do exercício: o ritmo médio para o último exercício.

Ritmo do passo: o ritmo atual durante a etapa do treino.

Ritmo do último exercício: o ritmo médio para o último exercício concluído.

Ritmo fracionado: corrida. O ritmo para a fração atual.

Ritmo médio: o ritmo médio para a atividade atual.

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

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

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

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

Swolf da última volta: a pontuação swolf para a última volta concluída.

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

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

Swolf na volta: a pontuação swolf para a volta atual.

Taxa braçadas última volta: remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.

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

Tempo: o tempo do cronômetro para a atividade atual.

Tempo ativo: o tempo total de movimento ativo para a atividade atual.

Tempo cont. c/ solo da volta: o tempo médio de contato com o solo para a volta atual.

Tempo da etapa: o tempo decorrido na etapa de treino.

Tempo da posição: o tempo do cronômetro para a postura atual.

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

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

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

Tempo de contato com o solo: tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medido em milissegundos. O tempo de contato com o solo não é calculado durante caminhadas.

Tempo de movimento: o tempo total do movimento para a atividade atual.

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

Tempo de parada: o tempo total de parada para a atividade atual.

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

Tempo do último exercício: o tempo do cronômetro para o último exercício concluído.

TEMPO EXER.: o tempo do cronômetro para o exercício atual.

Tempo méd. contato c/ solo: o tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.

Tempo médio da postura: o tempo médio da postura para a atividade atual.

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

Temporizador: a hora atual do temporizador de atividade.

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

Tempo zonas de freq. card: um indicador de cor que mostra a proporção de tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.

Timer de descanso: o temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

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

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

Total de calorias: o valor total de calorias queimadas no dia.

Veloc. de movim. média: a velocidade média durante o movimento para a atividade atual.

Velocidade: a taxa atual do percurso.

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

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

Velocidade do exercício: a velocidade média para o exercício atual.

Velocidade do passo: a velocidade atual durante a etapa de treino.

Velocidade do último exercício: a velocidade média para o último exercício concluído.

Velocidade máxima: a velocidade máxima para a atividade atual.

Velocidade média: a velocidade média para a atividade atual.

Velocidade média geral: a velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.

Voltas: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

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

Zona de potência: o intervalo atual da saída de potência com base nas definições de FTP ou personalizadas.

