

GARMIN®

VENU® SÉRIE 3



**Manual
do
proprietário**

Sumário

Introdução.....	6
Visão geral.....	6
Dicas sobre a tela sensível ao toque.....	6
Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque.....	7
Ícones.....	7
Configurar o relógio.....	7
Aplicativos e atividades.....	8
Iniciar uma atividade.....	8
Dicas para gravação de atividades... ..	8
Parar uma atividade.....	8
Avaliar uma atividade.....	8
Atividades em ambientes fechados.....	8
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	9
Registrar uma atividade de HIIT.....	9
Registro de uma atividade de meditação.....	10
Registro de uma atividade de respiração.....	10
Calibrando a distância na esteira....	10
Jogos.....	11
Como iniciar natação em piscina....	11
Atividades ao ar livre.....	12
Começando uma corrida.....	12
Começando uma etapa de ciclismo.....	13
Nadar em águas abertas.....	13
Gravar uma atividade de escalada boulder.....	13
Visualizar as corridas de esqui.....	13
Golfe.....	14
Jogar golfe.....	14
Menu de golfe.....	15
Visualizando a direção até o pino...	15
Alterando a localização do pino.....	15
Visualizando distâncias de layup e dogleg.....	15
Visualizando obstáculos.....	15
Medir uma tacada com o Garmin AutoShot™.....	16
Pontuando.....	17
Visualizando seu histórico de tacadas.....	18
Visualizando o resumo da sua rodada.....	18
Terminando uma rodada.....	18
Personalizar sua lista de tacos de golfe.....	18
Configurações de golfe.....	18
Health Snapshot™	19
Adicionar uma atividade personalizada.....	19
Apps.....	19
Personalizar a lista de atividades e apps.....	21
Configurações de Atividades e apps..	21
Personalizando telas de dados.....	22
Alertas de atividade.....	22
Auto Lap®	23
Usar o Auto Pause®	24
Usar rolagem automática.....	24
Alterar a configuração de GPS.....	24
Aparência.....	25
Configurações da interface do relógio.....	25
Alterar a interface do relógio.....	25
Informações rápidas.....	25
Visualizar informações rápidas.....	27
Body Battery™	28
Status da variabilidade da frequência cardíaca.....	28
Usar a informação de nível de estresse.....	29
Tempo de recuperação.....	29
Saúde feminina.....	30
Monitoramento de hidratação.....	31
Atualizando a localização de clima.....	32
Alteração das unidades de medida de temperatura e pressão.....	32
Adicionar fusos horários alternativos.....	32
Como usar o Jet Lag Adviser.....	32
Usar os controles da câmera Varia™	32
Controles.....	33
Personalizando o Menu de controles.....	34
Relatório matinal.....	34

Personalizar seu relatório matinal.....	34	Pulseira medidora de frequência cardíaca.....	44
Configurar um atalho.....	34	Usar o relógio.....	44
Garmin Pay™	34	Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	44
Configurar sua carteira		Exibir o Mini Widget de frequência cardíaca.....	45
Garmin Pay™	34	Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	45
Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	35	Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	45
Adicionar um cartão à sua carteira		Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin®	46
Garmin Pay™	35	Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso.....	46
Alteração da sua senha		Sobre zonas de frequência cardíaca.....	46
Garmin Pay™	36	Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	46
Treino.....	37	Objetivos de treino.....	47
Status de treinamento unificado.....	37	Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	47
Sincronização medições de atividades e de desempenho.....	37	Sobre estimativas de VO2 máximo....	47
Monitoramento de atividade.....	37	Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	48
Meta automática.....	37	Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	48
Utilizando o alerta de movimento...	38	Oxímetro de pulso.....	49
Monitoramento do sono.....	38	Obter leituras do oxímetro de pulso.....	49
Minutos de intensidade.....	38	Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso.....	49
Move IQ®	39	Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	49
Ativar autoavaliação.....	39		
Configurações do monitoramento de atividades.....	39		
Treinos.....	39		
Iniciar um treino.....	40		
Como seguir um treino do Garmin Connect™	40		
Usar planos de treinamento do Garmin Connect™	40		
Configurações e alertas de saúde e bem-estar.....	41		
Histórico.....	42	Navegação.....	50
Utilizar histórico.....	42	Salvar sua localização.....	50
Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca.....	42	Excluindo um local.....	50
Recordes pessoais.....	42	Navegar até um local salvo.....	50
Visualizando seus recordes pessoais.....	42	Navegar de volta ao início.....	50
Excluir recordes pessoais.....	42	Interromper a navegação.....	50
Visualizando totais de dados.....	43	Bússola.....	51
Excluir histórico.....	43	Calibrando a bússola manualmente.....	51
Recursos da frequência cardíaca....	44	Sensores sem fio.....	52
		Emparelhar seus sensores sem fio....	52
		Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca.....	53

Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância.....	53	Gerenciar notificações.....	61
Potência de corrida.....	53	Ativar notificações via Bluetooth® ...	62
Configurações de potência de corrida.....	53	Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth®	62
Dinâmica de corrida.....	54	Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....	54
Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas.....	54	Localizando seu telefone.....	62
Calibrando seu sensor de velocidade.....	54	Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS.....	62
Treinando com medidores de potência.....	55	Utilizando o Modo não perturbe.....	63
Percepção situacional.....	55	Recursos de conectividade de Wi-Fi® ..	63
tempe™	55	Conectando a uma rede Wi-Fi®	63
Perfil de usuário.....	56	Smartphone e configurações de Bluetooth®	63
Configurando seu perfil de usuário....	56	Aplicativos de telefone e de computador.....	63
Configurações de gênero.....	56	Garmin Connect™	64
Modo cadeira de rodas.....	56	Recursos Connect IQ.....	65
Música.....	57	App Garmin Messenger™	66
Como baixar conteúdo de áudio pessoal.....	57	App Garmin Golf™	67
Estabelecer conexão com um provedor externo.....	57		
Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo.....	57		
Como desconectar de um fornecedor externo.....	57		
Conectar fones de ouvido Bluetooth® ..	58		
Ouvindo música.....	58		
Controles de reprodução de música...	58		
Conectividade.....	60		
Recursos de conectividade do telefone.....	60		
Emparelhando o telefone.....	60		
Visualizar notificações.....	60		
Responder com uma mensagem de texto personalizada.....	60		
Chamadas pelo relógio.....	61		
Recebendo uma chamada telefônica.....	61		
Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade.....	61		
Recursos de monitoramento e segurança.....	68		
Adicionar contatos de emergência....	68		
Detecção de incidente.....	68		
Ligar e desligar a detecção de incidente.....	68		
Solicitar assistência.....	69		
Ativar o LiveTrack.....	69		
Adicionar contatos.....	69		
Relógios.....	70		
Configurando um alarme.....	70		
Excluindo um alarme.....	70		
Utilizar o cronômetro.....	70		
Iniciar o temporizador de contagem regressiva.....	70		
Sincronizando a hora com o GPS.....	70		
Configurar a hora manualmente.....	70		
Personalizando o relógio.....	71		
Configurações do sistema.....	71		
Personalizar as configurações do visor.....	71		
Configurações de som.....	71		

Configurações do gerenciador de bateria.....	72	Obtendo sinais de satélite.....	80
Alterar as unidades de medida.....	72	Melhorar a recepção do satélite de GPS.....	80
Definir a senha do relógio.....	72	Monitoramento de atividades.....	80
Fusos horários.....	72	A contagem de passos não está precisa.....	80
Calibrar o barômetro.....	72	A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	80
Configurações de Garmin Connect™	73	Sair do modo de demonstração.....	80
Informações sobre o dispositivo.....	74	Como obter mais informações.....	80
Sobre o visor AMOLED.....	74		
Carregar o relógio.....	74		
Trocar as pulseiras.....	74		
Visualizar informações do dispositivo.....	75	Apêndice.....	81
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	75	Campos de dados.....	81
Cuidados com o dispositivo.....	75	Classificações padrão do VO2 máximo.....	83
Limpeza do relógio.....	75	Tamanho da roda e circunferência.....	84
Limpando as pulseiras de couro.....	76	Definições de símbolos.....	84
Atualizações do produto.....	76		
Definindo Garmin Express™	76		
Especificações.....	76		
Informações de Radiocomunicação.....	76		
Informações sobre duração da bateria.....	76		
Solução de problemas.....	78		
Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	78		
Meu telefone não se conecta ao relógio.....	78		
Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio.....	78		
Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	78		
Meu relógio está com o idioma errado.....	78		
Meu relógio não exibe a hora correta.....	79		
A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa.....	79		
Maximizar a duração da bateria.....	79		
Reiniciar o relógio.....	79		
Restaurar todas as configurações padrão.....	79		

Introdução

CUIDADO

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

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

Visão geral



(A) Botão de ação: mantenha pressionada por 2 segundo para desligar o relógio.

Pressione para abrir o menu de atividades e apps.

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 68](#)).

(B) Botão Voltar: pressione para voltar para a tela anterior, exceto durante uma atividade.

Durante uma atividade, pressione para marcar uma nova volta, iniciar um novo set ou posição ou avançar para a fase seguinte de um treino.

Mantenha pressionado para ver um menu de configurações e opções do relógio para a tela atual.

(C) Botão Personalizado/Assistente de voz: pressione para exibir o recurso de atalho ([Configurar um atalho, página 34](#)).

Mantenha pressionado para ativar o assistente de voz no telefone.

Tela sensível ao toque : 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 6](#)).

Dicas sobre a tela sensível ao toque

- Arraste para cima ou para baixo para percorrer as listas e os menus.
- Passe o dedo para cima ou para baixo a fim de navegar rapidamente.
- Toque para selecionar um item.
- Toque para ativar o relógio.
- No visor do relógio, passe o dedo para cima ou para baixo a fim navegar pelas informações rápidas no relógio.
- Toque em uma informação rápida para ver mais informações, se disponíveis.
- 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 baixo para exibir a próxima tela de dados.
- Durante uma atividade, passe o dedo na tela para a direita a fim de visualizar o visor do relógio e as informações rápidas ou para a esquerda a fim de voltar aos campos de dados de atividade.

- Depois de selecionar uma atividade, deslize para cima para visualizar as configurações e opções dessa atividade.
- Quando disponível, selecione ou passe o dedo para cima a fim de visualizar mais opções de menu.
- Faça de cada seleção do menu uma ação separada.

Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque

Você pode bloquear a tela sensível ao toque para evitar toques acidentais à tela.

NOTA: você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 34).

1 Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles.

2 Selecione .

A tela sensível ao toque é bloqueada e não responde a toques até que você a desbloqueie.

3 Pressione qualquer botão para desbloquear a tela sensível ao toque.

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 52.

	Status da conexão do telefone
	Status do monitor de frequência cardíaca
	Status do LiveTrack
	Status do sensor de velocidade
	Status do sensor de cadência
	Status do farol da bicicleta do Varia™
	Status do radar da bicicleta do Varia
	Status do rolo de treinamento inteligente
	Status do medidor de potência
	Status do sensor tempe™

Configurar o relógio

Para aproveitar ao máximo os recursos do Venu® 3 series, conclua essas tarefas.

- Emparelhe seu relógio com o seu smartphone usando o aplicativo Garmin Connect™ app ([Emparelhando o telefone](#), página 60).
- Verifique se há atualizações de software ([Configurações do sistema](#), página 71).
Para obter a melhor experiência, mantenha o software do seu relógio atualizado. As atualizações de software fornecem mudanças e melhorias para as funções, a segurança e a privacidade.
- Configure as redes Wi-Fi® ([Conectando a uma rede Wi-Fi®](#), página 63).
- Configure a música ([Música](#), página 57).
- Configure sua carteira do Garmin Pay™ ([Configurar sua carteira Garmin Pay™](#), página 34).
- Configure os recursos de segurança ([Recursos de monitoramento e segurança](#), página 68).
- Defina seu perfil do usuário ([Perfil de usuário](#), página 56).
- Acesse garmin.com/voicefunctionality/tips para obter dicas sobre como usar o assistente de voz.

Aplicativos e atividades

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

Apps: os apps fornecem recursos interativos ao seu relógio, como salvar sua localização ou ligar para alguém do seu relógio ([Apps, página 19](#)).

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 o app pelo app Connect IQ ([Download de recursos do Connect IQ™, página 66](#)).

Iniciar uma atividade

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

1 Pressione **A**.

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 **A** para iniciar o temporizador da atividade.

O relógio grava 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 74](#)).
- Pressione **B** para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.
- Deslize para cima ou para baixo para visualizar o visor de dados adicional ([Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque, página 7](#)).

Parar uma atividade

1 Pressione **A**.

2 Selecione uma opção:

- Para salvar a atividade, selecione
- Para descartar a atividade, selecione
- Para retomar a atividade, pressione **A**.

Avaliar uma atividade

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

Você pode personalizar a configuração de autoavaliação para determinadas atividades ([Ativar autoavaliação, página 39](#)).

1 Após concluir uma atividade, selecione ([Parar uma atividade, página 8](#)).

2 Selecione como você se sentiu durante a atividade.

3 Selecione um número que corresponda à sua percepção de esforço.

NOTA: você pode selecionar **Ignorar** para pular a autoavaliação.

Você pode visualizar avaliações no app Garmin Connect™.

Atividades em ambientes fechados

O relógio pode ser usado para treino em ambientes fechados, como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treinamento. O GPS permanece desligado durante atividades em ambientes fechados ([Configurações de Atividades e apps, página 21](#)).

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 cadêncio.

Registrar uma atividade de treinamento de força

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

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Força**.
- 3 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.
- 4 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 Atividades e apps](#), página 21).

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.

- 5 Pressione **B** para concluir a série.

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

- 6 Se necessário, edite o número de repetições e selecione para adicionar o peso usado para a série.
- 7 Ao terminar de descansar, pressione **B** para começar sua próxima série.
- 8 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.
- 9 Ao concluir sua atividade, pressione **A** e selecione .

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.
- NOTA:** 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 **A**.
- 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 > Personaliz.** 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 **A** para iniciar sua primeira série.
O relógio exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
 - 6 Se necessário, selecione **B** para avançar manualmente para a próxima série ou para fazer um descanso.
 - 7 Ao terminar a atividade, pressione **A** para parar o temporizador da atividade.
 - 8 Selecione **✓**.

Registro de uma atividade de meditação

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

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Meditação**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de meditação aberta e não estruturada.
 - Selecione **Sessão** para seguir uma sessão guiada com áudio.
 - Selecione **Personaliz.** para criar uma sessão personalizada com áudio.
- 4 Se necessário, pressione **B** ou siga as instruções na tela.
- 5 Pressione **A** para iniciar o temporizador de atividade.
O relógio apresenta um temporizador de contagem decrescente ou uma intenção.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **🔊** para ouvir o áudio da meditação pelo alto-falante externo e ajustar o volume do alto-falante.
 - Conecte seus fones de ouvido para ouvir o áudio da meditação (*Conectar fones de ouvido Bluetooth*, [página 58](#)).

NOTA: as notificações são desativadas durante a atividade de meditação.

- 7 Ao concluir sua atividade, pressione **A** e selecione **✓**.

Registro de uma atividade de respiração

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Respiração**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Coerência** para atingir um estado de alerta calmo.
 - Selecione **Relaxe e concentre-se** para relaxar o corpo e focar a mente.
 - Selecione **Relaxe e concentr (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 **A** para iniciar a atividade.
- 5 Siga as instruções na tela enquanto o relógio o guia através dos exercícios de respiração.
- 6 Ao concluir sua atividade, pressione **A** e selecione **✓**.
Seu nível de estresse muda e respirações por minuto aparecem.

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 8](#)).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio Venu® 3 series registre pelo menos 2,4 km (1,5 milha).
- 3 Depois de concluir a corrida, pressione **A**.
- 4 Verifique, no visor da esteira, a distância percorrida.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para calibrar pela primeira vez, insira a distância da esteira em seu relógio.
 - Para calibrar manualmente após a primeira calibração, deslize para cima, selecione **Calibrar e salvar** e insira a distância da esteira em seu relógio.

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 notificar você para emparelhar seu relógio, pressione **(A)**, e selecione **Jogos** em seu relógio.
NOTA: 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 52](#)).
 - 7 Selecione uma opção:
 - No seu computador, inicie um jogo suportado para iniciar automaticamente a atividade de jogos.
 - No seu relógio, inicie uma atividades de jogos manual ([Gravar uma atividade de jogos manual, página 11](#)).
- 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 **(A)**.
- 2 Selecione **Jogos**.
- 3 Selecione **Ignorar**.
- 4 Selecionar um tipo de jogo.
- 5 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador da atividade.
- 6 Pressione **(B)** no final da partida para registrar o resultado da partida ou colocação.
- 7 Pressione **(B)** para iniciar uma nova partida.
- 8 Ao concluir sua atividade, pressione **(A)** e selecione .

Como iniciar natação em piscina

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

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.
- 4 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador da atividade.
- 5 Comece a nadar.
O relógio registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias.
- 6 Pressione **(B)** quando estiver parado.
DICA: você pode ativar o recurso Descanso auto. para definir o relógio para detectar automaticamente quando você está em repouso e criar um intervalo de repouso ([Descanso automático e descanso manual da natação, página 12](#)).
A tela de descanso é exibida.
- 7 Pressione **(B)** para reiniciar o temporizador de intervalo.
- 8 Quando terminar a atividade, pressione **(A)** para parar o temporizador da atividade.
- 9 Selecione uma opção:

- Para salvar a atividade, mantenha **A** pressionado.
- Para descartar a atividade, mantenha pressionado **B**.

Definindo o tamanho da piscina

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

- 1 Pressione **A**.
 - 2 Selecione **Natação em piscina**.
 - 3 Passe o dedo na tela para cima.
 - 4 Selecione **Configurações > Tamanho da piscina**.
 - 5 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.
- DICA:** você pode selecionar **Aviso** para definir o tamanho da piscina sempre que iniciar uma atividade de natação.

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.

Descanso automático e descanso manual da natação

O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O relógio detecta automaticamente quando você está descansando, e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o relógio criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o relógio iniciará automaticamente um novo intervalo de natação.

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

Para usar o descanso manual, você pode desativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade ([Configurações de Atividades e apps, página 21](#)). Durante uma atividade de natação em piscina ou mar aberto, você pode marcar manualmente um intervalo de descanso pressionando **B**. 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.

Atividades ao ar livre

O relógio Venu® 3 series vem pré-carregado com atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre.

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 52](#)).

- 1 Coloque seus sensores sem fio, como monitor de frequência cardíaca (opcional).
- 2 Pressione **A**.
- 3 Selecione **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 **A** para iniciar o temporizador da atividade.
O relógio registra os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Pressione **B** para registrar as voltas (opcional) ([Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap®, página 23](#)).
- 9 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelo visor de dados.
- 10 Ao concluir sua atividade, pressione **A** e selecione ✓.

Começando uma etapa de ciclismo

Antes de usar um sensor sem fio para o ciclismo, você deve emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 52).

- 1 Emparelhe os sensores sem fio, tais como o monitor de frequência cardíaca, sensor de velocidade, ou sensor de cadênciia (opcional).
- 2 Pressione **A**.
- 3 Selecione **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 **A** para iniciar o temporizador da atividade.
O relógio grava 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 Ao concluir sua atividade, pressione **A** e selecione ✓.

Nadar em águas abertas

Você pode gravar dados de natação, incluindo a distância, o ritmo e a frequência de braçadas.

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

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Alto mar**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 4 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.
- 5 Comece a nadar.
- 6 Depois de concluir a atividade, mantenha pressionado **A**.

Gravar uma atividade de escalada boulder

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

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Bouldering**.
- 3 Selecione um sistema de classificação.
NOTA: da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada de boulder, o relógio usará esse sistema de classificação. Mantenha **B** pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione **Sistema de classificação** para alterar o sistema.
- 4 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 5 Pressione **A** para iniciar o temporizador da rota.
- 6 Inicie sua primeira rota.
- 7 Pressione **B** para finalizar a rota.
O temporizador de descanso é exibido.
- 8 Ao terminar o descanso, pressione **B** para iniciar a próxima rota.
- 9 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 10 Depois da última rota, pressione **A** para parar o temporizador da rota.
- 11 Selecione ✓.

Visualizar as corridas de esqui

O relógio grava os detalhes de cada corrida de esqui de descida ou de snowboard usando o recurso de corrida automática. Este recurso é ativado por padrão para esqui e snowboard de descida. Ele registra automaticamente novas corridas de esqui com base no seu movimento. O timer pausa quando você para de se mover em declínio e quando está no teleférico. Ele permanece em pausa durante o trajeto no teleférico. Para reiniciar o timer, comece a se movimentar na descida. Você pode visualizar os detalhes das corridas na tela pausada ou enquanto o temporizador estiver em funcionamento.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.

- 2** Deslize para cima ou para baixo para visualizar os detalhes de sua última corrida, da corrida atual e do total de corridas.

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

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 67](#)).

Antes de jogar golfe, você deve carregar o relógio ([Carregar o relógio](#), [página 74](#)).

1 Pressione **A**.

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 **A**.

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

NOTA: 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 ([Alterando a localização do pino](#), [página 15](#)).
- Pressione **A** para abrir o menu de golfe ([Menu de golfe](#), [página 15](#)).
- Mantenha pressionado **B** para abrir as configurações de golfe ([Configurações de golfe](#), [página 18](#)).

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

Menu de golfe

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

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).

Alter. buraco: permite alterar manualmente o buraco.

Tabela de classificação: abre a tabela de classificação da partida (*Pontuando, página 17*).

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.

NOTA: 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.

Última tacada: exibe informações da última tacada.

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 16*).

Finalizar rodada: finaliza a partida 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.

NOTA: 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 Pressione A.

2 Selecione ⚙.

A seta aponta para o local do pino.

Alterando a localização do pino

Durante uma partida, você pode visualizar o green e alterar a localização do pino.

1 Selecione o mapa.

Uma visão maior do green será exibida.

2 Toque e arraste o pino para o local correto.

► indica o local do pino selecionado.

3 Pressione B 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 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 A.

2 Selecione Layups.

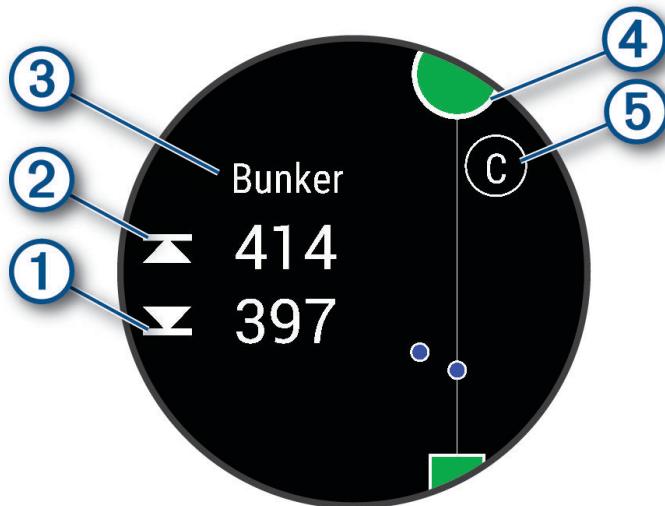
NOTA: as distâncias e localizações são removidas da lista conforme você passa por elas.

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 Pressione A.

2 Selecione Armadilhas.



- As distâncias até a parte dianteira ① e traseira ② do obstáculo mais próximo aparecem 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.

Medir uma tacada com o Garmin AutoShot™

Sempre que você dá uma tacada ao longo do campo aberto, o relógio registra as distâncias para que você possa vê-las mais tarde ([Visualizando seu histórico de tacadas, página 18](#)). Putts não são detectados.

- 1 Durante o jogo de golfe, use o relógio no seu pulso principal para melhor detecção da tacada.

Quando o relógio detecta uma tacada, a sua distância do local da tacada aparece na faixa ①, na parte superior da tela.



DICA: você pode tocar na faixa para ocultá-la por 10 segundos.

- 2 Faça sua próxima tacada.
O relógio registra a distância da sua última tacada.

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 **A**.
- 2 Selecione **Última tacada > ▲ > Adicionar tacada**.
- 3 Selecione **✓** para iniciar uma nova tacada a partir de sua localização atual.

Pontuando

- 1 Enquanto joga golfe, pressione **A**.
- 2 Selecione um **Tabela de classificação**.
- 3 Selecione um buraco.
- 4 Selecione — ou + para definir a pontuação.
- 5 Selecione ✓.

Definindo o método de pontuação

É possível alterar o método de pontuação no relógio.

- 1 Durante uma rodada, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações de golfe > 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 17), 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 18). É possível comparar rodadas e monitorar melhorias usando o aplicativo Garmin Golf™.

- 1 Pressione **A**.
- 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 > Monit. estatíst..**

Gravação de estatísticas de golfe

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas (*Rastreamento de estatísticas de golfe*, página 17).

- 1 Na tabela de classificação, selecione um buraco.
- 2 Defina o número de tacadas necessárias, incluindo as tacadas suaves, e selecione ✓.
- 3 Defina o número de tacadas suaves necessárias e selecione ✓.
NOTA: 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 ✓.

Visualizando seu histórico de tacadas

- Depois de acertar um buraco, pressione **A**.
- Selecione **Última 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.

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

Terminando uma rodada

- Pressione **A**.
- Selecione **Finalizar rodada**.
- Passe o dedo na tela para cima.
- 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**.

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.

- Abra o app Garmin Golf em seu telefone.
 - Selecione **Perfil > Minha sacola**.
 - Selecione uma opção para adicionar, editar, excluir ou marcar um taco como inativo.
 - 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.

Configurações de golfe

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

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

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

PlaysLike: configura as preferências para o recurso de distância "plays like", que mostra as distâncias ajustadas até o green enquanto você joga golfe ([Ícones de distância PlaysLike, página 18](#)).

NOTA: este recurso exige uma assinatura Garmin Golf™.

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.

Ícones de distância PlaysLike

O recurso de distância PlaysLike considera as alterações de elevação no campo exibindo a distância ajustada até o green. Durante uma partida, você pode tocar em uma distância até o green para ver a distância do PlaysLike.

▲: a distância é reproduzida por mais tempo que o esperado devido a uma alteração na elevação.

■: a distância é reproduzida como esperado.

▼: a distância é reproduzida menos que o esperado devido a uma alteração na elevação.

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 a lista de atividades e apps, página 21](#)).

Adicionar uma atividade personalizada

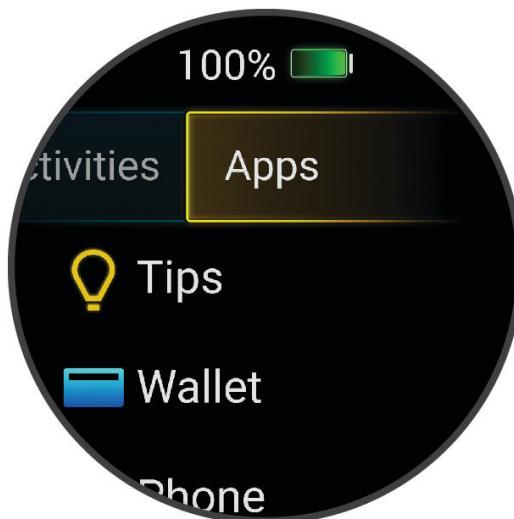
Você pode criar uma atividade personalizada e adicioná-la à lista de atividades.

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione > > .
- 3 Selecione um tipo de atividade para copiar.
- 4 Selecione um nome de atividade.
- 5 Se necessário, edite as configurações do app de atividades ([Configurações de Atividades e apps, página 21](#)).
- 6 Ao concluir a edição, selecione **Concluído**.

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 25](#)).

Pressione **A**, e selecione Aplicativos.



Ícone	Nome	Mais informações
	Alarmes	Configurando um alarme, página 70
	Fusos horários alternativos	Adicionar fusos horários alternativos, página 32
	Body Battery™	Body Battery™, página 28
	Calendário	Selecione para exibir os próximos eventos no calendário do seu telefone.
	Calorias	Selecione para visualizar suas informações de calorias ativo e em repouso para o dia atual.
	Desafios	Selecione para visualizar sua classificação atual na tabela de pontuação caso você participe de um desafio do Garmin Connect™.
	Connect IQ™ Store	Download de recursos do Connect IQ™, página 66
	Contatos	Selecione para abrir sua lista de contatos do Garmin Connect em seu relógio.
	Teclado de discagem	Selecione para abrir o teclado de discagem do telefone (Chamadas pelo relógio, página 61).

Ícone	Nome	Mais informações
	Lanterna	Selecione para ligar o visor AMOLED como uma lanterna. Usar a lanterna reduz a vida útil da bateria.
	Andares subidos	Selecione para visualizar suas informações diárias de andares subidos e objetivos de recorde.
	Treinador Garmin®	<i>Adaptive Training Plans</i> , página 41
	Health Snapshot™	<i>Health Snapshot™</i> , página 19
	Frequência cardíaca	<i>Exibir o Mini Widget de frequência cardíaca</i> , página 45
	Histórico	<i>Utilizar histórico</i> , página 42
	Status de VFC	<i>Status da variabilidade da frequência cardíaca</i> , página 28
	Hydration	<i>Monitoramento de hidratação</i> , página 31
	Minutos de intensidade	<i>Minutos de intensidade</i> , página 38
	Jet lag	<i>Como usar o Jet Lag Adviser</i> , página 32
	Última atividade	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade registrada.
	Último golfe	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de golfe registrada e histórico de golfe.
	Última propulsão	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de propulsão em cadeira de rodas registrada e histórico de propulsões.
	Última viagem	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de ciclismo registrada e histórico de ciclismo.
	Última corrida	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de corrida registrada e histórico de corrida.
	Últ. treino força	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de resistência registrada e histórico de resistência.
	Última natação	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de natação registrada e histórico de natação.
	Luzes	<i>Usar os controles da câmera Varia™</i> , página 32
	Messenger	<i>App Garmin Messenger™</i> , página 66
	Música	<i>Música</i> , página 57
	Cochilos	Selecione para iniciar um temporizador de cochilo e definir um alarme para acordar você.
	Notificações	<i>Ativar notificações via Bluetooth®</i> , página 62
	Telefone	Selecione para abrir os controles do telefone, como contatos e o teclado de discagem.
	Oximetria de pulso	<i>Oxímetro de pulso</i> , página 49
	Recuperação	Selecione para visualizar o tempo de recuperação. O tempo máximo é de 4 dias, e o tempo mínimo é de 6 horas.
	Respiração	Selecione para visualizar o histórico da frequência respiratória e faça uma atividade respiratória para ajudá-lo a relaxar.
	Salvar local	Selecione para salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente.
	Treinador do sono	Selecione para visualizar sua necessidade de sono recomendada com base no histórico de sono, histórico de atividades, status de VFC e cochilos.
	Sleep Score	Selecione para visualizar sua pontuação de sono com base na qualidade e duração do sono da noite anterior.
	Passos	<i>Meta automática</i> , página 37
	Cronômetro	<i>Utilizar o cronômetro</i> , página 70
	Estresse	<i>Usar a informação de nível de estresse</i> , página 29

Ícone	Nome	Mais informações
	Timer	Iniciar o temporizador de contagem regressiva, página 70
	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.
	Assistente de voz	Usar assistente de voz, página 62
	Carteira	Selecione para abrir sua carteira Garmin Pay™ (Garmin Pay™, página 34).
	Tempo	Selecione para visualizar a previsão do tempo e as condições climáticas.
	Saúde feminina	Monitoramento de ciclo menstrual, página 30

Personalizar a lista de atividades e apps

- 1 Pressione
- 2 Selecione **Atividades ou Aplicativos**.
- 3 Selecione .
- 4 Selecione uma opção:
 - Para adicionar uma atividade ou app, selecione
 - Para remover uma atividade ou app, selecione a atividade ou app, e selecione
 - Para reordenar a lista, selecione uma atividade ou app, mantenha pressionado , e arraste-o para o local desejado no visor.

Configurações de Atividades e apps

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

Pressione selecione uma atividade e selecione > **Configurações**.

2 jogadores: define a tabela de classificação para registrar a pontuação de dois jogadores.

NOTA: essa configuração somente está disponível durante uma rodada. Você deve ativar essa configuração sempre que começar uma rodada.

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

Alertas: define os alertas de treinamento para a atividade ([Alertas de atividade, página 22](#)).

Auto Lap: define as opções do recurso Auto Lap® ([Auto Lap®, página 23](#)).

Auto Pause: configura o relógio para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ou quando sua velocidade cai para uma velocidade abaixo da especificada ([Usar o Auto Pause®, página 24](#)).

Descanso auto.: permite que o relógio detecte automaticamente quando você está descansando durante um nado em piscina e que você crie um intervalo de descanso.

Rolagem automática: permite mover por todas as telas de dados de atividade automaticamente enquanto o temporizador está funcionando ([Usar rolagem automática, página 24](#)).

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

Transmissão de frequência cardíaca: ativa a transmissão automática de dados de frequência cardíaca ao iniciar a atividade ([Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin®, página 46](#)).

Transmitir para GameOn: ativa a transmissão automática de dados biométricos para o app Garmin GameOn™ quando você inicia uma atividade de jogos ([Usando o aplicativo Garmin GameOn™, página 11](#)).

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

Visor de dados: permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade ([Personalizando telas de dados, página 22](#)).

Unidade de distância: define a unidade de medida para a distância.

Dist. do Driver: define a distância média em que a bola viaja no seu drive.

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

Ativar vídeos: ativa animações educativas de treino para uma atividade de força, cardio, ioga, HIIT ou pilates. As animações estão disponíveis para treinos e treinos pré-instalados a partir de Garmin Connect™.

Finalizando alertas: define um alerta para notificá-lo quando sua sessão de meditação terminar.

GPS: define o modo para a antena do GPS ([Alterar a configuração de GPS, página 24](#)).

Sistema de classificação: define o sistema de classificação da dificuldade da rota para atividades de escalada.

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

Tipo de meditação: define a atividade de meditação para uma sessão guiada, personalizada ou aberta.

Tamanho da piscina: define a extensão da piscina que será usada para natação ([Definindo o tamanho da piscina, página 12](#)).

Potência média: controla se o relógio inclui valores de zero para dados de potência da bicicleta que ocorrem quando você não está pedalando.

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

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

Renomear: define o nome da atividade.

Cont. rep: ativa ou desativa a contagem de repetições durante uma atividade de treinamento de força.

Potência de corrida: permite gravar dados da potência de corrida e personalizar as configurações ([Configurações de potência de corrida, página 53](#)).

Pontuação: ativa ou desativa o armazenamento de pontuação automaticamente ao iniciar uma partida de golfe. A opção Perguntar sempre será exibida ao iniciar uma rodada.

Método de pontuação: define o método de pontuação para jogo por tacadas ou pontuação em Stableford ao jogar golfe.

Autoavaliação: define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade ([Avaliar uma atividade, página 8](#)).

Monit. estatíst.: ativa o monitoramento de estatísticas ao jogar golfe.

Estado: ativa ou desativa o armazenamento de pontuação automaticamente ao iniciar uma partida de golfe. A opção Perguntar sempre será exibida ao iniciar uma rodada.

Modo de torneio: desativa recursos que não são permitidos durante torneios de golfe sancionados.

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

Personalizando telas de dados

Você pode personalizar telas de dados com base nas suas metas de treinamento ou acessórios opcionais. Por exemplo, você pode personalizar um dos visores de dados para exibir seu ritmo de voltas ou sua zona de frequência cardíaca ([Campos de dados, página 81](#)).

1 Pressione **(A)**.

2 Selecione uma atividade.

3 Selecione **▲**.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Visor de dados**.

6 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.

7 Selecione uma ou mais opções:

NOTA: nem todas as opções estão disponíveis para todas as atividades.

- Para ajustar o estilo e o número dos campos de dados em cada tela de dados, selecione **Layout**.
- Para personalizar os campos em uma tela de dados, selecione a tela e [Alterar campos de dados](#).
- Para mostrar ou ocultar uma tela de dados, selecione o alternador ao lado dela.
- Para mostrar ou ocultar a tela do medidor da zona de frequência cardíaca, selecione **Med. FC em zonas**.

Alertas de atividade

É possível definir alertas para cada atividade, o que pode ajudar você a treinar usando objetivos específicos ou aumentar o conhecimento sobre seu ambiente. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Alguns alertas exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca ou sensor de cadência. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

Alerta de evento: um alerta de evento notifica você uma única vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o 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 seu ritmo estiver acima de 10 minutos por milha e abaixo de 15 minutos por milha.

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

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Evento, recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona (Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 47).
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Liga/desliga	Alcance	Você pode definir o nível alto e baixo de potência.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.

Configurar um alerta

1 Pressione **A**.

2 Selecione uma atividade.

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

3 Selecione as configurações da atividade.

4 Selecione **Alertas**.

5 Selecione uma opção:

- Para adicionar um novo alerta para a atividade, selecione **Adicionar novo**.
- Para editar um alerta existente, selecione o nome do alerta.

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 ([Alertas de atividade, página 22](#)). 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).

Auto Lap®

Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap®

Você pode configurar o seu relógio para que ele use o recurso Auto Lap para marcar automaticamente uma volta a uma distância especificada. Este recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 km ou 1 milha).

1 Pressione **A**.

2 Selecione uma atividade.

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

3 Selecione **▲ > Configurações > Auto Lap**.

4 Insira a distância entre as voltas.

5 Para ativar ou desativar o recurso Auto Lap, selecione o alternador.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O relógio também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 71](#)).

Usar o Auto Pause®

Você pode usar o recurso Auto Pause para pausar o timer automaticamente quando parar de se mexer ou quando seu ritmo ou velocidade cair abaixo de um valor especificado. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você deverá diminuir a velocidade ou parar.

NOTA: o relógio não registra os dados de atividade enquanto o temporizador estiver parado ou pausado.

1 Pressione **A**.

2 Selecione uma atividade.

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

3 Selecione  > **Configurações** > **Auto Pause**.

4 Selecione uma opção:

NOTA: nem todas as opções estão disponíveis para todas as atividades.

- Para pausar automaticamente o temporizador quando você parar de se mover, selecione **Quando parado**.
- Para pausar o temporizador automaticamente quando seu ritmo cair abaixo de um valor especificado, selecione **Ritmo**.
- Para pausar o temporizador automaticamente quando sua velocidade cair abaixo de um valor especificado, selecione **Veloc..**

Usar rolagem automática

Você pode usar o recurso de rolagem automática para percorrer automaticamente todas as telas de dados de atividades enquanto o temporizador está em funcionamento.

1 Pressione **A**.

2 Selecione uma atividade.

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

3 Selecione  > **Configurações** > **Rolagem automática**.

4 Selecione uma velocidade a ser exibida.

Alterar a configuração de GPS

Para obter mais informações sobre o GPS, acesse garmin.com/aboutGPS.

1 Pressione **A**.

2 Selecione uma atividade.

3 Selecione  > **Configurações** > **GPS**.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Desligado** para desativar o GPS para a atividade.
- Selecione **Somente GPS** para ativar o sistema de satélite GPS.
- Selecione **Todos os sistemas** para ativar vários sistemas de satélite.

NOTA: usar o GPS em conjunto com outro sistema de satélite pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que se apenas o GPS for usado.

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™.

Alterar a interface do relógio

Você pode escolher entre vários visores do relógio pré-carregados ou usar um visor do relógio Connect IQ™ que será baixado para seu relógio ([Download de recursos do Connect IQ™, página 66](#)). Você também pode personalizar um visor do relógio existente ([Editar um visor do relógio, página 25](#)) ou criar um novo ([Criar um visor de relógio personalizado, página 25](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Passe o dedo na tela para a direita ou para a esquerda a fim de navegar pelos visores disponíveis do relógio.
- 4 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.

Criar um visor de relógio personalizado

Você pode criar um novo visor de relógio selecionando o layout, as cores e os dados adicionais.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Passe o dedo na tela para a esquerda e selecione **+**.
- 4 Selecione o tipo de visor do relógio.
- 5 Selecione o tipo de plano de fundo.
- 6 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas opções de plano de fundo e toque na tela para selecionar a opção exibida.
- 7 Deslize para cima ou para baixo para navegar nos seletores analógicos e digitais e toque na tela para selecionar o seletor exibido.
- 8 Selecione cada campo de dados que você deseja personalizar e selecione os dados a serem exibidos nele. Uma borda branca indica os campos de dados personalizáveis neste seletor.
- 9 Deslize para a esquerda para personalizar os marcadores de tempo.
- 10 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos marcadores de tempo e toque na tela para selecionar um marcador de tempo.
- 11 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas cores de realce e toque na tela para selecionar a cor exibida.
- 12 Pressione **A**.

O relógio configura o novo visor como o visor ativo do seu relógio.

Editar um visor do relógio

Você pode personalizar o estilo e os campos de dados para o visor do relógio.

NOTA: não é possível editar alguns visores do relógio.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Passe o dedo na tela para a direita ou para a esquerda a fim de navegar pelos visores disponíveis do relógio.
- 4 Selecione para editar um visor do relógio.
- 5 Selecione uma opção para editar.
- 6 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelas opções.
- 7 Pressione **A** para selecionar a opção.
- 8 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.

Informações rápidas

O relógio vem com mini Widgets que fornecem informações rápidas ([Visualizar informações rápidas, página 27](#)). Alguns mini Widgets exigem conexão Bluetooth® com um smartphone compatível.

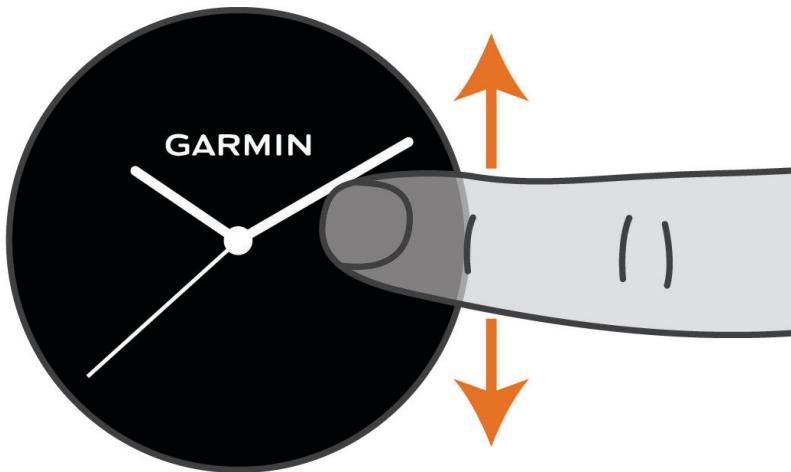
Algumas informações rápidas não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-las à lista de mini widgets manualmente ([Personalizar o loop de mini Widgets](#), página 27). Alguns mini widgets são um agrupamento de métricas relacionadas, como as de saúde ou desempenho em atividades.

Nome	Descrição
Fusos horários alternativos	Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários (Adicionar fusos horários alternativos , página 32).
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 28).
Calendário	Exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.
Calorias	Exibe suas informações de calorias para o dia atual.
Controles da câmera	Permite tirar uma foto e gravar um clipe de vídeo manualmente quando estiver emparelhado com uma câmera com lanterna frontal ou traseira Varia™ compatível (Usar os controles da câmera Varia™ , página 32).
Desafios	Exibe sua classificação atual na tabela de pontuação se você participa em um desafio do Garmin Connect™.
Andares subidos	Registra os andares subidos e o progresso em direção ao seu objetivo.
Garmin® coach	Exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino adaptativo Garmin do coach a em sua conta Garmin Connect. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida.
Health Snapshot™	Inicia uma sessão Health Snapshot em seu relógio que registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória. Exibe resumos de suas sessões de Health Snapshot salvas (Health Snapshot™ , página 19).
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 42).
Status de VFC	Exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite (Status da variabilidade da frequência cardíaca , página 28).
Hidratação	Permite rastrear a quantidade de água que você consome e o progresso em direção à sua meta diária (Download de recursos do Connect IQ™ , página 66).
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.
Jet Lag Adviser	Exibe seu relógio interno durante a viagem e fornece orientações para ajudá-lo a se aclimatizar ao fuso horário de seu destino (Como usar o Jet Lag Adviser , página 32).
Última atividade	Exibe um breve resumo da última atividade registrada.
Último golfe Último percurso Última corrida Último treino de força Última natação Última propulsão	Exibe um breve resumo da sua última atividade gravada e do histórico do esporte especificado.
Luzes	Fornece controles de luzes da bicicleta quando você tem uma luz Varia emparelhada com o seu relógio Venu® 3 series.
Messenger	Apresenta as conversas do seu app Garmin Messenger™ e permite responder a mensagens a partir do seu relógio (App Garmin Messenger™ , página 66).
Música	Oferece controles do reproduutor de músicas de seu smartphone ou de músicas no relógio.
Cochilos	Exibe o tempo total de cochilo e os ganhos do nível da Body Battery. Você pode iniciar o temporizador de cochilo e definir um alarme para acordar.
Notificações	Exibe alertas de chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone (Ativar notificações via Bluetooth® , página 62).

Nome	Descrição
Oxímetro de pulso	Permite fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso (Obter leituras do oxímetro de pulso, página 49). 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 56).
Recuperação	Exibe seu tempo de recuperação. O tempo máximo é de quatro dias.
Respiração	Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.
Treinador do sono	Fornece recomendações para sua necessidade de sono com base no histórico de sono e atividade, status de VFC e cochilos.
Sleep Score	Exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior. Você também pode visualizar quaisquer variações de respiração durante a noite (Monitoramento do sono, página 38).
Degraus	Rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.
Estresse	Exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar. Se você estiver muito ativo para o relógio determinar seu nível de estresse, as medições de estresse não serão registradas.
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, passe o dedo na tela para cima ou para baixo.



O relógio passa pelo loop de mini Widgets.

- Selecione uma informação rápida para visualizar mais informações.
- Mantenha pressionado **B** a fim de ver outras opções e funções para informação rápida.

Personalizar o loop de mini Widgets

- 1 No visor do relógio, passe o dedo na tela para cima ou para baixo.

O relógio passa pelo loop de mini Widgets.

- 2 Selecione

- 3 Selecione uma informação rápida.

- 4 Selecione uma opção:

- Para remover um mini widget do loop, selecione
- Para alterar o local de um mini widget no loop, selecione e mantenha pressionado e arraste o mini widget para o local desejado no visor.

- 5 Se necessário, selecione para adicionar um mini widget ao loop.

Body Battery™

O relógio analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia entre 5 e 100, em que de 5 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect™ para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery™, página 28](#)).

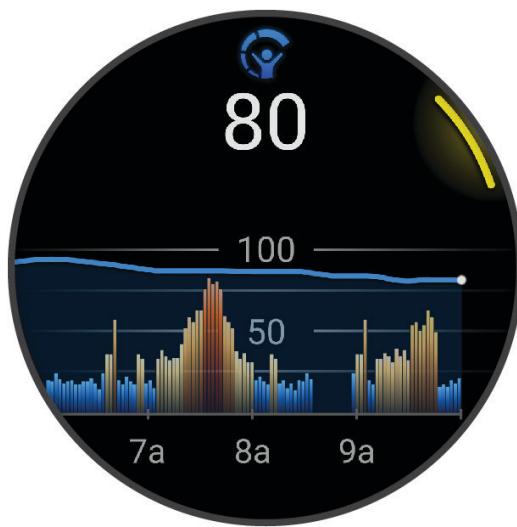
Visualizar a informação rápida Body Battery™

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

- 1 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida Body Battery.

NOTA: talvez seja preciso adicionar a informação rápida ao seu loop de informações rápidas ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 27](#)).

- 2 Selecione o mini widget para visualizar um gráfico dos seus últimos dados de Body Battery.



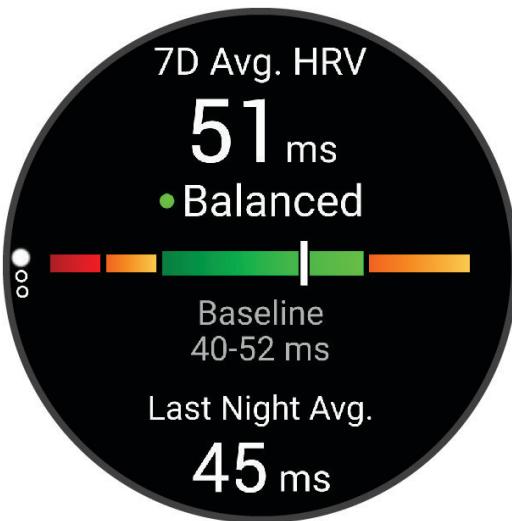
- 3 Passe o dedo na tela para cima a fim de visualizar um gráfico combinado da sua Body Battery e do seu nível de estresse.
- 4 Deslize para cima para visualizar uma lista de fatores que impactam seu nível de Body Battery.
selecione cada fator para visualizar mais detalhes.

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.

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	Seus valores de VFC estão em média bem abaixo da faixa normal para a sua idade.
	Sem status	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.

Usar a informação de nível de estresse

A informação rápida de nível de estresse exibe seu nível de estresse atual e um gráfico com valores desde a meia-noite. Ele também pode orientá-lo em uma atividade de respiração para ajudar você a relaxar.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, passe o dedo para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida de nível 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 na informação rápida para visualizar um gráfico do seu nível de estresse desde a meia-noite. 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 Para iniciar uma atividade de respiração, passe o dedo na tela para cima e selecione ✓.

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.

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

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

Exibir seu tempo de recuperação

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 56](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 46](#)).

- 1 Comece a corrida.
- 2 Após a corrida, selecione ✓.

- 3** Passe o dedo para cima para ver o resumo da atividade e o tempo de recuperação.
O tempo máximo de recuperação é de 4 dias.

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.

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

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 ([Registrar as informações do ciclo menstrual, página 30](#)). 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 66](#)).

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

NOTA: 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 Venu® 3 series, 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 66](#)).

- 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 30](#)). 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 66](#)).

- 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.

Monitoramento de hidratação

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

NOTA: você pode usar o app Connect IQ™ para adicionar e remover mini Widgets.

Usar a informação rápida de monitoramento de hidratação

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

1 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida de hidratação.

2 Selecione a informação rápida para adicionar seu consumo de líquidos.



3 Selecione + para cada dose de líquido que você consumir (1 xícara, 8 onças ou 250 ml).

4 Selecione um recipiente para aumentar sua ingestão de fluídios pelo volume do recipiente.

5 Mantenha pressionado **B** para personalizar a informação rápida.

6 Selecione uma opção:

- Para alterar as unidades de medida, selecione **Unidades**.

- Para ativar objetivos diários dinâmicos que aumentam após a gravação de uma atividade, selecione **Auto Increase Goal**.
- Para ativar lembretes de hidratação, selecione **Alertas**.
- Para personalizar os tamanhos dos recipientes, selecione **Recipientes**, selecione um recipiente, selecione as unidades de medida e insira o tamanho do recipiente.

Atualizando a localização de clima

- 1 Arraste para cima ou para baixo a fim de visualizar o mini Widget de clima.
- 2 Selecione o mini widget para visualizar o clima atual para a sua localização.
- 3 Mantenha pressionado **(B)**.
- 4 Selecione **Opções de clima > Atualizar localização atual**.
- 5 Aguarde enquanto o relógio localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite*, página 80).

Alteração das unidades de medida de temperatura e pressão

- 1 Arraste para cima ou para baixo a fim de visualizar o mini Widget de clima.
- 2 Selecione o mini widget para visualizar o clima atual para a sua localização.
- 3 Mantenha pressionado **(B)**.
- 4 Selecione **Opções de clima**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para alterar a unidade de medida da temperatura, selecione **Temperatura**.
 - Para alterar a unidade de medida da pressão, selecione **Pressão**.

Adicionar fusos horários alternativos

Você pode exibir o horário atual do dia em fusos horários adicionais no mini Widget de fusos horários alternativos.

NOTA: talvez seja preciso adicionar o mini Widget de Oxímetro de pulso ao loop de mini Widget (*Personalizar o loop de mini Widgets*, página 27).

- 1 Arraste para cima ou para baixo a fim de visualizar o mini widget de fusos horários alternativos.
- 2 Selecione o mini widget para adicionar um fuso horário.
- 3 Selecione **Adicionar zona**.
- 4 Selecione uma região.
- 5 Pressione **(A)**.
- 6 Selecione um fuso horário.

Como usar o Jet Lag Adviser

Antes de utilizar o mini widget Jet lag, você deve planejar uma viagem no Garmin Connect™ app (*Como planejar uma viagem no Garmin Connect™ app*, página 32).

Você pode usar o mini widget Jet lag enquanto viaja para ver como seu relógio interno se compara ao horário local e para receber orientação sobre como reduzir os efeitos do jet lag.

- 1 No visor do relógio, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget **Jet lag**.
- 2 Pressione **(A)** para ver como o relógio interno se compara com o horário local e o nível geral do seu jet lag.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para ver uma mensagem informativa sobre o seu nível atual de jet lag, pressione **(A)**.
 - Para ver uma linha do tempo de ações recomendadas para ajudar a reduzir os sintomas de jet lag, deslize para cima.

Como planejar uma viagem no Garmin Connect™ app

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej. > Jet Lag Adviser > Adicionar detalhes da viagem**.
- 3 Siga as instruções na tela.

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 52).

1 Adicione o Mini Widget **Luzes** ao seu relógio ([Informações rápidas](#), página 25).

Quando o relógio detecta a câmera Varia, o título do Mini Widget muda para CONTROLE DA CÂMERA.

2 No Mini Widget **Luzes**, selecione uma opção:

- Selecione o para alterar o modo de gravação.
- Selecione o para tirar uma foto.
- Selecione o para salvar um clipe.

Controles

O menu de controles permite que você accesse 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 34).

Em qualquer tela, mantenha pressionado



Ícone	Nome	Descrição
	Assistência	Selecione para enviar uma solicitação de assistência (Solicitar assistência , página 69).
	Economia de bateria	Selecione para ativar ou desativar o recurso de economia de bateria (Configurações do gerenciador de bateria , página 72).
	Brilho	Selecione para ajustar o brilho da tela (Personalizar as configurações do visor , página 71).
	Transmissão de frequência cardíaca	Selecione para ativar a transmissão de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin® , página 46).
	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 de Bluetooth aparece no visor do relógio Venu® 3 series, e aumenta conforme você se aproxima do seu telefone. Selecione para navegar até o telefone perdido durante uma atividade de GPS (Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS , página 62).
	Bloquear tela	Selecione para bloquear os botões e a tela sensível ao toque para evitar pressionamentos e deslizamentos indesejáveis.
	Conexão de telefone	Selecione para ativar ou desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.
	Desligar	Selecione para desligar o relógio.
	Red Shift	Selecione para mudar a tela para tons de vermelho para usar o relógio em condições de pouca luz.

Ícone	Nome	Descrição
	Modo de monitoramento do sono	Selecione para ativar ou desativar o Modo de monitoramento do sono, definir um temporizador de cochilo e monitorar seus cochilos manualmente.
	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.
	Volume	Selecione para abrir os controles de volume do relógio.

Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de controle ([Controles, página 33](#)).

- 1 Mantenha **A** pressionado.
O menu de controle é exibido.
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione o atalho que você deseja personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alterar o local do atalho no menu de controles, selecione e mantenha pressionado
 - Para remover o atalho do menu de controle, selecione
- 5 Se necessário, selecione

Relatório matinal

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

Personalizar seu relatório matinal

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

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

Configurar um atalho

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

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Atalho**.
- 3 Selecione um botão ou gesto para personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione um atalho.
 - Selecione **Desabilitar** para desativar o botão ou função de deslizar.

Garmin Pay™

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

Configurar sua carteira Garmin Pay™

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

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

2 Selecione **Garmin Pay > Introdução**.

3 Siga as instruções na tela.

Pagamento de uma compra usando o seu relógio

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

1 Pressione **A**.

2 Selecione **Aplicativos > Carteira**.

3 Insira uma senha de quatro dígitos.

NOTA: 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.

NOTA: 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 Venu® 3 series.

- Para excluir o cartão, selecione **X**.

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 Venu® 3 series, 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 Venu 3 series, deverá inserir a nova senha.

Treino

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.

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 Venu® 3 series 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 Venu 3 series.

Sincronize seu relógio Venu 3 series 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 37](#)).

Atividades recentes e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem no relógio Venu 3 series.

Monitoramento de atividade

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

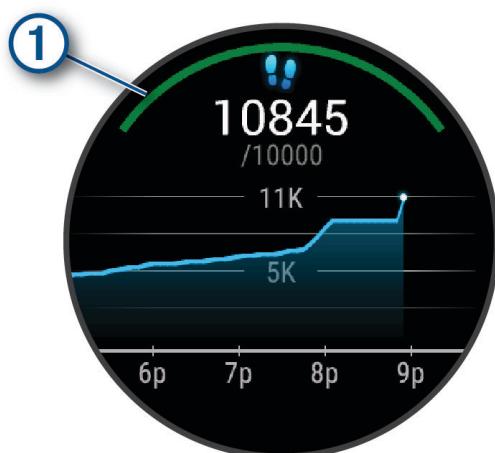
O número de passos dados durante um dia é exibido na informação rápida de passos. A contagem de passos é atualizada periodicamente.

Quando o modo cadeira de rodas está ativado, o relógio registra métricas diferentes, como propulsões em vez de passos ([Modo cadeira de rodas, página 56](#)).

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. Seu relógio também cria uma meta diária de subida de andares.



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 56](#)).

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

Utilizando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de inatividade, uma mensagem aparecerá. O relógio também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 71](#)).

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

Ligando o alerta de movimento

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Alerta movim. > Ligado**.

Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas normais de sono no app Garmin Connect™ nas ou nas configurações do relógio. 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 25](#)). 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.

NOTA: É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção dos alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe, página 63](#)).

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™ ([Garmin Connect™, página 64](#)).
Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.
Você pode visualizar informações sobre o sono, incluindo cochilos, no seu relógio Venu® 3 series ([Informações rápidas, página 25](#)).

Variações de respiração

⚠ CUIDADO

O dispositivo Venu® 3 series 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 óptico de frequência cardíaca no dispositivo Venu 3 series 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.

Você precisa ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso para detectar as variações de respiração ([Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso, página 49](#)).

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

Talvez seja necessário adicionar o Mini Widget à sua lista de Mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 27](#)).

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

Minutos de intensidade

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

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

Obter minutos de intensidade

Seu relógio Venu® 3 series calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o relógio calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

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

Move IQ®

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

O recurso Move IQ pode iniciar automaticamente uma atividade cronometrada para caminhada e corrida usando os limites de tempo que você definir para o aplicativo Garmin Connect™ ou pelas configurações de atividade do relógio. Essas atividades são adicionadas à sua lista de atividades.

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 **(A)**.
 - 2 Selecione uma atividade.
- NOTA:** 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**.

Configurações do monitoramento de atividades

Mantenha **(B)** pressionado e selecione **Configurações** > **Monitorização de atividade**.

Estado: desliga os recursos do monitoramento de atividades.

Move IQ: permite ativar e desativar eventos Move IQ.

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.

Minutos de intensidade: permite definir uma zona de frequência cardíaca para minutos de intensidade moderada e uma zona de frequência cardíaca mais alta para minutos de intensidade vigorosa. Você também pode selecionar Automático para usar o algoritmo padrão.

Desligando o monitoramento de atividades

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Configurações** > **Monitorização de atividade** > **Estado** > **Desligado**.

Treinos

O seu relógio pode orientá-lo nos exercícios com várias etapas que incluem 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 56](#)).

No relógio: você pode abrir o app de treinos na lista de atividades para mostrar todos os treinos atualmente carregados em seu relógio ([Personalizar a lista de atividades e apps, página 21](#)).

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 40).
Você pode programar treinos.
Você pode atualizar e editar seus treinos atuais.

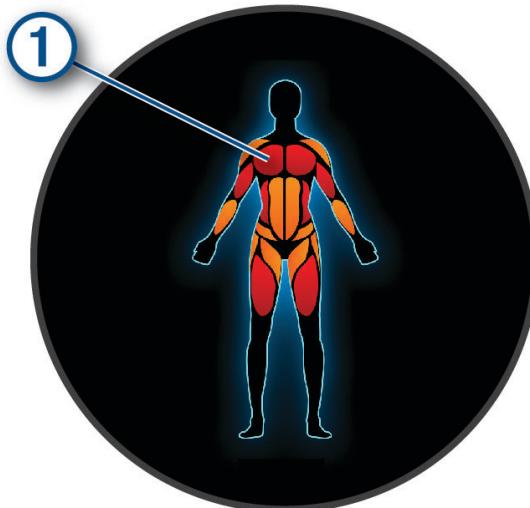
Iniciar um treino

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

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **▲ > Exercícios**.
- 4 Selecione um treino.

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

DICA: se disponível, toque no mapa muscular **①** para visualizar os grupos musculares trabalhados.



- 5 Deslize para cima para visualizar as etapas do treino (opcional).
- 6 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.

Após você iniciar um exercício, o relógio exibe cada uma das etapas, notas sobre passos (opcional), o objetivo (opcional) e os dados atuais do treino. Para atividades de força, ioga ou pilates, é incluída uma animação educativa.

Como seguir um treino do Garmin Connect™

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), página 64).

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

Usar planos de treinamento do Garmin Connect™

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), página 64), e deve emparelhar o relógio Venu® 3 series com um telefone compatível.

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

Adaptive Training Plans

Sua conta do Garmin Connect oferece um plano de treinamento adaptativo e o treinador Garmin® para se adequar aos seus objetivos de treinamento. Por exemplo, você pode responder algumas perguntas e encontrar um plano que ajudará você a completar uma corrida de 5 km. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida. Quando você começa um plano, o mini Widget Garmin coach é adicionado ao loop de mini Widgets no seu relógio Venu® 3 series.

Iniciar treino de hoje

Depois de enviar um plano de treino para seu relógio, o mini Widget Garmin® coach será exibido no seu loop de mini Widgets.

- 1 Na visor do relógio, passe o dedo na tela para visualizar a informação rápida Garmin Coach.
- 2 Selecione a informação rápida.
Se um treino para essa atividade estiver agendado para hoje, o relógio mostrará o nome e pedirá que você o comece.
- 3 Selecione um treino.
- 4 Selecione **Exibir** para visualizar as etapas do treino e deslize para a direita quando tiver acabado de visualizar as etapas (opcional).
- 5 Selecione **Realizar treino**.
- 6 Siga as instruções na tela.

Visualizar treinos agendados

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

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione **Calendário de treino**.
Os seus treinos agendados aparecem, classificados por data.
- 5 Selecione um treino.
- 6 Role para visualizar as etapas do treino.
- 7 Pressione **A** para iniciar o treino.

Configurações e alertas de saúde e bem-estar

Mantenha pressionado **B**, e selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar**.

Freqüência cardíaca: consulte [Configurar um alerta de freqüência cardíaca anormal](#), página 45.

Alerta movim.: ativa o recurso Alerta movim. ([Utilizando o alerta de movimento](#), página 38).

Alertas de estresse: notifica você quando períodos de estresse tiverem drenado sua Body Battery™ ([Usar a informação de nível de estresse](#), página 29).

Alerta descanso: notifica você após um período de descanso e seu impacto em sua Body Battery ([Body Battery](#)™, página 28).

Resumo diário: ativa o resumo diário Body Battery que aparece algumas horas antes do início da janela do sono. O resumo diário fornece insights de como o estresse diário e o histórico de atividades impactaram sua Body Battery ([Visualizar a informação rápida Body Battery](#)™, página 28).

Objetivos: permite que você ative e desative alertas de objetivo ou desligue-os durante uso geral fora de uma atividade. Os alertas de objetivo são exibidos para o seu objetivo diário de passos e para o seu objetivo semanal de minutos de intensidade. Seu relógio também cria uma meta diária de subida de andares.

Jet lag: permite que você ative e desative notificações específicas de jet lag, por exemplo, dicas de quando tirar um cochilo ou buscar luz ([Como usar o Jet Lag Adviser](#), página 32).

Alerta mudança peso: no modo cadeira de rodas, permite que você defina um temporizador para lembrar você de alternar o peso na cadeira ([Modo cadeira de rodas](#), página 56).

Histórico

Seu relógio armazena até 200 horas de dados de atividade. Você pode sincronizar seus dados para visualizar atividades ilimitadas, bem como dados de monitoramento de atividade e de frequência cardíaca na sua conta do Garmin Connect™ ([Usar o aplicativo Garmin Connect™, página 64](#)) ([Usar o Garmin Connect™ em seu computador, página 65](#)).

Quando a memória do relógio estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

Utilizar histórico

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.
NOTA: você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial ([Personalizar a lista de atividades e apps, página 21](#)).
O relógio exibe o tempo total da atividade em horas.
- 3 Selecione **•••** e escolha uma opção.
 - Deslize para cima para visualizar uma atividade anterior.
 - Selecione a atividade e deslize para cima para visualizar informações adicionais sobre cada atividade.
- 4 Mantenha pressionado **B**, e selecione uma opção:
 - Selecione **Visualização de gráfico** para definir uma faixa de dados exibidos no gráfico de histórico.
 - Selecione **Registros** para exibir seu recorde pessoal para um esporte específico.
 - Selecione **Totais** para exibir seus totais semanais e mensais para um esporte específico.
 - Selecione **Opções** para excluir atividades ou redefinir totais.

Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

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

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

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.
NOTA: você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial ([Personalizar a lista de atividades e apps, página 21](#)).
- 3 Selecione **•••**.
- 4 Arraste para cima e selecione uma atividade.
- 5 Deslize para cima para visualizar as informações da zona de frequência cardíaca.

Recordes pessoais

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

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

Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.
NOTA: você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial ([Personalizar a lista de atividades e apps, página 21](#)).
- 3 Mantenha pressionado **B**.
- 4 Selecione **Registros**.
- 5 Selecione um esporte.

Excluir recordes pessoais

- 1 Pressione **A**.

2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.

NOTA: você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial (*Personalizar a lista de atividades e apps, página 21*).

3 Mantenha pressionado **(B)**.

4 Selecione **Registros**.

5 Selecione um esporte.

6 Selecione uma opção:

- Selecione um registro e selecione **Limpar registro**.
- Selecione **Limpar todos os registros**.

7 Selecione **✓**.

Visualizando totais de dados

1 Pressione **(A)**.

2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.

NOTA: você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial (*Personalizar a lista de atividades e apps, página 21*).

3 Mantenha pressionado **(B)**.

4 Selecione **Totais**.

5 Selecione um esporte.

6 Selecione **Semanal** ou **Mensalmente**.

Excluir histórico

1 Pressione **(A)**.

2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.

NOTA: você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial (*Personalizar a lista de atividades e apps, página 21*).

3 Mantenha pressionado **(B)**.

4 Selecione **Opções**.

5 Selecione uma opção:

- Selecione **Excluir todas as atividades** para apagar todas as atividades do histórico.
- Selecione **Redefinir totais** para redefinir todos os totais de tempo e distância.

NOTA: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

6 Selecione **✓**.

Recursos da frequência cardíaca

O relógio Venu® 3 series tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax (vendido separadamente). Você pode ver dados de frequência cardíaca na informação rápida de frequência cardíaca. 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.

Pulseira medidora de frequência cardíaca

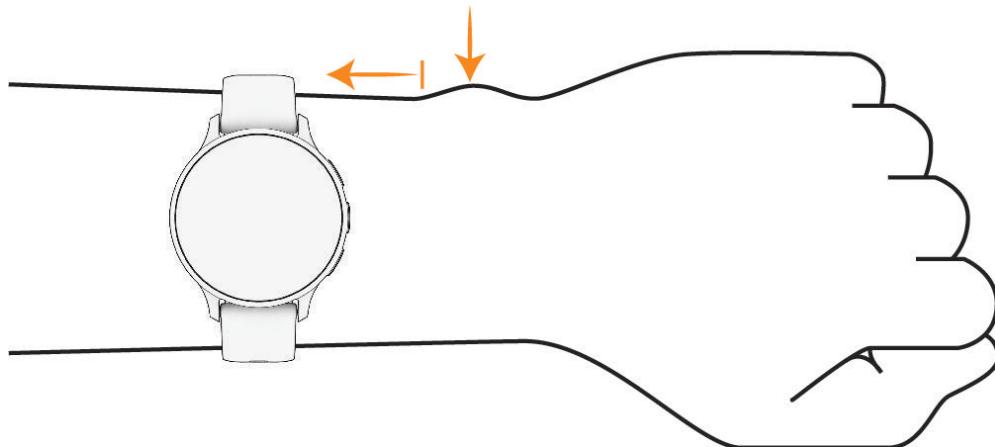
Usar o relógio

CUIDADO

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

- Use o relógio acima do seu pulso.

NOTA: 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.



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

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados](#), página 44 para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso](#), página 49 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.
- Aguarde até que o ícone  fique constante antes de iniciar a sua atividade.
- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.

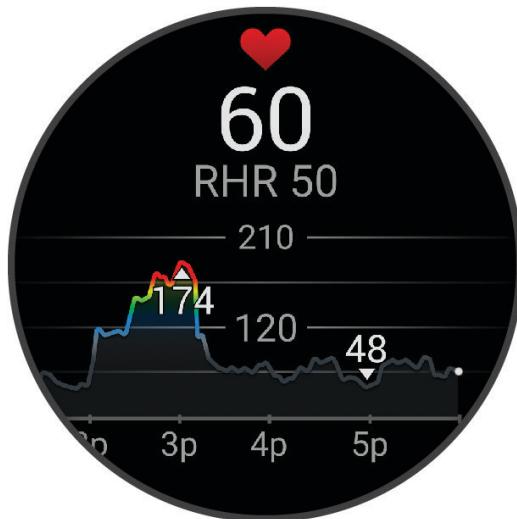
NOTA: em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.
- Enquanto você faz o exercício, use uma pulseira de silicone.

Exibir o Mini Widget de frequência cardíaca

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

- 1 No visor do relógio, passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida Frequência cardíaca.
NOTA: talvez seja preciso adicionar a informação rápida ao seu loop de informações rápidas ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 27](#)).
- 2 Selecione o mini Widget para exibir sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas.



- 3 Toque no gráfico e deslize para a esquerda ou para a direita para deslocar o gráfico.
- 4 Deslize para cima para exibir os valores médios de frequência cardíaca em repouso dos últimos sete dias.

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Mantenha **(B)** pressionado e selecione **Configurações > Sensores do relógio > Frequência cardíaca de pulso**.

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

NOTA: 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.

Transmissão de frequência cardíaca: permite começar a transmitir seus dados de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado ([Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin®, página 46](#)).

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

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

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

⚠ CUIDADO

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

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo** para ativar o alerta.
- 4 Selecione um valor de limite de frequência cardíaca.

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

Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin®

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

DICA: pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de frequência cardíaca ao iniciar uma atividade ([Configurações de Atividades e apps](#), página 21). Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta.

1 Pressione **(B)**.

2 Selecione **Configurações > Sensores do relógio > Frequência cardíaca de pulso > Transmissão de frequência cardíaca**.

3 Pressione **(A)**.

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

4 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

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

5 Pressione **(A)** para parar de transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso

O valor padrão para a definição da Frequência cardíaca de pulso é Automático. O relógio automaticamente usa monitor de frequência cardíaca medida no pulso a menos que você emparelhe um monitor de frequência cardíaca medida no peito para o relógio. Os dados de frequência cardíaca no tórax só estão disponíveis durante uma atividade.

a desativação da frequência cardíaca medida no pulso também desativa recursos como a estimativa de seu VO2 máximo, monitoramento de sono, minutos de intensidade, o recurso de estresse durante o dia todo e o sensor de oxímetro no pulso.

NOTA: a desativação do monitor de frequência cardíaca medida no pulso também desativa o recurso de detecção no pulso para pagamentos Garmin Pay™ e você deve inserir uma senha antes de fazer cada pagamento ([Garmin Pay™](#), página 34).

1 Mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione **Configurações > Sensores do relógio > Frequência cardíaca de pulso > Estado > Desligado**.

Algumas luzes do sensor podem piscar após o monitor de frequência cardíaca medida no pulso ser desligado.

Sobre zonas de frequência cardíaca

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

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

1 Mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > Frequência cardíaca**.

3 Selecione **FC máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.

4 Selecione **✓**.

5 Selecione **FC no descanso**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Usar média** para usar sua frequência cardíaca em repouso média no relógio.

- Selecione **Definir personalização** para definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 7** Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 8** Selecione um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 9** Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

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 47](#)) 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.

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

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 Venu® 3 series requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível para exibir seu VO2 máximo estimado.

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.

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



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 83), e acesse www.CooperInstitute.org.

Obtendo seu VO2 máximo estimado

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 52).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário](#), página 56), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 46). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
 - 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > VO2 Máx..**
- Caso já tenha registrado uma caminhada rápida ou corrida em ambiente externo, a estimativa de seu VO2 máximo poderá aparecer. O relógio exibe a data da última atualização da estimativa máxima do seu VO2. O relógio atualiza sua estimativa máxima de VO2 cada vez que você completa uma caminhada ou corrida ao ar livre de 15 minutos ou mais longa. Você pode iniciar manualmente um teste de VO2 máximo para obter uma estimativa atualizada.
- 3 Para iniciar um teste de VO2 máximo, toque na tela.
 - 4 Siga as instruções na tela para obter sua estimativa de VO2 máximo.
 - 5 Caminhe ou corra ao ar livre com intensidade moderada ou alta, atingindo pelo menos 70% de sua frequência cardíaca máxima.
- Uma mensagem com sua estimativa de VO2 máximo aparece quando o teste é concluído.

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.

NOTA: para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 56](#)).

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

Oxímetro de pulso

O relógio Venu® 3 series tem um oxímetro de pulso para medir a saturação do oxigênio no sangue. Sua saturação de oxigênio pode ser uma informação valiosa para compreender seu condicionamento físico geral e determinar como seu corpo está se adaptando à altitude. Seu relógio mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO₂.

No relógio, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO₂. Na sua conta do Garmin Connect™, você pode ver mais detalhes sobre suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias ([Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso, página 49](#)). Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.

Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso pela informação rápida Oxímetro de pulso. A precisão da leitura do oxímetro de pulso pode variar de acordo com seu fluxo de sangue, colocação do relógio no seu pulso e sua imobilidade.

NOTA: talvez seja preciso adicionar o mini Widget do Oxímetro de pulso ao loop de mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 27](#)).

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida Oxímetro de pulso.
- 2 Selecione a informação rápida para iniciar a leitura.
- 3 Segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- 4 Fique parado.

O relógio exibe a saturação de oxigênio como uma porcentagem e um gráfico das leituras do oxímetro de pulso e os valores da frequência cardíaca das últimas 24 horas.

Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores do relógio > Oximetria de pulso > Modo de rastreamento.**

3 Selecione uma opção:

- Para ativar as medidas enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **O dia todo**.
NOTA: note que a ativação do monitoramento do oxímetro de pulso diminui a duração da bateria.
- Para ativar as medições contínuas enquanto você dorme, selecione **Durante o sono**.
NOTA: 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.

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.

Salvar sua localização

Antes de navegar para um local salvo, seu relógio deve localizar satélites.

Uma localização é um ponto que você grava e armazena no relógio. Se você quiser se lembrar de pontos de referência ou voltar para algum lugar, pode marcar uma localização.

1 Vá ao local onde deseja marcar uma localização.

2 Pressione **A**.

3 Selecione **Navegar > Salvar local**.

DICA: para marcar rapidamente um local, você pode selecionar no menu de controles (*Personalizar a lista de atividades e apps*, página 21).

Depois que o relógio receber sinais de GPS, a informação de localização será exibida.

4 Selecione .

5 Selecione um ícone.

Excluindo um local

1 Pressione **A**.

2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.

3 Selecione um local.

4 Selecione **Excluir >** .

Navegar até um local salvo

Antes de navegar para um local salvo, seu relógio deve localizar satélites.

1 Pressione **A**.

2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.

3 Selecione um local e selecione **Ir para**.

4 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.

5 Deslize para cima para visualizar o visor de dados da bússola.
a seta da bússola aponta para o local salvo.

6 Avançar.

DICA: para obter navegação mais precisa, oriente o topo da tela na direção de seu deslocamento.

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 Mantenha pressionado **B**.

2 Selecione **Navegação > De volta ao início**.

A bússola é exibida.

3 Avançar.

A seta da bússola 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, mantenha pressionado **B** e selecione **Parar navegação**.
- Para interromper a navegação e salvar sua atividade, pressione **A** e selecione .

Bússola

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

Calibrando a bússola manualmente

AVISO

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

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

1 Mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione **Configurações > Sensores do relógio > Bússola > Iniciar calibração**.

3 Siga as instruções na tela.

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

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 52). Após o emparelhamento de dispositivo, é possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados](#), página 22). 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 Venu® 3 series (Conectar fones de ouvido Bluetooth , página 58).
Luzes	Você pode usar faróis inteligentes Varia™ para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional. Com uma câmera do farol Varia, você também pode tirar fotografias e gravar vídeos durante a pedalada (Usar os controles da câmera Varia™ , página 32).
PC	Você pode jogar videogames em seu computador e ver estatísticas em tempo real em seu dispositivo (Usando o aplicativo Garmin GameOn™ , página 11).
Potência	Você pode usar os pedais da bicicleta do medido de potênciaRally™ ou Vector™ para visualizar os dados de potência em seu dispositivo. Você pode ajustar suas zonas de potência para que correspondam às suas metas e capacidades ou usar alertas de alcance para ser notificado quando atingir uma zona de potência especificada (Configurar um alerta , página 23).
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 32).
Rolo inteligente	Você pode usar seu relógio com um treinador inteligente de bicicleta para ambientes internos para simular a resistência enquanto segue um curso, uma corrida ou um treino.
Velocidade/Cadênci	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 (Calibrando seu sensor de velocidade , página 54). 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 www.garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca, instale o sensor ou pressione o botão para ativar o sensor.
NOTA: 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.
NOTA: afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio durante o emparelhamento.
- 3 Mantenha pressionado **(B)**.
- 4 Selecione **Configurações > Acessórios > Adicionar novo**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Buscar todos**.

- Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o relógio, o status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado. É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados](#), página 22).

Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca

O acessório de série HRM-Fit™ e HRM-Pro™ calcula o ritmo de corrida e a distância com base no perfil do usuário e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de frequência cardíaca apresenta o ritmo de corrida e a distância quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida na esteira. Você pode visualizar seu ritmo de corrida e distância em seu relógio Venu® 3 series compatível quando conectado usando a tecnologia ANT+. Você também pode visualizar em aplicativos de treinamento compatíveis de terceiros quando conectado usando a tecnologia Bluetooth®.

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

Calibração automática: a configuração padrão para o relógio é **Calibragem automática**. O acessório de frequência cardíaca é calibrado sempre que você corre em ambiente externo com ele conectado ao seu relógio Venu 3 series compatível.

NOTA: a calibração automática não funciona para perfis de atividade em ambientes internos, trilhas ou ultramaratona ([Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância](#), página 53).

Calibração manual: você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de frequência cardíaca ([Calibrando a distância na esteira](#), página 10).

Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio Venu® 3 series ([Atualizações do produto](#), página 76).
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório da série HRM-Fit™ ou HRM-Pro™ conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem automática**.
- Se você já conectou um contador de passos ANT+® compatível, defina o estado do contador de passos como **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual ([Calibrando a distância na esteira](#), página 10).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

NOTA: você pode tentar desativar **Calibragem automática** e, em seguida, calibrar manualmente novamente ([Calibrando a distância na esteira](#), página 10).

Potência de corrida

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

A potência de funcionamento pode ser medida utilizando os sensores do relógio. Você pode personalizar os campos de dados da potência de corrida para ver o seu gasto de energia e fazer ajustes no seu treino ([Campos de dados](#), página 81). Defina alertas de potência para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada ([Alertas de atividade](#), página 22).

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

Configurações de potência de corrida

Pressione **(A)**, selecione uma atividade de corrida e selecione **▲ > Configurações > Potência de corrida**.

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

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

Dinâmica de corrida

A dinâmica de corrida é um feedback sobre sua forma de corrida. O seu relógio Venu® 3 series tem um acelerômetro para calcular cinco métricas de formas de corrida. Você pode ver seus dados de dinâmica de corrida no aplicativo Garmin Connect™.

Medida	Descrição
Cadência de corrida	Cadência é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).
Oscilação vertical	Oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros.
Tempo de contato com o solo	Tempo de contato com o solo é o tempo de cada passo no chão durante a corrida. Ele é medido em milissegundos. NOTA: o tempo de contato não está disponível para caminhadas.
Comprimento de passo	O comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.
Proporção vertical	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.

Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

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

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

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

Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas

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

- Emparelhe o sensor com o seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 52](#)).
- Defina o tamanho da roda ([Calibrando seu sensor de velocidade, página 54](#)).
- Comece o percurso ([Iniciar uma atividade, página 8](#)).

Calibrando seu sensor de velocidade

Antes de calibrar o sensor de velocidade, é necessário emparelhá-lo com o relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 52](#)).

A calibração manual é opcional e pode melhorar a precisão.

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Acessórios > Velocidade/Cadência > Tamanho da roda**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Automático** para calcular automaticamente o tamanho da roda e calibrar seu sensor de velocidade.

- Selecione **Manual** e insira o tamanho da roda para calibrar manualmente seu sensor de velocidade (*Tamanho da roda e circunferência*, página 84).

Treinando com medidores de potência

- Acesse [buy.garmin.com](#) para ver uma lista de medidores de potência compatíveis com seu dispositivo Venu® 3 series (como Rally™ e Vector™).
- Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu medidor de potência.
- Ajuste as zonas de potência para que atendam às metas e capacidades.
- Utilize alertas de intervalo para ser notificado quando você chegar a uma zona de potência especificada (*Configurar um alerta*, página 23).
- Personalize os campos de dados de potência (*Personalizando telas de dados*, página 22).

Percepção situacional

CUIDADO

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

Seu dispositivo Venu® 3 series pode ser usado com faróis inteligentes para bicicleta da Varia e radar retrovisor para melhorar a visão do local ([Usar os controles da câmera Varia™](#), página 32). Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo Varia para obter mais informações.

tempe™

O dispositivo é compatível com o sensor de temperatura tempe. Você pode fixar o sensor à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos. É necessário emparelhar o sensor tempe com o seu dispositivo para exibir os dados de temperatura. Consulte as instruções do seu sensor tempe para obter mais informações.

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 configurações de gênero, ano de nascimento, altura, peso, pulso e configurações das zonas de frequência cardíaca ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 46](#)). O relógio utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 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 Venu® 3 series 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 56](#)).

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

Música

NOTA: há três opções diferentes de reprodução de música para o seu relógio Venu® 3 series.

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

Você pode baixar conteúdo de áudio para seu relógio Venu 3 series 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®. Você também pode ouvir conteúdo de áudio pelo alto-falante do seu relógio.

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 Venu® 3 series 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 Venu 3 series, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

Estabelecer conexão com um provedor externo

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

Algumas opções de provedor de música de terceiros já estão instaladas no seu relógio.

Para obter mais opções, baixe o app Connect IQ™ em seu telefone ([Download de recursos do Connect IQ™, página 66](#)).

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Loja Connect IQ™**.
- 3 Siga as instruções na tela para instalar um provedor de música de terceiros.
- 4 No menu de apps no relógio, selecione **Música**.
- 5 Selecione o provedor de música.
NOTA: se desejar selecionar outro provedor, mantenha **B** 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® ([Conectando a uma rede Wi-Fi®, página 63](#)).

- 1 No menu de apps no relógio, selecione **Música**.
- 2 Mantenha pressionado **B**.
- 3 Selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione um provedor conectado ou selecione **Adicionar aplicativos de música** para adicionar um provedor de música da loja Connect IQ™.
- 5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o relógio.
- 6 Se necessário, pressione **B** até ser solicitada a sincronização com o servidor.

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

Como desconectar de um fornecedor externo

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

- 2 Selecione **Dispositivos Garmin**, e selecione seu relógio.
- 3 Selecione **Música**.
- 4 Selecione um fornecedor externo instalado e siga as instruções na tela para desconectar o fornecedor de seu relógio.

Conectar fones de ouvido Bluetooth®

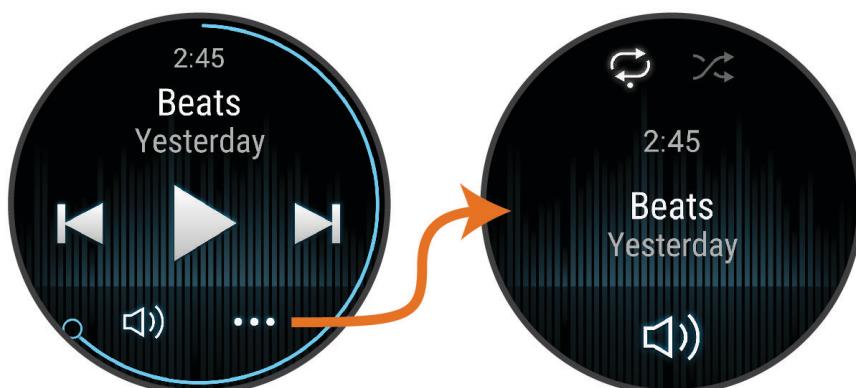
- 1 Coloque seus fones de ouvido em um raio de até 2 metros (6,6 pés) do seu relógio.
- 2 Ative o modo de emparelhamento dos fones de ouvido.
- 3 Mantenha pressionado **B**.
- 4 Selecione **Configurações > Música > Fones de ouvido > Adicionar novo**.
- 5 Selecione seus fones de ouvido para concluir o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

Ouvindo música

- 1 No menu de apps no relógio, selecione **Música**.
- 2 Mantenha pressionado **B**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Se for a primeira vez que você escuta música, selecione **Configurações > Música > Provedores de música**.
 - Se não for a primeira vez que você escuta música, selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para ouvir músicas baixadas no relógio pelo computador, selecione **Minhas músicas** e selecione uma opção ([Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 57](#)).
 - Para ouvir música de um provedor externo, selecione o nome desse provedor e, em seguida, uma lista de reprodução.
 - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Telefone**.
- 5 Se necessário, conecte seus fones de ouvido Bluetooth® ([Conectar fones de ouvido Bluetooth®, página 58](#)).
- 6 Selecione ►.

Controles de reprodução de música

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



...	Selecionar para visualizar mais controles de reprodução de música.
🔊	Selecionar para ajustar o volume.
▶	Selecionar para reproduzir e pausar o arquivo de áudio atual.
▶	Selecionar 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.

Conectividade

Os recursos de conectividade estão disponíveis para o relógio emparelhar com o telefone compatível ([Emparelhando o telefone](#), página 60). Recursos adicionais estão disponíveis quando você conecta seu relógio a uma rede Wi-Fi® ([Conectando a uma rede Wi-Fi®](#), página 63).

Recursos de conectividade do telefone

Os recursos de conectividade do telefone estão disponíveis para o relógio Venu® 3 series quando você o emparelha usando o app Garmin Connect™ ([Emparelhando o telefone](#), página 60).

- Recursos do app Garmin Connect, do app Connect IQ™, e muitos outros ([Aplicativos de telefone e de computador](#), página 63)
- Mini Widgets ([Informações rápidas](#), página 25)
- Recursos do menu de controles ([Controles](#), página 33)
- Recursos de segurança e monitoramento ([Recursos de monitoramento e segurança](#), página 68)
- Interações do telefone, como notificações ([Ativar notificações via Bluetooth®](#), página 62)

Emparelhando o telefone

Para configurar o relógio Venu® 3 series, é necessário emparelhá-lo diretamente pelo app Garmin Connect™ e pelas configurações de Bluetooth® em seu smartphone.

- 1 Durante a configuração inicial do relógio, selecione ✓ quando for solicitado a emparelhar com seu smartphone.
- NOTA:** se você ignorou o processo de emparelhamento anteriormente, poderá manter B pressionado e selecionar **Configurações > Sistema > Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone** para entrar manualmente no modo de emparelhamento.
- 2 Digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

Visualizar notificações

- 1 No visor do relógio, passe o dedo para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida de notificações.
- 2 Selecione a informação rápida.
- 3 Selecione uma notificação para ser lida na íntegra.
- 4 Passe o dedo na tela para cima a fim de visualizar as opções de notificações.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para realizar uma ação para uma notificação, selecione uma ação, como **Rejeitar** ou **Responder**. As ações disponíveis dependem do tipo de notificação e do sistema operacional do telefone. Quando você ignora uma notificação no telefone ou no relógio Venu® 3 series, ela não é mais exibida no mini Widget.
 - Para voltar à lista de notificações, passe o dedo na tela para a direita.

Responder com uma mensagem de texto personalizada

NOTA: este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android™ usando a tecnologia Bluetooth®.

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu relógio Venu® 3 series, você pode enviar uma resposta rápida selecionando em uma lista de mensagens. Você pode personalizar mensagens no app Garmin Connect™.

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

- 1 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida de notificações.
- 2 Selecione a informação rápida.
- 3 Selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 4 Passe o dedo na tela para cima a fim de visualizar as opções de notificações.
- 5 Selecione **Responder**.
- 6 Selecione uma mensagem na lista.

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

Chamadas pelo relógio

NOTA: este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone compatível usando a tecnologia Bluetooth®.

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Telefone**.
- 3 Selecione uma opção:

- Para discar um número de telefone usando o teclado de discagem, selecione disque o número de telefone e selecione .
- Para ligar para um número de telefone de seus contatos, selecione , selecione um nome de contato e um número de telefone ([Adicionar contatos, página 69](#)).
- Para visualizar chamadas recentes feitas ou recebidas no relógio, arraste para cima.

NOTA: o relógio não sincroniza com a lista de chamadas recentes em seu telefone.

DICA: você pode selecionar para desligar antes que a chamada seja conetada.

Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o relógio Venu® 3 series exibe o nome ou o número do telefone de quem está chamando.

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

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

Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade

É possível ativar o relógio Venu® 3 series para reproduzir anúncios de status motivacionais durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Os avisos de áudio são reproduzidos em seus fones de ouvido Bluetooth® conectados, se disponíveis. Durante um aviso de áudio, o relógio silencia o volume do áudio principal para reproduzir a mensagem.

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

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Comandos de áudio**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para ouvir um aviso a cada volta, selecione **Alerta de voltas**.
 - Para personalizar seus avisos com suas informações de ritmo e velocidade, selecione **Alerta de velocidade/ritmo**.
 - Para personalizar seus avisos com suas informações de frequência cardíaca, selecione **Alerta de frequência cardíaca**.
 - Para personalizar seus avisos com os dados de potência, selecione **Alertas de potência**.
 - Para ouvir avisos ao iniciar ou parar o temporizador na atividade, incluindo o recurso Auto Pause®, selecione **Event. tempor.**.
 - Para ouvir alertas de treino como avisos de áudio, selecione **Alertas de treino**.
 - Para ouvir alertas de atividade serem reproduzidos como avisos de áudio, selecione **Alertas de ativ.** ([Alertas de atividade, página 22](#)).
 - Para alterar o idioma ou o dialeto dos avisos de voz, selecione **Dialeto**.
 - Para escolher uma voz masculina ou feminina, selecione **Voz**.
 - Para definir o dispositivo de áudio usado para alertas de voz, selecione **Saída de áudio**.

Gerenciar notificações

Você pode usar o seu telefone compatível para gerenciar notificações que aparecem em seu relógio Venu® 3 series.

Selecione uma opção:

- Se você estiver usando um iPhone®, accese as configurações de notificação iOS® e selecione as notificações a serem exibidas no telefone e no relógio.

NOTA: todas as notificações que você ativar em seu iPhone também aparecerão no relógio.

- Se você estiver usando um telefone Android™, no app Garmin Connect™, selecione ••• > **Configurações** > **Notificações** > **Notificações do app** e selecione as notificações que deseja exibir no relógio.

Ativar notificações via Bluetooth®

Para ativar notificações, você precisa emparelhar o relógio Venu® 3 series com um smartphone compatível ([Emparelhando o telefone](#), página 60).

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações** > **Notificações e alertas** > **Notificações inteligentes**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Uso geral** para definir preferências para notificações que são exibidas no modo de relógio.
 - Selecione **Durante a atividade** para definir preferências para notificações exibidas ao gravar uma atividade.
 - Selecione **Durante o sono** para ativar ou desativar o **Não perturbe**.
 - Selecione **Privacidade** para definir a preferência de privacidade.

Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth®

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

NOTA: você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 34).

- 1 Mantenha **A** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione  para desativar a conexão com o telefoneBluetooth no seu relógio Venu® 3 series.
Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth.

Usar assistente de voz

Para você usar o recurso de assistente de voz, seu relógio precisa estar conectado a um smartphone compatível usando a tecnologiaBluetooth® ([Emparelhando o telefone](#), página 60). Para obter mais informações sobre smartphones compatíveis, acesse [garmin.com/voicefunctionality](#).

Você pode se comunicar com o assistente de voz em seu smartphone usando o alto-falante e o microfone integrados do seu relógio. Acesse [garmin.com/voicefunctionality/tips](#) para obter dicas sobre como configurar o assistente de voz.

- 1 Em qualquer tela, mantenha pressionado **C**.
Quando o dispositivo estiver conectado ao assistente de voz no seu smartphone, será exibido este símbolo:
.
- 2 Diga um comando, como *Ligar para minha mãe* ou *Enviar mensagem de texto*.
NOTA: a comunicação do assistente de voz é somente por áudio.

Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone

Você pode configurar o relógio Venu® 3 series para enviar um alerta quando o smartphone emparelhado se conectar e se desconectar usando a tecnologia Bluetooth®.

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

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

Localizando seu telefone

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

- 1 Mantenha pressionado **A**.
- 2 Selecione .
As barras de potência de sinal aparecem na tela do Venu® 3 series e um alerta audível soa no seu smartphone. As barras aumentam conforme você se aproxima de seu smartphone.
- 3 Pressione **B** para interromper a pesquisa.

Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS

Seu relógio Venu® 3 series armazena automaticamente uma localização GPS quando a tecnologia Bluetooth® no seu telefone emparelhado é desconectada durante uma atividade de GPS. Você pode usar esse recurso para ajudar a localizar um telefone perdido durante uma atividade.

- 1 Começar uma atividade de GPS.

- 2** Quando solicitado a navegar até o último local conhecido do dispositivo, selecione ✓.
- 3** Oriente-se de modo que o ponteiro de direção fique verde, indicando a direção da sua viagem.
- 4** Passe o dedo para baixo para reconectar o relógio ao telefone (opcional).
Um alerta sonoro é emitido no telefone.
- 5** Navegue até o telefone.
- 6** 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.

Desligar os alertas de Localizar meu telefone

- 1** Mantenha pressionado .
- 2** Selecione **Configurações > Sistema > Conectividade > Telefone > Alertas Local. meu telefone.**

Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo Não perturbe para desativar vibrações e a exibição de alertas e notificações ([Personalizar as configurações do visor, página 71](#)). 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.**

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.

Conectando a uma rede Wi-Fi®

Você pode se conectar a uma rede Wi-Fi no seu relógio, por meio do app Garmin Connect™ em seu telefone ou pelo aplicativo Garmin Express™ em seu computador ([Usar o Garmin Connect™ em seu computador, página 65](#)).

Para sincronizar o seu relógio com um provedor de músicas externo, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi. Conectar o relógio a uma rede Wi-Fi ajuda a aumentar a velocidade de transferência de arquivos grandes.

- 1** Fique ao alcance de uma rede Wi-Fi.
- 2** No app Garmin Connect, selecione  > **Dispositivos Garmin** e selecione seu relógio.
- 3** Selecione **Sistema > Conectividade > Wi-Fi > Minhas redes > Adicionar uma rede.**
- 4** Selecione uma rede Wi-Fi disponível e insira os detalhes de login.

Smartphone e configurações de Bluetooth®

Mantenha pressionado , e selecione **Configurações > Sistema > Conectividade > Telefone.**

Estado: exibe o status de conexão Bluetooth atual e permite que você ative ou desative a tecnologia Bluetooth.

Alertas conectados: avisa você quando seu smartphone emparelhado se conecta ou desconecta.

Emparelhar telefone: conecta seu dispositivo a um smartphone compatível equipado com tecnologia Bluetooth.

Sincronizar: permite que você transfira dados entre seu dispositivo e o app Garmin Connect™.

Áudio da chamada: permite ativar ou desativar o áudio da chamada no relógio.

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™

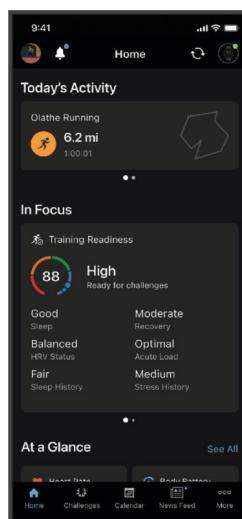
A sua conta Garmin Connect permite que você monitore o seu desempenho e conecte-se com os seus amigos. Oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Você pode gravar os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, jogos de golfe e muito mais.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o relógio com seu celular usando o aplicativo Garmin Connect. Você também pode criar uma conta ao configurar o aplicativo Garmin Express™ (garmin.com/express).

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

Analise suas informações: você pode ver mais informações detalhadas sobre condicionamento físico e atividades ao ar livre, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, vista aérea do mapa e gráficos de ritmo e velocidade. Você pode ver mais informações detalhadas sobre suas partidas de golfe, incluindo cartões de pontuação, estatísticas e informações do campo. Você também pode ver relatórios personalizados.

NOTA: para visualizar alguns dados, você precisa emparelhar um sensor sem fio opcional com o seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 52).



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

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

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

Usar o aplicativo Garmin Connect™

Depois de emparelhar o seu relógio com o smartphone ([Emparelhando o telefone](#), página 60), 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 60).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect™](#), página 64).

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

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 57). 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.
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™

NOTA: você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 34).

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

Assinatura Garmin Connect+

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

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

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

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

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

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

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

Recursos 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.

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

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 Venu® 3 series com seu smartphone ([Emparelhando o telefone, página 60](#)).

- 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™

CUIDADO

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

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

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

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

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 Venu® 3 series 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, passe o dedo para cima ou para baixo para visualizar o mini widget **Messenger**.
DICA: o recurso Messenger está disponível como uma opção de menu de mini widget ou app no seu relógio.
- 2 Selecione o mini widget para abri-lo.
- 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, passe o dedo para cima ou 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.

App Garmin Golf™

O app Garmin Golf permite que você carregue tabelas de classificação do seu dispositivo Venu® 3 series 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. Recursos adicionais estão disponíveis para o seu dispositivo Venu 3 series com uma assinatura Garmin Golf, como mapas de percursos mais detalhados, perigos dinâmicos e distância de PlaysLike.

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).

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 Venu® 3 series 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 Venu 3 series 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. Um número de telefone de seus contatos de emergência ou um número de telefone de serviços de emergência, como 190, pode ser usado como seu número de chamada de emergência.

- 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.

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.

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

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 68](#)). 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).

Ligar e desligar a detecção de incidente

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

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect™ ([Adicionar contatos de emergência, página 68](#)). 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 No visor do relógio, mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione **Configurações > Segurança e monitoramento > Detecção de incidente.**

3 Selecione uma atividade.

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

Quando o seu relógio Venu® 3 series 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 relógio 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. Se um número de telefone de chamada de emergência tiver sido registrado, você também terá a opção de ligar para esse número de telefone a partir do seu relógio.

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 68](#)). 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 precisam estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis). Se um número de chamada de emergência tiver sido designado, você terá a opção de ligar para esse número a partir do seu relógio.

1 Mantenha pressionado .

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

A tela de contagem regressiva é exibida.

3 Se necessário, selecione uma opção antes de a contagem regressiva ser concluída:

- Para enviar uma mensagem personalizada com sua solicitação, selecione .
- Para ligar para o seu número de chamada de emergência, selecione .
- Para cancelar a mensagem, selecione .

Ativar o LiveTrack

Antes de iniciar sua primeira sessão do LiveTrack, você precisará configurar contatos no app Garmin Connect™ ([Adicionar contatos de emergência, página 68](#)).

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione **Configurações > Segurança e monitoramento > LiveTrack.**

3 Selecione **Início automático > Ligado** para iniciar uma sessão do LiveTrack toda vez que começar uma atividade ao ar livre.

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.

Um número de telefone de seus contatos de emergência ou um número de telefone de serviços de emergência, como 190, pode ser usado como seu número de chamada de emergência ([Adicionar contatos de emergência, página 68](#)).

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

2 Siga as instruções na tela.

Depois de adicionar os contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao relógio Venu® 3 series ([Usar o aplicativo Garmin Connect™, página 64](#)).

Relógios

Configurando um alarme

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

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes > Adicionar alarme**.
- 3 Insira a hora.
- 4 Selecione o alarme.
- 5 Selecione **Repetir** e, em seguida, uma opção.
- 6 Selecione **Sons** e, em seguida, uma opção.
- 7 Selecione **Etiqueta** e selecione uma descrição para o alarme.

Excluindo um alarme

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes**.
- 3 Selecione um alarme e, em seguida **Excluir**.

Utilizar o cronômetro

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Cronômetro**.
- 3 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione **(B)** para reiniciar o temporizador de volta.
O tempo total do cronômetro continua correndo.
- 5 Pressione **(A)** para parar o temporizador.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para redefinir o temporizador, deslize para baixo.
 - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, deslize para cima e pressione **Salvar**.
 - Para avaliar os temporizadores de voltas, deslize para cima e pressione **Analisa voltas**.
 - Para sair do cronômetro, deslize para cima e selecione **Concluído**.

Iniciar o temporizador de contagem regressiva

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Timer**.
- 3 Insira a hora e selecione **✓**.
- 4 Pressione **(A)**.

Sincronizando a hora com o GPS

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

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Hora > Sincronização de hora**.
- 3 Aguarde enquanto o relógio localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite*, página 80).

Configurar a hora manualmente

Por padrão, a hora é definida automaticamente quando o relógio Venu® 3 series é emparelhado a um telefone.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Hora > Modo do horário > Manual**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.

Personalizando o relógio

Configurações do sistema

Mantenha pressionado **(B)**, e selecione **Configurações > Sistema**.

Visor: define o tempo limite e brilho do visor (*Personalizar as configurações do visor*, página 71).

Sons: define o volume e sons do relógio, como sons de botões e do sistema (*Configurações de som*, página 71).

Vibração: liga ou desliga a vibração e define a intensidade da vibração.

Gerenciador de bateria: permite monitorar o uso da bateria e ativa o Economia de bateria para otimizar a vida útil da bateria (*Configurações do gerenciador de bateria*, página 72).

Conectividade: permite emparelhar o telefone e gerenciar o telefone e as configurações de Wi-Fi® (*Smartphone e configurações de Bluetooth®*, página 63).

Formato: define as unidades de medida usadas para exibir os dados (*Alterar as unidades de medida*, página 72).

Registro de dados: define a forma como o dispositivo registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros de atividade mais longos. A opção de gravação A cada segundo fornece registros mais detalhados de atividade, mas pode exigir que você carregue a bateria com mais frequência.

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 72).

Bloqueio automático: permite bloquear os botões e a tela sensível ao toque automaticamente para evitar pressioná-los acidentalmente. Use a opção Durante a atividade para bloquear os botões e a tela sensível ao toque durante uma atividade cronometrada. Você pode pressionar qualquer botão para desbloquear a tela sensível ao toque.

Idioma: define o idioma exibido no relógio.

Redefinir: permite redefinir as configurações padrão ou excluir dados pessoais e redefinir as configurações (*Restaurar todas as configurações padrão*, página 79).

NOTA: se você tiver configurado uma carteira Garmin Pay™, restaurar as configurações padrão também irá exclui-la do seu dispositivo.

Atualização do software: permite que você busque atualizações do software.

Sobre: exibe o ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e contrato da licença.

Personalizar as configurações do visor

1 Mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione **Configurações > Sistema > Visor**.

3 Ative **Fontes grandes** para aumentar o tamanho do texto no visor.

4 Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da tela.

5 Selecione **Uso geral** ou **Durante a atividade**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Tempo limite** para definir o tempo em que a tela permanecerá acesa.
- Selecione **Sempre ativado** para manter os dados do visor do relógio visíveis e diminuir o brilho e o plano de fundo. Essa opção afeta a duração da bateria e do visor (*Sobre o visor AMOLED*, página 74).
- Selecione **Gesto** para ativar a tela. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
- Selecione **Sensibilidade** para ajustar a sensibilidade a gestos para ligar o visor com mais ou menos frequência.
- Selecione **Red Shift** para alterar a tela para tons de vermelho para que possa utilizar o relógio em condições de pouca luz e ajudar a preservar a sua visão noturna.

7 Selecione **Durante o sono > Visor do relógio** para escolher um visor do relógio para dormir com configurações de luz mínima ou para manter o visor do relógio padrão ativado durante sua janela do sono definida.

Configurações de som

Mantenha pressionado **(B)**, e selecione **Configurações > Sistema > Sons**.

Volume: define o volume dos tons de voz e do sistema. Você também pode selecionar Mudo para silenciar todos os sons.

Tons do sistema: ativa, desativa ou liga os tons do sistema somente durante uma atividade.

Tons de botão: ativa ou desativa o botão de tons.

Configurações do gerenciador de bateria

Mantenha pressionado **(B)**, e selecione **Configurações > Sistema > Gerenciador de bateria**.

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

% da bateria: exibe a duração da bateria como uma porcentagem restante.

Estimativa de bateria: exibe a duração da bateria como uma estimativa do tempo restante.

Alterar as unidades de medida

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

1 Mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione **Configurações > Sistema > Formato**.

3 Selecione uma opção.

- Selecione **Unidades** para determinar as unidades de medida primárias do relógio.
- Selecione **Ritmo/velocidade** para exibir seu ritmo ou velocidade em milhas ou quilômetros durante uma atividade temporizada.

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 34).

1 Mantenha pressionado **(B)**.

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 Mantenha pressionado **(B)**.

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.

Fusos horários

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

Calibrar o barômetro

Seu relógio já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o barômetro se souber a elevação correta ou a pressão do nível do mar correta.

1 Mantenha pressionado **(B)**.

2 Selecione **Configurações > Sensores do relógio > Barômetro**.

3 Selecione uma opção:

- Para inserir a elevação atual e a pressão do nível do mar (opcional), selecione **Manual**.

- Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Usar GPS**.

Configurações de Garmin Connect™

Você pode alterar as configurações do relógio a partir da sua conta Garmin Connect, usando o aplicativo Garmin Connect ou o site Garmin Connect. Algumas configurações estão disponíveis apenas usando a sua conta Garmin Connect e não podem ser alteradas no seu relógio.

- No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin** e selecione seu relógio.
- No widget do dispositivo no aplicativo Garmin Connect, selecione seu relógio.

Depois de personalizar as configurações, sincronize os dados para aplicar as alterações no seu relógio (*Usar o aplicativo Garmin Connect™*, página 64, *Usar o Garmin Connect™ em seu computador*, página 65).

Informações sobre o dispositivo

Sobre o visor AMOLED

Por padrão, as configurações do relógio são otimizadas para duração da bateria e desempenho ([Maximizar a duração da bateria, página 79](#)).

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 Venu® 3 series é desativado após o tempo limite selecionado ([Personalizar as configurações do visor, página 71](#)). 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

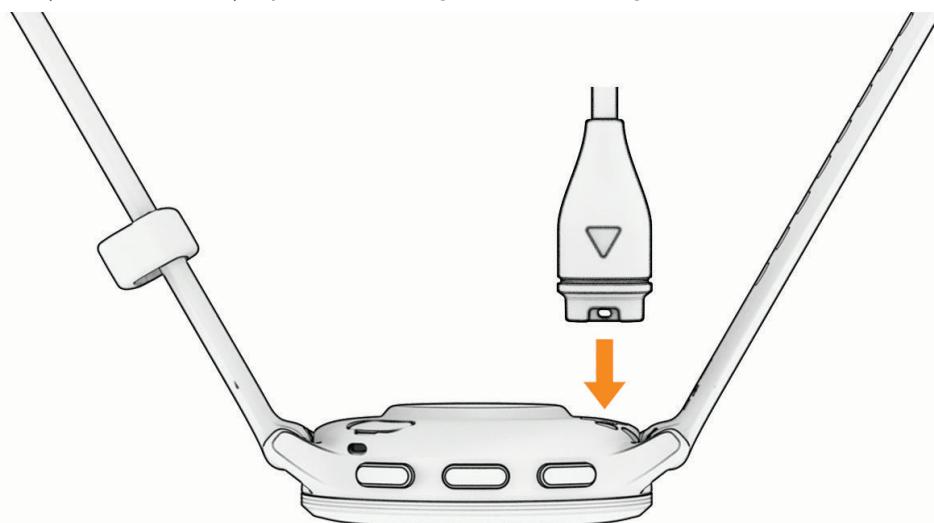
CUIDADO

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 75](#)).

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



- 2 Conecte a outra extremidade do cabo à porta de carregamento USB.

O relógio exibe o nível atual de carga da bateria.

Trocar as pulseiras

O relógio é compatível com pulseiras padrão de liberação rápida. O Venu® 3S tem pulseiras com 18 mm de largura e o Venu 3 tem pulseiras com 22 mm de largura.

- 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.

Visualizar informações do dispositivo

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

1 Mantenha pressionado **(B)**.

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.

Mantenha **(B)** pressionado por 10 segundos.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

Evite pressionar os botões debaixo d'água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

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

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

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

Limpeza do relógio

⚠ CUIDADO

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

AVISO

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

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

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

Limpando as pulseiras de couro

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

Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando conectado ao Bluetooth® ou ao Wi-Fi®. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 71](#)). Em seu computador, instale o Garmin Express™ (garmin.com/express). Em seu smartphone, instale o app Garmin Connect™.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin®:

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

Definindo Garmin Express™

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

Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 14 dias no modo Smartwatch para Venu® 3 Até 10 dias no modo Smartwatch para Venu 3S
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 a 50 °C (de -4 a 122 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências sem fio	2,4 GHz a 17 dBm, no máximo 13,56 MHz a -40 dBm, no máximo
SAR da UE Venu 3	1,12 W/kg torso, 0,36 W/kg membro
SAR da UE Venu 3S	1,94 W/kg torso, 0,45 W/kg membro
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM ¹

Informações de Radiocomunicação

Este produto está homologado pela ANATEL de acordo com os procedimentos regulamentados para avaliação da conformidade de produtos para telecomunicações e atende aos requisitos técnicos aplicados, incluindo os limites de exposição da Taxa de Absorção Específica referente a campos elétricos, magnéticos e eletromagnéticos de radiofrequência. O máximo valor medido da Taxa de Absorção Específica referente à exposição localizada da mão foi de 0,789 W/kg para Venu 3 e foi de 0,484 W/kg para Venu 3S. Para maiores informações, consulte o site da ANATEL: www.gov.br/anatel.

Informações sobre duração da bateria

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

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

Modo	Duração da bateria do Venu® 3S	Duração da bateria do Venu 3
Modo Smartwatch com monitorização de atividade e frequência cardíaca medida no pulso contínua	Até 10 dias	Até 14 dias
Modo smartwatch com economia de bateria	Até 20 dias	Até 26 dias
Modo Somente GPS	Até 21 horas.	Até 26 horas.
Modo GPS Todos os sistemas	Até 15 horas	Até 20 horas
Modo GPS Todos os sistemas com reprodução de música	Até 8 horas	Até 11 horas
Modo de exibição Sempre ativado	Até 5 dias	Até 5 dias

Solução de problemas

Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio Venu® 3 series é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth®.

Acesse garmin.com/ble para obter informações sobre a compatibilidade.

Acesse garmin.com/voicefunctionality para obter informações sobre a funcionalidade de compatibilidade de voz.

Meu telefone não se conecta ao relógio

Se o seu telefone não estiver se conectando ao relógio, tente estas dicas.

- Desligue o smartphone e o relógio e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth® em seu smartphone.
- Atualize o app Garmin Connect™ para a versão mais recente.
- Remova seu relógio do app Garmin Connect e das configurações Bluetooth do seu smartphone para tentar novamente realizar o processo de emparelhamento.
- Caso tenha comprado um novo smartphone, remova seu relógio do app Garmin Connect presente no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do relógio.
- No seu smartphone, abra o app Garmin Connect e selecione ••• > **Dispositivos Garmin** > **Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- No visor do relógio, mantenha pressionado **B**, e selecione **Configurações** > **Sistema** > **Conectividade** > **Telefone** > **Emparelhar telefone**.

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 58](#)).

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

Ao usar um relógio Venu® 3 series 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 Venu 3 series 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.

Meu relógio está com o idioma errado

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

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 3 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 4 Role para baixo até o décimo item na lista e selecione-o.
- 5 Selecione seu idioma.

Meu relógio não exibe a hora correta

O relógio atualiza a data e a hora ao sincronizar com seu smartphone ou quando o relógio adquire sinais de GPS. Você deve sincronizar seu relógio para receber a data e a hora corretas ao mudar de fuso horário e para atualizar o horário de verão.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**, e selecione **Relógios > Hora**.
- 2 Verifique se a opção **Automático** está ativada para **Modo do horário**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para sincronizar a hora com seu telefone, selecione **Sincronização de hora** e espere enquanto o relógio inicia a sincronização com seu telefone automaticamente.
 - Para sincronizar a hora usando sinais de satélites, selecione **Sincronização de hora > Usar GPS**, vá para uma área aberta com visão desobstruída do céu e aguarde enquanto o relógio obtém os sinais de satélite.

A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa

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

Maximizar a duração da bateria

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

- Ativar a **Economia de bateria** ([Configurações do gerenciador de bateria, página 72](#)).
- Parar de usar a opção **Sempre ativado** como tempo limite do visor e selecionar um tempo limite menor ([Personalizar as configurações do visor, página 71](#)).
- Reduzir o brilho do visor ([Personalizar as configurações do visor, página 71](#)).
- Mudar de um visor de relógio dinâmico para um visor de relógio com plano de fundo estático ([Alterar a interface do relógio, página 25](#)).
- Desligar a tecnologia Bluetooth® quando você não estiver utilizando recursos conectados ([Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth®, página 62](#)).
- Desligar o monitoramento de atividade ([Configurações do monitoramento de atividades, página 39](#)).
- Limite o tipo de notificações do telefone ([Gerenciar notificações, página 61](#)).
- Interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin® emparelhados ([Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin®, página 46](#)).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso ([Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso, página 46](#)).
- Desligue as leituras automáticas do oxímetro de pulso ([Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso, página 49](#)).

Reiniciar o relógio

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

NOTA: reiniciar o relógio pode excluir os dados ou configurações.

- 1 Mantenha **(A)** pressionado por 15 segundos.
O relógio será desligado.
- 2 Mantenha **(A)** pressionado por um segundo para ligar o relógio.

Restaurar todas as configurações padrão

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

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

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Redefinir**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para restaurar todas as configurações do relógio para os valores padrão de fábrica, incluindo os dados do perfil do usuário, e manter salvo o histórico de atividades e os aplicativos e arquivos baixados, selecione **Restaurar configurações padrão**.
 - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar configurações**.

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

Obtendo sinais de satélite

O relógio deve ter uma visão desobstruída do céu para captar os sinais de satélite.

1 Dirija-se a uma área aberta.

A parte da frente do relógio deve estar voltada para cima.

2 Aguarde enquanto o relógio 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.

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 usaativamente as mãos ou braços.

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

A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

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

• Localize os pequenos furos do barômetro na parte posterior do relógio, próximo aos contatos de carga, e limpe a área ao redor dos contatos de carga.

O desempenho do barômetro pode ser afetado se os furos estiverem obstruídos. Enxágue o relógio com água para limpar a área.

Após a limpeza, deixe o relógio secar completamente.

- Evite segurar os corrimãos ou pular degraus enquanto sobe as escadas.
- Em ambiente com muito vento, cubra o relógio com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

Sair do modo de demonstração

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

1 Pressione rapidamente **B** oito vezes.

2 Selecione ✓.

Como obter mais informações

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

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

Apêndice

Campos de dados

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

%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.

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

Andares descidos: o número total de andares descidos no dia.

Andares por minuto: o número de andares subidos por minuto.

Andares subidos: o número total de andares subidos no dia.

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

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

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

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

Cadênciа da última volta: ciclismo. A cadênciа média para a última volta concluída.

Cadênciа da última volta: corrida. A cadênciа média para a última volta concluída.

Cadênciа da volta: ciclismo. A cadênciа média para a volta atual.

Cadênciа da volta: corrida. A cadênciа média para a volta atual.

Cadênciа média: ciclismo. A cadênciа média para a atividade atual.

Cadênciа média: corrida. A cadênciа média para a atividade atual.

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Descida total: a distância de elevação total de descida durante a atividade ou desde a última zerada.

Direção: a direção para onde se desloca.

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

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

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

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

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

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

Distânciа no intervalo: a distância percorrida para o intervalo atual.

Distânciа por braçada/remada: a distância percorrida por braçada.

Distânciа por braçada na última volta: remo. A distância média percorrida por remada durante a última volta concluída.

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

Distânciа 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.

Elevação: a altitude da sua localização atual acima ou abaixo do nível do mar.

ENERGIA: ciclismo e corrida. A saída de potência atual em watts.

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.

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

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

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

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

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

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

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

Índ. rem.: o número de braçadas por minuto (rpm).

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

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

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 12](#)).

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

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

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

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

Passos da volta: o número total de passos durante a volta atual.

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.

Potência média: a saída média de potência para a atividade atual.

Principal: jogos. O visor de dados do treinamento principal.

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.

Repetições: 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.

Ritmo: o ritmo atual.

Ritmo da última volta: o ritmo médio para a última volta concluída.

Ritmo da última volta de 500 m: o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a última volta.

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

Ritmo de 500 m: o ritmo de remada atual a cada 500 metros.

RITMO DE 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 último exercício: o ritmo médio para o último exercício concluído.

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.

Subida total: a distância de elevação total de subida durante a atividade ou desde a última zerada.

Swolf da última extensão: a pontuação swolf para a última extensão 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.

Tem. nado: o tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.

Temp. da série: durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.

Temp. pos.: o tempo do cronômetro para a postura atual.

TEMP DO EXE: o tempo do cronômetro para o exercício atual.

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

Tempo do último exercício: o tempo do cronômetro para o último exercício concluído.

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.

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.

Veloc.: 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 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 vertical: a taxa de subida ou descida ao longo do tempo.

Volta: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

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

Classificações padrão do VO2 máximo

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

Mulheres	Percentual	20 - 29	30-39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 - 79
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.

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.

Definições de símbolos

Esses símbolos podem aparecer nas etiquetas do dispositivo ou do acessório.

 Descarte WEEE (Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos) e símbolo de reciclagem. O símbolo WEEE está anexado ao produto em conformidade com a diretiva da UE 2012/19/EC sobre Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos (WEEE). Recomenda-se seu uso na prevenção do descarte impróprio desse produto e na promoção da reutilização e da reciclagem.
--

support.garmin.com

© 2023 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Android™ é uma marca comercial da Google LLC. Apple®, iPhone® 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. 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. Overwolf™ é uma marca comercial da Overwolf Ltd. 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. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

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

M/N: A04542, A04543

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