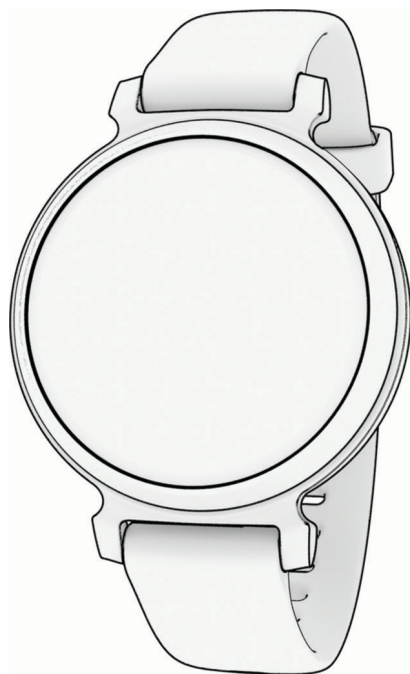


GARMIN®



LILY® 2

Manual do proprietário

© 2023 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

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

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

M/N: A04630

Sumário

Introdução..... 1

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

Widgets..... 5

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

Menu Controles..... 12

Garmin Pay.....	12
Configurar sua carteira Garmin Pay.....	12

Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay.....	13
Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	13
Gerenciar seus cartões Garmin Pay.....	13
Alteração da sua senha Garmin Pay.....	13

Treino..... 14

Status de treinamento unificado.....	14
Gravando uma atividade cronometrada.....	14
Registrar uma atividade com o GPS conectado.....	14
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	15
Dicas para registrar atividades de treinamento de força.....	15
Registro de uma atividade de meditação.....	16
Gravar uma atividade física de dança.....	16
Registrar uma atividade de HIIT.....	17
Gravar uma atividade de natação.....	17
Definindo o tamanho da piscina.....	18
Definir alertas de natação.....	18
Calibrando a distância na esteira.....	18

Recursos da frequência cardíaca.... 18

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	19
Oxímetro de pulso.....	19
Obter leituras do oxímetro de pulso.....	19
Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso.....	19
Sobre estimativas de VO2 máximo.....	20
Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	20
Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	20
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	21

Relógios..... 21

Usar o Despertador.....	21
Utilizar o cronômetro.....	21

Usando o temporizador de contagem regressiva	21
--	----

Recursos conectados via Bluetooth.....22

Gerenciar notificações	22
Localizar um telefone perdido	22
Recebendo uma chamada telefônica ..	23
Utilizando o Modo não perturbe	23
Relatório matinal	23
Personalizar seu relatório matinal...	23
Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth	23

Recursos de monitoramento e segurança..... 24

Adicionar contatos de emergência	24
Solicitar assistência	25
Deteção de incidente	25
Ligar e desligar a deteção de incidente	26
Ligar e desligar o LiveTrack	26
Adicionar contatos	26

Garmin Connect.....26

Move IQ®	27
GPS conectado	27
Monitoramento do sono	27
Personalizar o modo sono	28
Definir seu horário de sono	28
Sincronizar dados com o app Garmin Connect	28
Sincronizando dados com o computador	28
Definindo Garmin Express	28

Personalizar seu relógio..... 29

Alterar a interface do relógio	29
Personalizando o Menu de controles ..	29
Personalizando telas de dados	29
Personalizar o loop de widgets	29
Configurações do relógio	30
Configurações de alerta	30
Definir um alerta de hidratação	30
Personalizar alertas de movimento	30

Configurações do perfil do usuário	31
Configurações do sistema	31
Configurações do visor	31
Configurar o nível de brilho	32
Configurar o nível de vibração	32
Definir a senha do relógio	32
Configurações do telefone	32
Configurações de Garmin Connect	33
Configurações de alerta	33
Personalizar opções de atividade ...	33
Marcar voltas	33
Configurações do monitoramento de atividades	34
Configurações do perfil do usuário do Garmin Connect	34
Configurações de gênero	34

Informações sobre o dispositivo..... 35

Carregar o relógio	35
Dicas para carregar seu relógio	35
Cuidados com o dispositivo	36
Limpeza do relógio	36
Limpendo as pulseiras de couro	36
Trocar as pulseiras	37
Visualizar informações do dispositivo	37
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico	37
Especificações	37

Solução de problemas..... 38

Meu telefone é compatível com meu relógio?	38
Meu telefone não se conecta ao relógio	38
Monitoramento de atividades	38
A contagem de passos não está precisa	38
A contagem de passos no relógio e na conta do Garmin Connect não correspondem	38
Meu nível de estresse não aparece	38
Meus minutos de intensidade estão piscando	38
Dicas sobre a tela sensível ao toque ...	39

A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa.....	39
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	39
Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	40
Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	40
Maximizar a duração da bateria.....	40
O visor do meu relógio dificulta a visualização na parte externa.....	40
Meu relógio está com o idioma errado.....	40
Restaurar todas as configurações padrão.....	41
Atualizações do produto.....	41
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	41
Atualização de software usando o Garmin Express.....	41
Como obter mais informações.....	41
Manutenção do dispositivo.....	42

Apêndice..... 42

Lista de atividades.....	42
Objetivos de treino.....	44
Sobre zonas de frequência cardíaca...	44
Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	44
Classificações padrão do VO2 máximo.....	45

Introdução

⚠ ATENÇÃO

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

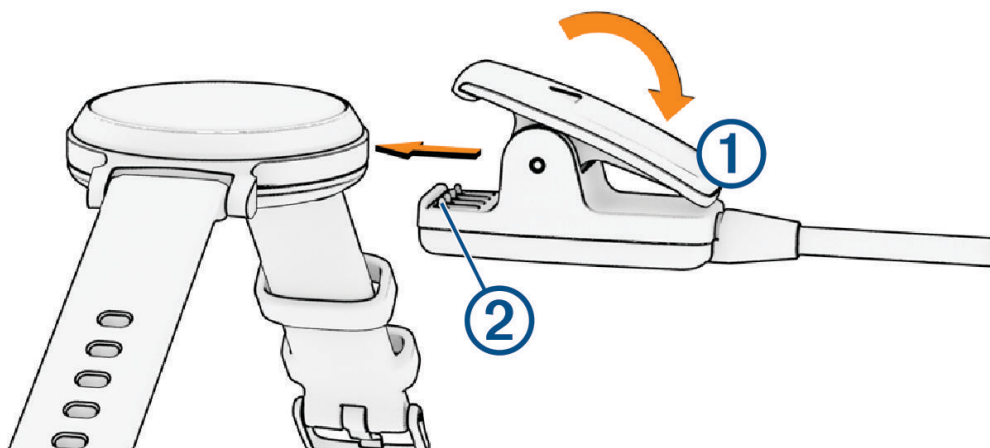
Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

Configurar o relógio

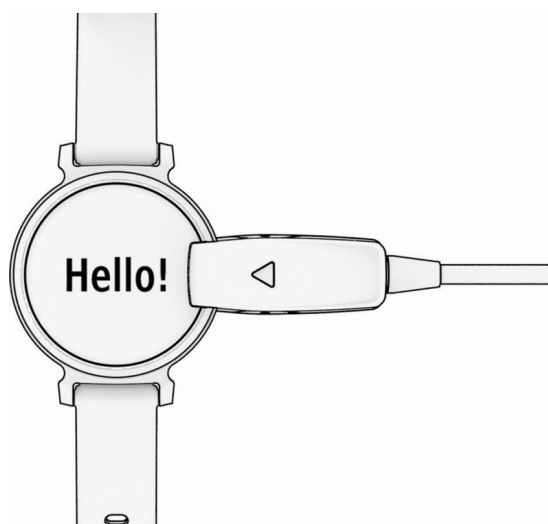
Antes de utilizar seu relógio, você deve conectá-lo a uma fonte de energia antes de ligá-lo.

Para usar os recursos conectados do relógio Lily 2, ele precisa ser emparelhado diretamente pelo app Garmin Connect™, ao invés das configurações Bluetooth® do seu telefone.

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



- 3 Alinhe o clipe com os contatos na parte traseira do relógio ②.
- 4 Conecte o cabo USB a uma fonte de energia para ligar o relógio (*Carregar o relógio*, página 35).
Hello! é exibido quando o relógio é ligado.



- 5 Selecione uma opção para adicionar seu relógio à sua conta do Garmin Connect:
 - Caso esta seja a primeira vez que você emparelha um dispositivo com o app Garmin Connect, siga as instruções mostradas na tela.
 - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, selecione ●●● > **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

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

Ativar o relógio

O relógio Lily 2 é ativado automaticamente quando você interage com ele ligado.

OBSERVAÇÃO: você deve conectar o relógio a uma fonte de alimentação se ele estiver completamente desligado ([Ligar e desligar o relógio, página 2](#)).

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



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

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

Ligar e desligar o relógio

A tela do relógio é ativada automaticamente quando você interage com ele ligado ([Ativar o relógio, página 2](#)).

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > **Desligar**.
- 3 Conecte o relógio a uma fonte de alimentação para ligá-lo novamente.
Assim que aparecer na tela, você pode desconectar o relógio.

Visualizando widgets e menus

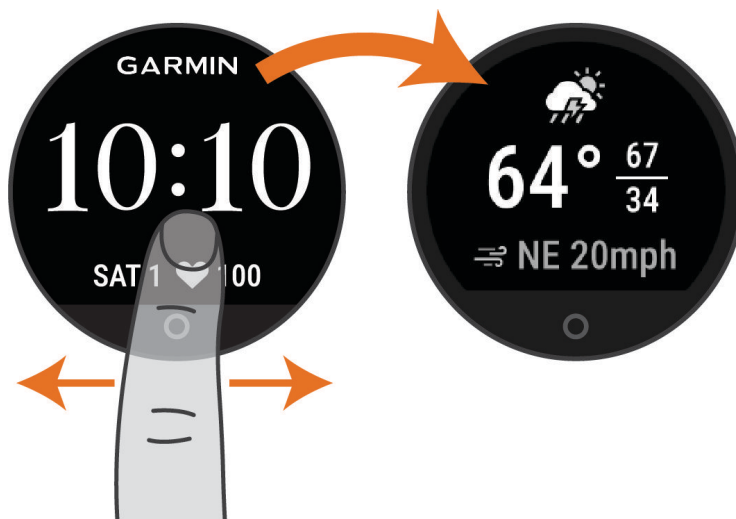
- No visor do relógio, pressione  para exibir o menu principal.




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



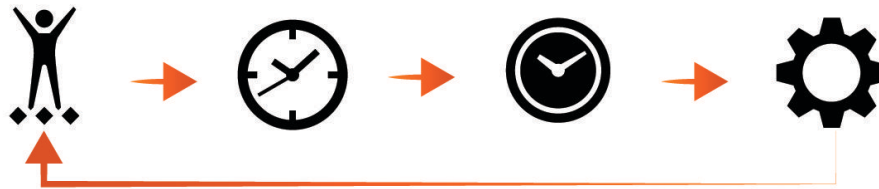
- No visor do relógio, deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar os widget.







Opções do menu

Pressione  para visualizar o menu.

DICA: deslize para exibir as opções do menu.



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

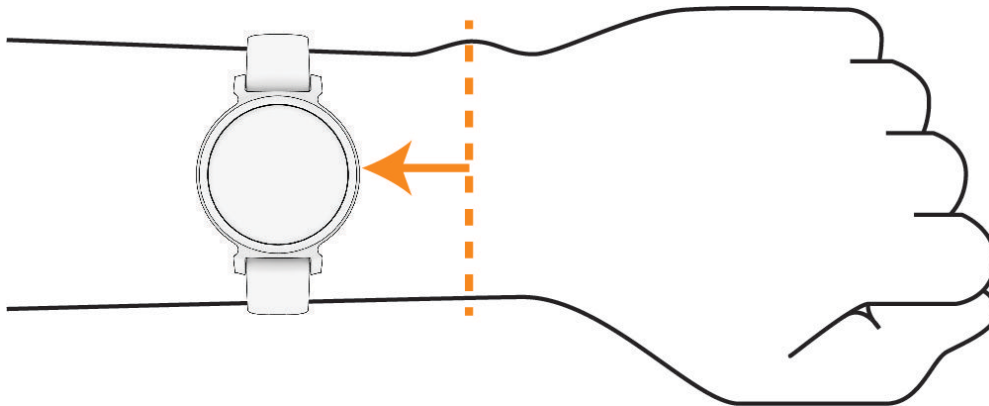
Usar o relógio

CUIDADO

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

- Use o relógio acima do seu pulso.

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



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

- Consulte [Solução de problemas, página 38](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 40](#) para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.

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

Widgets

O relógio vem pré-carregado com widgets que fornecem informações rápidas. Você pode deslizar a tela sensível ao toque para navegar pelos widgets. Alguns widgets exigem uma conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar o loop do widget (*[Personalizar o loop de widgets](#), página 29*).

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

Objetivo de passos

Seu relógio cria automaticamente um objetivo diário de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o relógio mostra seu progresso ① comparado ao seu objetivo diário ②. Seu relógio tem um objetivo padrão de 7.500 passos por dia.



Se você optar por não usar o recurso de objetivo automático, é possível desativá-lo e definir um objetivo de passos em sua conta do Garmin Connect ([Configurações do monitoramento de atividades](#), página 34).

Barra de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. A barra de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Depois de uma hora de inatividade, a barra de movimentação ① aparece. Segmentos adicionais ② aparecem depois de cada 15 minutos de inatividade.



Você pode redefinir a barra de movimento caminhando uma curta distância ou personalizar os alertas de movimento ([Personalizar alertas de movimento](#), página 30).

Minutos de intensidade

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

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


Obter minutos de intensidade



Seu relógio Lily 2 calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o relógio calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

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

Melhorando a precisão de calorias

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

- 1 Deslize para visualizar o widget de calorias.
- 2 Selecione .

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

- 3 Siga as instruções na tela.

Widget Estatísticas de saúde

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

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

Body Battery

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

Você pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery, página 40](#)).

Visualizar o widget do Body Battery

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

- 1 Deslize o dedo para exibir o widget Body Battery.
- 2 Toque na tela touchscreen para exibir o gráfico de Body Battery.

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

Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

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

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

Visualizando o widget de nível de estresse

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

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

Usar o temporizador de relaxamento

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

- 1 Deslize para visualizar o widget de estatísticas de saúde.
- 2 Selecione **Nível de estresse**.
- 3 Toque na tela touchscreen.
- 4 Selecione → para iniciar o temporizador de relaxamento.
- 5 Siga as instruções na tela.
O relógio vibra, sinalizando que você deve inspirar ou expirar o ar (*Configurar o nível de vibração, página 32*).

Exibindo o widget de frequência cardíaca

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

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

Usar o Widget de monitoramento de hidratação

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

- 1 Deslize para visualizar o widget de hidratação.
- 2 Pressione + para cada porção de fluido que você consumir (1 xícara, 8 onças ou 250 ml).
DICA: você pode personalizar suas configurações de hidratação, como unidades usadas e meta diária, em sua conta Garmin Connect.
DICA: você pode definir um lembrete de hidratação (*Definir um alerta de hidratação, página 30*).

Monitoramento de ciclo menstrual

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

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

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

Registrar as informações do ciclo menstrual

Antes de registrar as informações do seu ciclo menstrual no relógio Lily 2, será necessário configurar a monitoramento do ciclo no app Garmin Connect.

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

Acompanhamento de gravidez

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

Registrar suas informações de gravidez

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

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



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

Controle da reprodução das músicas

O widget de controle de música permite que você controle a música no smartphone usando o seu relógio Lily 2. O widget controla o aplicativo de media player ativo no momento ou o mais recente em seu smartphone. Se nenhum media player estiver ativo, o widget não exibe as informações da faixa e você deve iniciar a reprodução a partir do seu telefone.


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

Visualizar notificações

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

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

DICA: deslize para visualizar notificações mais antigas.


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

Responder a uma mensagem de texto

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

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu relógio Lily 2, você pode enviar uma resposta rápida selecionada em uma lista de mensagens.














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

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

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

Menu Controles

O menu de controles permite que você acesse rapidamente os recursos e as opções do relógio. Você pode adicionar, reordenar e remover opções do menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 29](#)). Na interface do relógio, deslize para baixo.

Ícone	Nome	Descrição
	Alarmes	Adicionar ou editar um alarme (Usar o Despertador, página 21).
	Assistência	Enviar uma solicitação de assistência (Solicitar assistência, página 25).
	Não perturbe	Ativar ou desativar modo Não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações. Por exemplo, você pode usar esse modo enquanto assiste a um filme (Utilizando o Modo não perturbe, página 23).
	Encontrar tel.	Reproduzir um alerta sonoro em seu telefone emparelhado, se ele estiver dentro do alcance do Bluetooth. A intensidade do sinal Bluetooth aparece no visor do relógio Lily 2 e aumenta à medida que você se aproxima do telefone.
	Garmin Pay	Selecione para abrir a carteira do Garmin Pay™ e pagar compras com o seu relógio (Garmin Pay, página 12).
	Música	Controlar a reprodução de músicas em seu telefone.
	Notificações	Exibir notificações do seu telefone.
	Telefone	Ativar ou desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.
	Desligar	Selecione para desligar o relógio.
	Modo de monitoramento do sono	Selecione para ativar ou desativar Modo de monitoramento do sono (Personalizar o modo sono, página 28).
	Cronômetro	Iniciar o cronômetro (Utilizar o cronômetro, página 21).
	Sincronizar	Sincronizar seu relógio com seu telefone emparelhado.
	Timer	Define um temporizador de contagem regressiva (Usando o temporizador de contagem regressiva, página 21).

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.

OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todos os modelos de produtos.


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.

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.

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.

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 29).

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

- 2 Selecione .

- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

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

O cartão utilizado da última vez será exibido.

- 4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, 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.

Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

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

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

Alteração da sua senha Garmin Pay

Você deve saber a sua senha atual para poder mudá-la. Se você esquecer a sua senha, deverá redefinir o recurso Garmin Pay do relógio Lily 2, 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 Lily 2, 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.

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.

Gravando uma atividade cronometrada

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

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Deslize para navegar pela lista de atividades e selecione uma opção ([Lista de atividades, página 42](#)).
OBSERVAÇÃO: você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover atividades cronometradas ([Personalizar opções de atividade, página 33](#)).
- 4 Se necessário, selecione para personalizar o visor de dados ou as opções de atividade.
- 5 Selecione para iniciar o temporizador de atividade.
- 6 Inicie sua atividade.
- 7 Quando terminar a atividade, mantenha pressionado para parar o temporizador da atividade.
- 8 Selecione uma opção:
 - Selecione para salvar a atividade.
 - Selecione > para excluir a atividade.
 - Selecione para retomar a atividade.















Registrar uma atividade com o GPS conectado

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

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione , , ou .
- 4 Abra o app Garmin Connect.
OBSERVAÇÃO: se você não conseguir conectar o relógio ao seu telefone, selecione para continuar a atividade. Os dados do GPS não serão registrados.
- 5 Selecione para iniciar o temporizador de atividade.
- 6 Inicie sua atividade.
Seu telefone deve estar dentro do alcance durante a atividade.
- 7 Quando terminar a atividade, mantenha pressionado para parar o temporizador da atividade.
- 8 Selecione uma opção:
 - Selecione para salvar a atividade.
 - Selecione > para excluir a atividade.
 - Selecione para retomar a atividade.

Registrar uma atividade de treinamento de força

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










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

Dicas para registrar atividades de treinamento de força














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

Registro de uma atividade de meditação

Você pode usar uma sessão cronometrada ou gravar uma atividade de meditação aberta e não estruturada.


- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Selecione o alternador para ativar cada o temporizador.
- 4 Selecione **Finalizando alertas**.
OBSERVAÇÃO: os alertas de encerramento notificam você quando o final da sua sessão cronometrada está se aproximando.
- 5 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.
O relógio apresenta um temporizador de contagem decrescente ou uma intenção.
- 6 Quando terminar a atividade, mantenha pressionado  para parar o temporizador da atividade.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione  para salvar a atividade.
 - Selecione  >  para excluir a atividade.
 - Selecione  para retomar a atividade.

Gravar uma atividade física de dança

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- Na primeira vez que selecionar a atividade física de dança, você deve selecionar seu tipo de dança.
- 3 Selecione  para configurar alertas, tipo de dança e contagem de músicas.
- 4 Selecione **Alertas** para definir os alertas de frequência cardíaca, tempo e calorias.
- 5 Selecione **Tipo de dança** para definir o tipo de dança.
- 6 Selecione **Contagem de músicas** para incluir descansos entre músicas ou desativar a contagem de músicas.
- 7 Pressione  para retornar à tela do temporizador de atividades.
- 8 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.
- 9 Inicie sua primeira dança.
- 10 Deslize para visualizar outras telas de dados (opcional).
- 11 Selecione  para concluir uma música.
- 12 Se você incluir descansos entre músicas, selecione  para iniciar a próxima música.
- 13 Repita os passos 11 e 12 até que sua atividade esteja completa.
- 14 Quando terminar a atividade, mantenha pressionado  para parar o temporizador da atividade.
- 15 Selecione uma opção:
 - Selecione  para salvar a atividade.
 - Selecione  >  para excluir a atividade.
 - Selecione  para retomar a atividade.

Registrar uma atividade de HIIT

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


1 Pressione  para visualizar o menu.

2 Selecione  > .

Na primeira vez que selecionar a atividade de HIIT, você deve selecionar seu tipo de atividade de HIIT.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
- Selecione **Temporizadores de HIIT** > **AMRAP** para registrar o máximo possível de séries durante um período definido.
- Selecione **Temporizadores de HIIT** > **EMOM** para registrar um número definido de movimentos por minuto.
- Selecione **Temporizadores de HIIT** > **Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esforço máximo e 10 segundos de descanso.
- Selecione **Temporizadores de HIIT** > **Personalizado** para definir o tempo de movimentação, o tempo de descanso, o número de movimentos e o número de séries.


4 Selecione  para configurar alertas, visor de dados e tipos de atividade de HIIT.

5 Selecione **Alertas** para definir os alertas de frequência cardíaca, tempo e calorias.

6 Selecione **Visor de dados** para personalizar o visor de dados.

7 Selecione **Tipo de treino** para escolher o tipo de atividade de HIIT.

8 Pressione  para retornar à tela do temporizador de atividades.

9 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.





O relógio exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.

10 Inicie sua primeira atividade.

11 Deslize para visualizar outras telas de dados (opcional).

12 Quando terminar a atividade, mantenha pressionado  para parar o temporizador da atividade.


13 Selecione uma opção:

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

Gravar uma atividade de natação

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

1 Pressione  para visualizar o menu.

2 Selecione  > .

Na primeira vez que selecionar a atividade de natação em piscina, deverá selecionar o tamanho da piscina.

3 Selecione .

4 Faça um toque duplo na tela para iniciar o temporizador de atividades.





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

5 Inicie sua atividade.

O relógio exibe a distância e os intervalos de natação ou o comprimento da piscina.

6 Depois de concluir a atividade, faça um toque duplo na tela para parar o temporizador de atividades.

7 Selecione uma opção:

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

Definindo o tamanho da piscina

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > > **Tamanho da piscina**.
- 3 Selecione o tamanho da sua piscina.

Definir alertas de natação

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

Calibrando a distância na esteira

Para registrar as distâncias mais precisas para as corridas de sua esteira, você pode calibrar a distância da esteira depois que você correr pelo menos 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 ([Gravando uma atividade cronometrada, página 14](#)).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio Lily 2 registre pelo menos 2,4 km (1,5 milha).
- 3 Após concluir sua corrida, selecione .
- 4 Verifique, no visor da esteira, a distância percorrida.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para calibrar pela primeira vez, toque na tela sensível ao toque e insira a distância da esteira em seu relógio.
 - Para calibrar manualmente após a primeira calibração, selecione e insira a distância da esteira em seu relógio.

Recursos da frequência cardíaca

O relógio Lily 2 permite visualizar os dados de frequência cardíaca medida no pulso.

	Seu nível de energia Body Battery atual. O relógio calcula suas reservas atuais de energia com base em sono, estresse e dados de atividade. Um número maior indica uma maior reserva de energia.
	Alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, após um período de inatividade.
	Monitora a saturação de oxigênio no seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões. OBSERVAÇÃO: o sensor do oxímetro de pulso encontra-se na parte de trás do relógio.
	O nível atual de estresse. O relógio mede a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para estimar seu nível de estresse. Um número baixo indica um nível baixo de estresse.
VO₂	Exibe seu VO ₂ máximo atual, que é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora.

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Pressione  para visualizar o menu e selecione  > .

Frequência cardíaca no pulso: permite que você ative ou desative o monitor de frequência cardíaca de pulso.

DICA: é possível configurar o relógio para alertar você quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo de um limite definido ([Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal, página 21](#)).

Oximetria de pulso durante o sono: permite que você configure seu relógio para registrar as leituras do oxímetro de pulso enquanto está inativo durante o dia ou continuamente enquanto dorme. ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 19](#))

Oxímetro de pulso

O relógio Lily 2 tem um oxímetro de pulso para medir a saturação do oxigênio no sangue. Sua saturação de oxigênio pode ser uma informação valiosa para compreender seu condicionamento físico geral e determinar como seu corpo está se adaptando à altitude. Seu relógio mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO₂.

No relógio, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO₂. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 19](#)). Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.

Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso no relógio a qualquer momento. A precisão dessas leituras pode variar de acordo com o seu fluxo de sangue, colocação do relógio no seu pulso e sua imobilidade ([Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 40](#)).

1 Use o relógio acima do seu pulso.

O relógio deve ficar justo, mas confortável.

2 Deslize para visualizar o widget do oxímetro de pulso.

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 sua saturação de oxigênio como uma porcentagem.


OBSERVAÇÃO: você pode ativar e exibir os dados do oxímetro de pulso durante o sono em sua conta Garmin Connect ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 19](#)).

Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

Antes de usar o monitoramento do sono com oxímetro de pulso, é necessário configurar o relógio Lily 2 como o wearable primário em sua conta Garmin Connect ([Status de treinamento unificado, página 14](#)).

Você pode configurar seu relógio para monitorar seu nível de oxigênio no sangue, ou SpO₂, por até 4 horas durante a janela de sono definida ([Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 40](#)).

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

1 Pressione  para visualizar o menu.

2 Selecione  >  > **Oximetria de pulso durante o sono**.

3 Selecione o alternador para ativar o monitoramento.

Sobre estimativas de VO2 máximo


O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de força cardiovascular e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O relógio Lily 2 requer frequência cardíaca medida no pulso ou frequência cardíaca medida no tórax compatível para exibir seu VO2 máximo estimado.

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

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics™. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo, página 45*), e acesse www.CooperInstitute.org.

Obtendo seu VO2 máximo estimado

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

1 Pressione  para visualizar o menu.

2 Selecione  >  > **VO2 Máx.**

Caso já tenha registrado uma caminhada rápida ou corrida de 15 minutos, a estimativa de seu VO2 máximo poderá aparecer. O relógio atualiza a estimativa de VO2 máximo cada vez que você completa uma caminhada ou corrida cronometrada.

3 Siga as instruções na tela para obter sua estimativa de VO2 máximo.

Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.


4 Para iniciar um teste de VO2 máximo para obter uma estimativa atualizada, toque em sua leitura atual e siga as instruções.

O relógio atualizará com a sua nova estimativa de VO2 máximo.

Visualizar sua idade de condicionamento físico

Para o relógio calcular uma idade de condicionamento físico precisa, é necessário concluir a configuração do perfil do usuário no app Garmin Connect.

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.





1 Pressione  para visualizar o menu.

2 Selecione  >  > **Idade do condicionamento físico.**

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

CUIDADO






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

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  > **Frequência cardíaca no pulso**.
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo**.
- 4 Selecione um valor de limite de frequência cardíaca.
- 5 Selecione .







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

Relógios










Usar o Despertador

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  > .
- 3 Selecione uma hora e selecione .
- 4 Se necessário, selecione um alarme e selecione uma opção:
 - Selecione **Estado** para ligar ou desligar o alarme.
 - Selecione **Tempo** para editar a hora do alarme.
 - Selecione **Repetir** para definir a frequência do alarme, como diariamente ou nos fins de semana.
 - Selecione **Excluir** para excluir o alarme.

Utilizar o cronômetro

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Selecione  para iniciar o temporizador.
- 4 Selecione  para interromper o temporizador.
- 5 Se necessário, selecione  para redefinir o temporizador.

Usando o temporizador de contagem regressiva

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Se necessário, selecione  para definir a hora.
- 4 Selecione  para iniciar o temporizador.
- 5 Selecione  para interromper o temporizador.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione  para redefinir o temporizador.
 - Selecione  para sair do temporizador.
 - Selecione  para retomar o temporizador.
- 7 Quando o temporizador terminar, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador.

Recursos conectados via Bluetooth

O relógio Lily 2 tem diversos recursos Bluetooth conectados ao seu telefone compatível usando o app Garmin Connect.

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

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

Encontrar meu relógio: localiza seu relógio Lily 2 perdido que está emparelhado com seu telefone e dentro do alcance.

Localizar meu smartphone: localiza seu telefone perdido que está emparelhado com seu relógio Lily 2 e dentro do alcance.

Deteção de incidente: permite que o aplicativo Garmin Connect envie uma mensagem aos seus contatos de emergência quando o relógio Lily 2 detectar um incidente.

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

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

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

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

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

Gerenciar notificações

Você pode usar o seu telefone compatível para gerenciar notificações que aparecem em seu relógio Lily 2.

Selecione uma opção:

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

OBSERVAÇÃO: o sistema operacional iOS não permite que as notificações apareçam apenas no telefone.

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

Localizar um telefone perdido

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

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 29](#)).


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

2 Selecione .



O relógio Lily 2 buscará seu telefone emparelhado. Seu telefone emite um alerta sonoro e a intensidade do sinal de Bluetooth é exibida na tela do relógio Lily 2. A intensidade do sinal Bluetooth aumente conforme você se aproxima do telefone.

Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o relógio Lily 2 exibe o nome ou o número do telefone de quem está chamando.

- Para aceitar a chamada, selecione .

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

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

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

Utilizando o Modo não perturbe

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

OBSERVAÇÃO: em sua conta do Garmin Connect, você pode configurar o relógio para ativar o modo não perturbe automaticamente durante suas horas de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect ([Configurações do perfil do usuário do Garmin Connect](#), página 34).

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

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 29).

- 2 Selecione .

Relatório matinal



O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Toque na tela sensível ao toque para exibir o relatório, que pode incluir meteorologia, Body Battery, passos, informações de saúde feminina, eventos do calendário e informações sobre o sono.

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar as informações no relatório matinal ([Personalizar seu relatório matinal](#), página 23).

É possível personalizar seu nome de exibição na sua conta Garmin Connect ([Configurações do perfil do usuário do Garmin Connect](#), página 34).

Personalizar seu relatório matinal


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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione  > **Alertas** > **Relatório matinal**.
- 3 Selecione **Estado** para ativar ou desativar o relatório matinal.
- 4 Selecione **Opções**.
- 5 Selecione uma opção para incluí-la ou excluí-la do seu relatório matinal.

Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth

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

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 29).

- 1 No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione  para desativar a conexão com o telefone Bluetooth no seu relógio Lily 2.
Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth.

Recursos de monitoramento e segurança


CUIDADO


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


AVISO

Para usar esses recursos de segurança e monitoramento, o relógio Lily 2 deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

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

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

 **Deteção de incidente:** quando o relógio Lily 2 detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível).

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

Adicionar contatos de emergência

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

- 1 No app Garmin Connect, selecione **...**.
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento > Recursos de segurança > Contatos de emergência > Adicionar contatos de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Seus contatos de emergência recebem uma notificação quando você os adiciona como um contato de emergência e eles podem aceitar ou recusar a solicitação. Se um contato recusar, escolha outro contato de emergência.

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 24](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Toque na tela sensível ao toque com firmeza até que o relógio vibre.
A tela de contagem regressiva é exibida.



- 2 Se necessário, selecione **X** para cancelar a solicitação antes que a contagem regressiva seja concluída.

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.

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 24](#)). 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

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > **Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade.

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

Quando seu relógio Lily 2 detecta um incidente e seu telefone está conectado, o app Garmin Connect pode enviar automaticamente uma mensagem de texto e um e-mail com seu nome e sua localização GPS (se disponível) para 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.

Ligar e desligar o LiveTrack

Antes de iniciar sua primeira sessão no LiveTrack, você deve configurar os contatos no app Garmin Connect ([Adicionar contatos, página 26](#)).

OBSERVAÇÃO: você deve ativar LiveTrack no app Garmin Connect.

- 1 No app Garmin Connect, selecione > **Segurança e monitoramento** > **LiveTrack**.
- 2 Selecione **Início automático** > **Ligado** para o seu relógio.
- 3 Pressione para visualizar o menu.
- 4 Selecione > > **LiveTrack**.
- 5 Selecione **Início automático** > **Ligado** para iniciar uma sessão do LiveTrack toda vez que começar uma atividade ao ar livre.

Adicionar contatos

- 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 Lily 2 ([Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 28](#)).

Garmin Connect

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

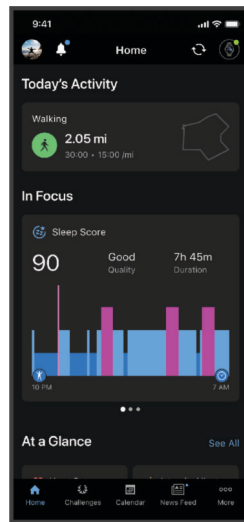
Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o relógio com seu telefone usando o app Garmin Connect ou acessando www.garminconnect.com.

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

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

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

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



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

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

Move IQ®

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

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

GPS conectado

Com o recurso de GPS conectado, seu relógio usa a antena de GPS em seu smartphone para registrar dados de GPS para atividades de caminhada, corrida ou ciclismo ([Registrar uma atividade com o GPS conectado, página 14](#)). Os dados do GPS, incluindo localização, distância e velocidade, aparecem nos detalhes da atividade em sua conta Garmin Connect.

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

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




Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono e movimento durante o sono. Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção de alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe, página 23](#)).

Personalizar o modo sono

Você pode personalizar algumas configurações do sono no relógio. Você pode atualizar o seu horário de sono em Garmin Connect ([Definir seu horário de sono, página 28](#)).

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  > **Modo de monitoramento do sono**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Visor relógio** para usar o visor do relógio de sono.
 - Selecione **Brilho** para definir o brilho.
 - Selecione **Tempo limite** para definir o tempo limite da luz de fundo.
 - Selecione **Não perturbe** para ativar ou desativar o modo Não perturbe.




Definir seu horário de sono

O relógio usa o horário de sono como referência para medir seu sono com precisão. Use o app Garmin Connect para definir suas horas típicas de sono.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu relógio.
- 3 Selecione **Sistema > Modo de monitoramento do sono > Programação de sono**.
- 4 Selecione o intervalo de dias.
- 5 Selecione **Hora de início** e **Hora de despertar** e insira os horários específicos.

Sincronizar dados com o app Garmin Connect

O relógio sincroniza automaticamente os dados com o app Garmin Connect sempre que você o abre. Seu relógio sincroniza dados com o app Garmin Connect de forma periódica e automática. É possível também sincronizar manualmente os dados a qualquer momento.

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

Sincronizando dados com o computador

Antes de possa sincronizar seus dados ao aplicativo Garmin Connect em seu computador, você deve instalar o Garmin Express™ aplicativo ([Definindo Garmin Express, página 28](#)).

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



Definindo Garmin Express

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

Personalizar seu relógio



Alterar a interface do relógio

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

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 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.





Personalizando o Menu de controles

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




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

Personalizando telas de dados

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

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

Personalizar o loop de widgets

- 1 No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione **Widgets**.
 - 2 Selecione  ou  perto de um widget para adicioná-lo ou removê-lo do loop de widgets.
 - 3 Selecione .
- O loop de widgets é atualizado quando você sincroniza o relógio.

Configurações do relógio

Você pode personalizar algumas configurações em seu relógio Lily 2. As configurações adicionais podem ser personalizadas no app Garmin Connect.

Pressione para exibir o menu e selecione .

: permite ajustar as configurações de alerta ([Configurações de alerta, página 30](#)).

: permite ajustar as configurações do sensor de frequência cardíaca de pulso ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 19](#)), as configurações do oxímetro de pulso do sono ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 19](#)) e calibrar a bússola.

: permite ajustar as configurações do perfil do usuário ([Configurações do perfil do usuário, página 31](#)).

: permite ajustar as configurações de monitoramento e segurança ([Recursos de monitoramento e segurança, página 24](#)).

: permite ajustar as configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 31](#)).

Configurações de alerta

Pressione para exibir o menu e selecione > .

Relatório matinal: permite ajustar as configurações de relatório matinal ([Relatório matinal, página 23](#)).

Frequência cardíaca no pulso: permite que você ative e desative o monitor de frequência cardíaca de pulso.

Alerta de movimento: permite ativar e desativar o alerta de movimento e definir o tipo e a duração do movimento.

Lembrete para relaxar: permite ativar e desativar o lembrete de relaxamento.

Alertas de hidratação: permite ajustar as configurações de alerta de hidratação ([Definir um alerta de hidratação, página 30](#)).

Definir um alerta de hidratação

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



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

Personalizar alertas de movimento

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > **Alerta de movimento**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Estado** para ligar ou desligar o alerta.
 - Selecione **Tipo de alerta de movimento** para definir o alerta com base em passos ou outros tipos de movimento.
 - Selecione **Tipos de movimento** para permitir que movimentos sentado ou movimentos em pé desliguem o alerta.
 - Selecione **Duração do movimento** para definir que o alerta seja desligado após 30, 45 ou 60 segundos.

Configurações do perfil do usuário

Você pode personalizar algumas configurações do perfil do usuário em seu relógio Lily 2. As configurações adicionais podem ser personalizadas em sua conta Garmin Connect.

Pressione  para visualizar o menu e selecione .

VO2 Máx.: permite obter seu VO2 máximo estimado (*Obtendo seu VO2 máximo estimado, página 20*).




Idade do condicionamento físico: exibe sua idade de condicionamento físico (*Visualizar sua idade de condicionamento físico, página 20*).

Nome de exibição: exibe o nome do relógio, que você pode definir na sua conta Garmin Connect (*Configurações do perfil do usuário do Garmin Connect, página 34*).

Pulso: permite selecionar em qual pulso será usado o relógio.

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

Configurações do sistema

Pressione  para visualizar o menu e selecione  > .

Visor: define o nível de brilho, o modo de gestos e a sensibilidade e o tempo limite de exibição (*Configurações do visor, página 31*).

Vibração de alerta: configura o nível de vibração (*Configurar o nível de vibração, página 32*).

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

Telefone: permite ligar ou desligar a tecnologia Bluetooth e emparelhar e sincronizar o telefone com o relógio (*Configurações do telefone, página 32*).

Opções de atividade: permite abrir a página de opções de atividade no app Garmin Connect (*Personalizar opções de atividade, página 33*).

Widgets: permite abrir as configurações do widget no app Garmin Connect (*Personalizar o loop de widgets, página 29*).

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 32*).

Menu Controles: permite editar o menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 29*).

Modo de monitoramento do sono: permite personalizar o modo de suspensão (*Personalizar o modo sono, página 28*).




Idioma: define o idioma exibido no relógio.

Redefinir: permite que você exclua os dados do usuário e reinicie as configurações (*Restaurar todas as configurações padrão, página 41*).

Desligar: permite desligar o relógio (*Ligar e desligar o relógio, página 2*).

Sobre: exibe a ID da unidade, versão do software, informação sobre regulamentação, contrato de licença e mais (*Visualizar informações do dispositivo, página 37*).

Configurações do visor

Pressione  para exibir o menu e selecione  >  > **Visor**.

Brilho: configura o nível de brilho. Você pode utilizar a opção Automático para ajustar o brilho automaticamente, com base na luz ambiente, ou ajustar o nível de brilho manualmente.

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

Modo de gestos: configure a tela para acender com gestos do pulso. Os gestos incluem a rotação de seu pulso na direção do corpo para ver o relógio. Você pode usar a opção Somente durante a atividade para utilizar os gestos apenas durante atividades cronometradas.

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

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

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

OBSERVAÇÃO: um período de tempo mais longo reduz a vida da bateria.

Configurar o nível de brilho

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > **Visor > Brilho.**
- 3 Selecione o nível do brilho.

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

Configurar o nível de vibração

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > **Vibração de alerta.**
- 3 Selecione o nível de vibração.

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

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 bloqueia até que você redefina sua senha no app Garmin Connect.

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 12](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione > > **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 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione > > **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.

Configurações do telefone

Pressione para exibir o menu e selecione > > **Telefone.**

Estado: ativa e desativa a tecnologia Bluetooth.

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

Emparelhar telefone: permite que você emparelhe seu relógio com um telefone Bluetooth compatível ativado. Esta configuração permite que você utilize os recursos Bluetooth conectados utilizando o app Garmin Connect, incluindo notificações e carregamentos de atividades.

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

Configurações de Garmin Connect

Você pode personalizar as configurações do relógio, opções de atividade e configurações do usuário a partir da sua conta Garmin Connect, usando o app Garmin Connect ou o site Garmin Connect. Algumas configurações também podem ser personalizadas em seu relógio Lily 2.

- 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, é necessário sincronizar os seus dados para aplicar as mudanças ao seu relógio (*Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 28*) (*Sincronizando dados com o computador, página 28*).

Configurações de alerta

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione **Alertas**.

Notificações inteligentes: permite que você ative e configure as notificações do telefone no seu telefone compatível. Você pode optar por receber notificações Durante atividade.

Telefone: permite ativar e desativar alertas de conexão do telefone.

Relatório matinal: permite configurar o relatório matinal.

Frequência cardíaca no pulso: permite definir um alerta de frequência cardíaca (*Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal, página 21*).

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

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

Alertas de hidratação: permite definir o relógio para alertar você quando é hora de beber água.

Personalizar opções de atividade

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

- 1 No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione **Opções de atividade > Editar**.
- 2 Selecione as atividades a serem exibidas em seu relógio.
- 3 Se necessário, selecione uma atividade para personalizar as suas opções, como alertas e campos de dados.

Marcar voltas

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

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

- 1 No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione **Opções de atividade**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Auto Lap**.

Configurações do monitoramento de atividades

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

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

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

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

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

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

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

Configurações do perfil do usuário do Garmin Connect

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione **Perfil de usuário**.

VO2 Máx.: permite ver seu VO2 máximo atual e quando foi atualizado pela última vez (*Obtendo seu VO2 máximo estimado, página 20*).

Idade do condicionamento físico: permite visualizar a idade de condicionamento físico (*Visualizar sua idade de condicionamento físico, página 20*).

Nome de exibição: define o nome de exibição usado no relatório matinal e nos alertas (*Relatório matinal, página 23*).

Sexo: define seu gênero (*Configurações de gênero, página 34*).

Data de nascimento: defina sua data de nascimento.

Altura: define sua altura.

Peso: define seu peso.

Pulso: permite selecionar em qual pulso você usa o relógio.

Zonas de frequência cardíaca: permite estimar sua frequência cardíaca máxima e determina suas zonas de frequência cardíaca personalizadas (*Sobre zonas de frequência cardíaca, página 44*).

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.

Informações sobre o dispositivo

Carregar o relógio

⚠ ATENÇÃO

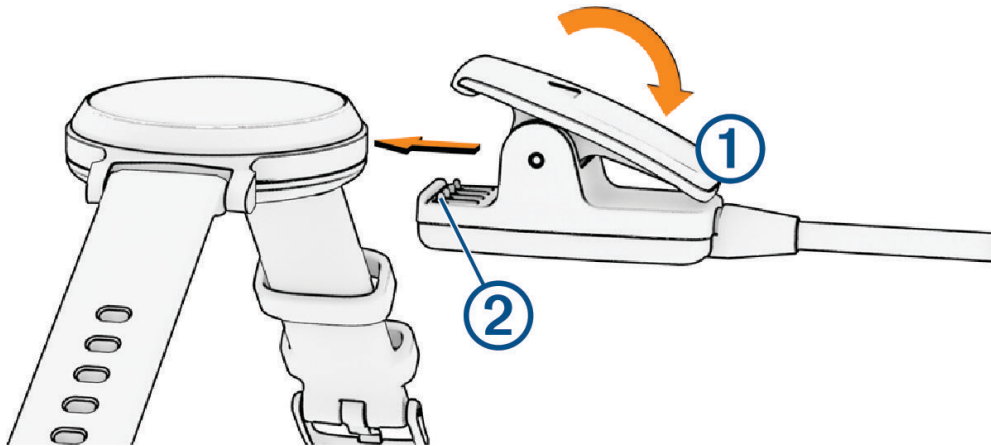
Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Não utilize cabo de alimentação, cabo de dados e/ou adaptador de energia que não seja fornecido pela Garmin ou que não possua a devida certificação.

AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Limpeza do relógio, página 36*).

- 1 Aperte o clipe de carregamento ①.



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

Dicas para carregar seu relógio

- Conecte o carregador com segurança ao relógio para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregar o relógio, página 35*).
É possível carregar o relógio conectando o cabo USB em um adaptador CA aprovado Garmin e a uma tomada de parede padrão ou uma porta USB no computador.
- Deslize para a esquerda para visualizar o gráfico de bateria restante no menu de controles.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

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

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

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

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

Limpeza do relógio

⚠ CUIDADO

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

AVISO

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

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

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

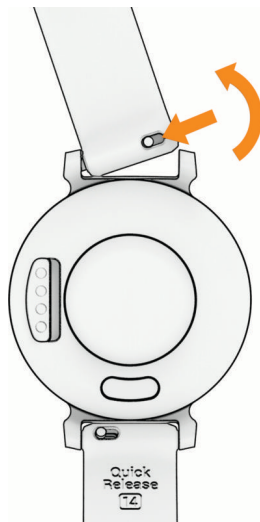
Limpendo as pulseiras de couro

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

Trocar as pulseiras

O relógio é compatível com pulseiras de 14 mm de largura, padrão, de liberação rápida.

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



- 2 Insira um lado da barra de pressão da nova pulseira no relógio.
- 3 Deslize o pino de liberação rápida e alinhe a barra de pressão com o lado oposto do relógio.
- 4 Repita as etapas de 1 a 3 para substituir a outra pulseira.

Visualizar informações do dispositivo

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

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

Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

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

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

Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 5 dias ¹
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências sem fio	2,4 GHz a -1,9 dBm, no máximo Máximo de 13,56 MHz a -40 dBm
Classificação de impermeabilidade	5 ATM ²

¹ A estimativa da vida útil da bateria é baseada em determinadas suposições de uso. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/lily2batteryfeaturesumptions.

² O dispositivo é resistente a pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.




Solução de problemas

Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio Lily 2 é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth.

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

Meu telefone não se conecta ao relógio

- Aproxime o relógio de seu telefone.
- Se seu relógio e telefone já estiverem emparelhados, desligue a tecnologia Bluetooth em ambos os dispositivos e ligue novamente.
- Se seu relógio e telefone não estiverem emparelhados, ative a tecnologia Bluetooth no telefone.
- No seu smartphone, abra o app Garmin Connect e selecione **••• > Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Em seu relógio, pressione  para exibir o menu e selecione  >  > **Telefone > Emparelhar telefone** para entrar no modo de emparelhamento.
- Acesse www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting para obter etapas adicionais de solução de problemas.

Monitoramento de atividades

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

A contagem de passos não está precisa.

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

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

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

A contagem de passos no relógio e na conta do Garmin Connect não correspondem

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

- 1 Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 28](#)).
- 2 Aguarde enquanto o relógio sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

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

Meu nível de estresse não aparece

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

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

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


Meus minutos de intensidade estão piscando

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

Dicas sobre a tela sensível ao toque

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



- Do menu de controles, mantenha a tela sensível ao toque pressionada para adicionar, remover e reorganizar os controles.
- Em qualquer tela, pressione  para retornar à tela anterior.
- Toque na tela do widget para exibir detalhes adicionais.
- Para enviar um alerta de assistência, toque na tela sensível ao toque com firmeza e rapidamente até que o dispositivo vibre (*Solicitar assistência*, página 25).

A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa

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

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

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

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

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

Dicas para dados aprimorados de Body Battery

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

Dicas para dados do oxímetro de pulso

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

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

Maximizar a duração da bateria

- Diminua o brilho e tempo limite da tela ([Configurações do visor, página 31](#)).
- Reduza o nível de vibração ([Configurar o nível de vibração, página 32](#)).
- Desative gestos de pulso ([Configurações do visor, página 31](#)).
- Nas configurações da central de notificações do telefone, limite as notificações que são exibidas no relógio Lily 2 ([Gerenciar notificações, página 22](#)).
- Desative notificações inteligentes ([Configurações de alerta, página 33](#)).
- Desative a tecnologia sem fio Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados ([Configurações do telefone, página 32](#)).
- Desative o registro de sono do oxímetro de pulso ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 19](#)).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 19](#)).




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

O visor do meu relógio dificulta a visualização na parte externa

O relógio detecta a luz ambiente e ajusta automaticamente o brilho da retroiluminação para maximizar a vida útil da bateria. Sob a luz solar direta, a tela fica mais brilhante, mas ela ainda pode ser difícil de ler. O recurso de detecção automática de atividade pode ser útil ao iniciar atividades ao ar livre ([Configurações do monitoramento de atividades, página 34](#)).




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 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Role para baixo até o nono item na lista e selecione-o.
- 4 Selecione seu idioma.

Restaurar todas as configurações padrão

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

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

Atualizações do produto

O relógio verifica automaticamente se há atualizações quando conectado usando a tecnologia Bluetooth. Em seu computador, instale o Garmin Express (garmin.com/express). No seu smartphone, você pode instalar o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Atualizações de software

OBSERVAÇÃO: para obter a melhor experiência, mantenha o software do seu dispositivo atualizado. As atualizações de software fornecem mudanças e melhorias para as funções, a segurança e a privacidade.
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

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

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 28](#)).

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

Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu relógio, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu relógio ([Sincronizando dados com o computador, página 28](#)).

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.

Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Express envia-o para o seu relógio.
- 2 Depois que o aplicativo Garmin Express terminar de enviar a atualização, desconecte o relógio do seu computador.

O relógio instala a atualização.

Como obter mais informações

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

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

Manutenção do dispositivo

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




















Apêndice

Lista de atividades

As atividades abaixo estão disponíveis no seu relógio Lily 2.

OBSERVAÇÃO: certifique-se de atualizar o software do relógio para obter as atividades mais recentes (*Atualizar o software usando o app Garmin Connect, página 41, Atualização de software usando o Garmin Express, página 41*).

- *Personalizar opções de atividade, página 33*
- *Gravando uma atividade cronometrada, página 14*

	Bicicleta
	Respiração
	Cardio
	Condicionamento físico de dança
	Elíptico
	HIIT
	Pular corda
	Meditação
	Outros
	Pilates
	Natação em piscina
	Remo em local fechado
	Corrida
	Subir escada
	Força
	Esteira
	Caminhada
	Caminhada em local fechado
	loga

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

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

Sobre zonas de frequência cardíaca

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

Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

Classificações padrão do VO2 máximo

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

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

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

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse www.CooperInstitute.org.

