

GARMIN®

FORERUNNER® 70

Smartwatch de corrida com GPS



**Manual
do
proprietário**

Sumário

Introdução..... 6

Configurar o relógio.....	6
Funções dos botões.....	6
Ícones de status e status do GPS.....	7
Funções da tela sensível ao toque.....	7
Ativar e desativar a tela sensível ao toque.....	8
Personalizar o visor do relógio.....	8

Aplicativos e atividades..... 9

Apps.....	9
Treinos.....	10
Usar o recurso Messenger.....	13
Atividades.....	14
Iniciar uma atividade.....	14
Parar uma atividade.....	15
Corrida.....	15
Ciclismo.....	19
Natação.....	19
Atividades de academia.....	21
Esportes de inverno.....	22
Outras atividades.....	22
Personalizar atividades e aplicativos.....	23

Controles.....28

Personalizando o Menu de controles..	29
Usar a tela da lanterna.....	29
Ouvir música no seu telefone.....	30
Controles de reprodução de música.....	30

Informações rápidas.....31

Visualizar informações rápidas.....	32
Personalizar Lista de Visualizações Rápidas.....	33
Criar pastas de Mini Widgets.....	33
Body Battery™.....	33
Dicas para dados aprimorados de Body Battery™.....	34
Medições de desempenho.....	34
Sobre estimativas de VO2 máximo.....	34
Exibir seus tempos de corrida previstos.....	35

Status da variabilidade da frequência cardíaca.....	36
Status de treino.....	36
Níveis de status do treino.....	37
Carga aguda.....	38
Tempo de recuperação.....	39
Pausar e retomar seu status de treinamento.....	40
Disponibilidade.....	40
Calendário de corrida e corrida principal.....	41
Treinar para um evento de corrida..	41
Adicionando uma ação.....	42
Registro do estilo de vida.....	42
Acompanhar comportamentos de registro de estilo de vida.....	42

Relógios..... 43

Como configurar um alarme.....	43
Editar um alarme.....	43
Usando o temporizador de contagem regressiva.....	43
Excluir um temporizador de contagem regressiva.....	44
Utilizar o cronômetro.....	44
Adicionar fusos horários alternativos.....	45
Editar um fuso horário alternativo...	45
Adicionar um evento de contagem regressiva.....	45
Editar um evento de contagem regressiva.....	45

Histórico..... 47

Utilizar histórico.....	47
Recordes pessoais.....	47
Visualizando seus recordes pessoais.....	47
Restaurando um recorde pessoal...	47
Excluir recordes pessoais.....	47
Visualizando totais de dados.....	48

Configurações de notificações e alerta.....49

Alertas de saúde e bem-estar.....	49
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	49
Alerta de movimento.....	49

Relatório matinal.....	50	Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	64
Personalizar seu relatório matinal...	50	Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	65
Relatório noturno.....	50	Oxímetro de pulso.....	65
Personalizar seu relatório noturno..	50	Obter leituras do oxímetro de pulso.....	66
Configurar alertas do relógio.....	50	Configuração do modo do oxímetro de pulso.....	66
Ligar os alertas de conexão do telefone.....	50	Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	67
Configurações de som e vibração... 51		Meta automática.....	67
Configurações de exibição e brilho..... 52		Minutos de intensidade.....	67
Connectivity..... 53		Obter minutos de intensidade.....	67
Sensores e acessórios.....	53	Monitoramento do sono.....	67
Sensores sem fio.....	53	Usar monitoramento automático do sono.....	67
Recursos de conectividade do telefone.....	56	Variações de respiração.....	68
Emparelhando o telefone.....	56	Navegação..... 69	
Como habilitar notificações do telefone.....	56	Salvar sua localização.....	69
Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth®.....	57	Exibir e editar localizações salvas..	69
Ligar e desligar os alertas de Localizar meu telefone.....	57	Excluindo um local.....	69
Garmin Share.....	58	Navegar até um destino.....	69
Compartilhamento de dados com o Garmin Share.....	58	Navegar de volta ao início.....	69
Receber dados com o Garmin Share.....	58	Interromper a navegação.....	70
Configurações do Garmin Share.....	58	Percursos.....	70
Aplicativos de telefone e de computador.....	58	Criar um percurso no Garmin Connect™.....	70
Garmin Connect™.....	59	Como seguir um percurso no seu dispositivo.....	70
Recursos Connect IQ.....	61	Mapa..... 72	
App Garmin Messenger™.....	61	Adicionar Visor de dados do mapa....	72
Modos de foco..... 62		Panorama e zoom do mapa.....	72
Personalizar um modo de foco padrão.....	62	Configurações de mapa.....	72
Criar um modo de foco personalizado.....	62	Recursos de monitoramento e segurança..... 73	
Configurações de saúde e bem-estar..... 64		Adicionar contatos de emergência....	73
Frequência cardíaca de pulso.....	64	Adicionar contatos.....	73
Usar o relógio.....	64	Ligar e desligar a detecção de incidente.....	73
		Solicitar assistência.....	74
		Perfil de usuário..... 75	
		Configurando seu perfil de usuário....	75

Configurações de gênero.....	75
Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	75
Sobre zonas de frequência cardíaca...	75
Objetivos de treino.....	75
Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	75
Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca.....	76
Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	76
Configurando zonas de potência.....	76

Configurações do gerenciador de energia..... 78

Personalização do Recurso de Economia de Bateria.....	78
--	----

Acessibilidade..... 79

Configurações de acessibilidade.....	79
--------------------------------------	----

Configurações do sistema..... 80

Personalizar os atalhos dos botões...	80
Definir a senha do relógio.....	80
Alterar a senha do relógio.....	80
Desativar a senha do relógio.....	80
Configurações de hora.....	81
Sincronizando a hora.....	81
Configurações avançadas do sistema.....	81
Alterar as unidades de medida.....	81
Configurações do registro de dados.....	81
Restaurar e redefinir configurações...	82
Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect™.....	82
Restaurar todas as configurações padrão.....	82
Visualizar informações do dispositivo.....	82
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	82

Informações sobre o dispositivo..... 84

Sobre o visor AMOLED.....	84
Carregar o relógio.....	84

Usar o relógio.....	84
Cuidados com o dispositivo.....	85
Limpeza do relógio.....	85
Trocar as pulseiras.....	85
Especificações.....	86
Informações sobre a bateria.....	86
Informações de Radiocomunicação.....	86

Solução de problemas..... 87

Atualizações do produto.....	87
Como obter mais informações.....	87
Meu dispositivo está com o idioma errado.....	87
Dicas para prolongar a vida útil da bateria.....	87
Reiniciar o relógio.....	87
Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	88
Meu telefone não se conecta ao relógio.....	88
Posso utilizar o meu sensor Bluetooth® com o meu relógio?.....	88
Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?.....	88
Obtendo sinais de satélite.....	88
Melhorar a recepção do satélite de GPS.....	88
A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa.....	89
A leitura da temperatura da atividade não é exata.....	89
Sair do modo de demonstração.....	89
Monitoramento de atividades.....	89
A contagem de passos não está precisa.....	89
A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect™ não correspondem.....	89

Apêndice..... 90

Classificações padrão do VO2 máximo.....	90
Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....	90
Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo.....	90

Oscilação vertical e os dados de proporção vertical.....	91
Tamanho da roda e circunferência.....	91

Campos de dados..... 92

Introdução

⚠ CUIDADO

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

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

Configurar o relógio

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

- Mantenha  pressionado para ativar o relógio (*Funções dos botões, página 6*).
- Siga as instruções na tela para concluir a configuração inicial.
Durante a configuração inicial, você pode emparelhar seu telefone com o relógio para receber notificações, sincronizar atividades e muito mais (*Emparelhando o telefone, página 56*). Se você estiver atualizando a partir de um relógio compatível, será possível migrar as configurações do relógio, os percursos salvos e muito mais ao emparelhar seu novo relógio Forerunner com o telefone.
- Carregar o relógio (*Carregar o relógio, página 84*).
- Verifique se há atualizações de software (*Configurações do sistema, página 80*).
Para obter a melhor experiência, mantenha o software do seu relógio atualizado. As atualizações de software fornecem mudanças e melhorias para as funções, a segurança e a privacidade.
- Configure os recursos de segurança (*Recursos de monitoramento e segurança, página 73*).
- Comece a corrida (*Começando uma corrida, página 15*).

Funções dos botões



DICA: você pode personalizar algumas funções de pressionamento de botão e criar novos atalhos de botão (*Personalizar os atalhos dos botões, página 80*).

①  Botão superior esquerdo	• Pressione para iluminar a tela. • Pressione rapidamente duas vezes para ligar ou desligar a lanterna (<i>Usar a tela da lanterna, página 29</i>). • Pressione por dois segundos para visualizar o menu de controles (<i>Controles, página 28</i>). • Pressione por três segundos para ligar o dispositivo. • Pressione por cinco segundos para solicitar assistência (<i>Solicitar assistência, página 74</i>).
②  Botão central esquerdo	• No visor do relógio, pressione para visualizar a central de notificações (<i>Visualizar notificações, página 57</i>). • Pressione para navegar pelos menus ou pelo visor de dados. • No visor do relógio, pressione para acessar o menu principal.

3  Botão inferior esquerdo	- No visor do relógio, pressione para percorrer a lista de mini widgets (<i>Visualizar informações rápidas, página 32</i>). - Pressione para navegar pelos menus ou pelo visor de dados. - Mantenha pressionado para visualizar os controles de música (<i>Ouvir música no seu telefone, página 30</i>).
4  Botão superior direito	- Pressione para escolher uma opção em um menu. - No visor do relógio, pressione para abrir o menu de apps e atividades (<i>Aplicativos e atividades, página 9</i>). - Pressione para iniciar ou interromper uma atividade (<i>Iniciar uma atividade, página 14</i>).
5  Botão inferior direito	- Pressione para retornar à tela anterior. - Durante uma atividade, pressione para registrar uma volta, descansar ou avançar para a próxima etapa do treino.

Ícones de status e status do GPS

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

GPS	Status do GPS
	Status da bateria
	Status da conexão do telefone
	Status do LiveTrack
	Status da frequência cardíaca
	Status do Running Dynamics Pod
	Status do sensor de cadência e velocidade
	Status dos faróis da bicicleta
	Status do radar da bicicleta
	Status do sensor tempe™

Funções da tela sensível ao toque



- Toque na tela para escolher uma opção em um menu.
- Mantenha os dados do visor do relógio pressionados para abrir o mini Widget ou o recurso.
NOTA: este recurso não está disponível em todos os visores de relógio.
- Toque em um ícone na parte superior do visor do relógio para retomar o uso do app ou atividade ativa.
- No menu de mini widgets, app ou controles, mantenha o visor do relógio pressionado para editar, adicionar ou reordenar as opções.

- No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar a central de notificações.
- No visor do relógio, deslize para cima para navegar pela lista de mini widgets.
- Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos menus.
- Passe o dedo na tela para a direita a fim de voltar à tela anterior.
- Cubra a tela com a palma da sua mão para voltar ao visor do relógio e diminuir o brilho da tela.

Ativar e desativar a tela sensível ao toque

Você pode personalizar a tela touch para uso geral do relógio, para cada perfil de atividade (*Configurações de atividade, página 24*) e para cada modo de foco (*Modos de foco, página 62*).

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

- Mantenha pressionado o  e selecione .
Para adicionar essa opção ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 29*).
- Mantenha pressionado o , selecione **Configurações do relógio** > **Visor & Brilho** > **Toque** e, depois, selecione uma opção.

Personalizar o visor do relógio

Você pode personalizar as informações e a aparência do visor do relógio ou ativar um visor do relógio Connect IQ™ instalado (*Recursos Connect IQ, página 61*).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Pressione  ou  para pré-visualizar as opções do visor do relógio.
- 4 Selecione **Adicionar novo** para escolher entre opções adicionais de visor do relógio.
- 5 Role até um visor do relógio, pressione  e selecione .
- 6 Selecione uma opção:

NOTA: alguns visores do relógio não disponibilizam certas opções.

- Para ativar o visor do relógio, selecione **Aplicar**.
- Para alterar os dados que aparecem no visor do relógio, selecione **Dados**, selecione um campo para editar e selecione uma opção.
- Para adicionar ou alterar uma cor de destaque para a tela do relógio, selecione **Cor destacada**.
- Para mudar a cor dos dados exibidos no visor do relógio, selecione **Cor dos dados**.
- Para remover o visor do relógio, selecione **Excluir**.

Aplicativos e atividades

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

Apps: os apps fornecem recursos interativos ao relógio, como visualizar treinos ou conferir a previsões do tempo ([Apps](#), página 9).

Atividades: o seu relógio vem pré-carregado com apps de atividades em ambientes internos e externos, incluindo corrida, ciclismo, treino de força, natação e muito mais ([Atividades](#), página 14). Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra dados do sensor, que você pode salvar e compartilhar com a comunidade Garmin Connect™.

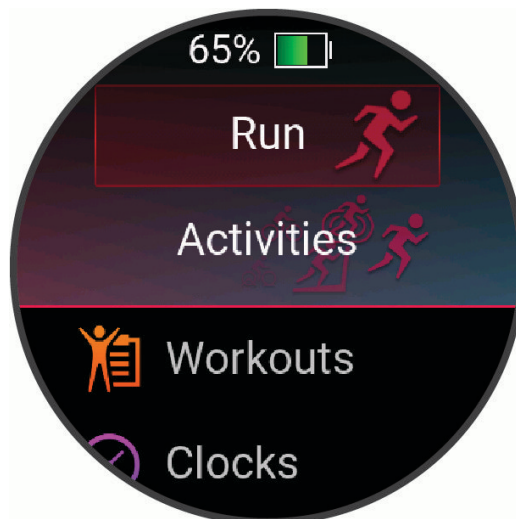
Para obter mais informações sobre o monitoramento de atividades e a precisão das métricas de condicionamento físico, acesse garmin.com/ataccuracy.

Aplicativos Connect IQ™: você pode adicionar recursos ao seu relógio instalando apps pelo app Connect IQ ([Recursos Connect IQ](#), página 61).

Apps

Você pode personalizar seu relógio usando o menu de apps, que permite acessar rapidamente os recursos e as opções do relógio. Alguns apps exigem uma conexão Bluetooth® com um smartphone compatível. Muitos apps também podem ser encontrados nos Mini Widgets ([Informações rápidas](#), página 31) ou nos controles ([Controles](#), página 28).

No visor do relógio, pressione  e pressione  para percorrer os apps.



Nome	Mais informações
Transmissão de frequência cardíaca	Selecione enviar os dados de transmissão de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (Transmissão de dados de frequência cardíaca , página 65).
Calculadora	Selecione para usar a calculadora, incluindo a calculadora de gorjetas.
Calendário	Selecione para exibir os próximos eventos no calendário do seu telefone.
Relógios	Selecione para definir um alarme, temporizador, cronômetro, fuso horário alternativo ou evento de contagem regressiva (Relógios , página 43).
Connect IQ™	Selecione para usar a Connect IQ Store no seu relógio (Recursos Connect IQ , página 61).
Garmin Share	Selecione para enviar ou receber dados com outros dispositivos Garmin® (Garmin Share , página 58).
Health Snapshot™	Selecione para gravar várias das principais métricas de saúde, como a frequência cardíaca média, o nível de estresse e a frequência respiratória, enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular.
Histórico	Selecione para visualizar seu histórico de atividades, registros e totais gravados (Utilizar histórico , página 47).
Messenger	Selecione para visualizar e enviar mensagens usando o app Garmin Messenger™ pelo telefone (Usar o recurso Messenger , página 13).
Fase da lua	Selecione para visualizar os horários do nascer e pôr da lua com a fase da lua, com base em sua posição de GPS.

Nome	Mais informações
Música	Selecione para controlar a reprodução de áudio usando o relógio (<i>Ouvir música no seu telefone</i> , página 30).
Notificações	Selecione para visualizar as notificações do telefone (<i>Visualizar notificações</i> , página 57).
Nutrição	Selecione para monitorar sua nutrição diária, incluindo calorias e macronutrientes. Você também pode registrar sua ingestão de alimentos. É necessário ter uma assinatura Garmin Connect™ ativa para monitorar e visualizar sua nutrição (<i>Assinatura Garmin Connect™</i> , página 59).
Oximetria de pulso	Selecione para fazer uma leitura do oxímetro de pulso (<i>Oxímetro de pulso</i> , página 65).
Configurações	Selecione para abrir o menu de configurações.
Placares Esportivos	Selecione para acompanhar equipes esportivas profissionais ou universitárias com pontuações e dados em tempo real.
NASCER & PÔR DO SOL	Selecione para visualizar o nascer do sol, o pôr do sol e o crepúsculo.
Dicas	Selecione para ver dicas interativas do relógio, aprender sobre novos recursos no seu relógio e escanear um link direto para support.garmin.com para acessar o manual do proprietário do relógio.
Tempo	Selecione para visualizar a previsão do tempo e as condições climáticas.
Treinos	Selecione para visualizar seus treinos salvos (<i>Treinos</i> , página 10).

Treinos

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

No relógio: você pode abrir o app de treinos na lista de apps para mostrar todos os treinos atualmente carregados em seu relógio (*Aplicativos e atividades*, página 9).

Você também pode visualizar seu histórico de exercícios.

No aplicativo: você pode criar e encontrar mais treinos ou selecionar um plano que tenha treinos integrados e transferi-los para o seu relógio (*Como seguir um treino do Garmin Connect™*, página 11).

Você pode programar treinos.

Você pode atualizar e editar seus treinos atuais.

Iniciar um treino

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

- 1 No visor do relógio, pressione .

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

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

- 3 Pressione o  e selecione **Treino**.

- 4 Selecione uma opção:

- Para permitir que o relógio sugira um treino depois de você selecionar suas metas de intensidade e tempo, selecione **Treino rápido**.
- Para iniciar um treino intervalado ou para definir uma meta de treino, selecione **Metas e intervalos** ou **Definir uma meta** (*Iniciar um treino intervalado*, página 11, *Definindo uma meta de treinamento*, página 12).
- Para iniciar um treino salvo, selecione **Biblioteca de exercícios** (*Como seguir um treino do Garmin Connect™*, página 11).

NOTA: para salvar um treino em seu relógio, você deve baixar o treino de sua conta Garmin Connect™ e sincronizar.

- Para iniciar um exercício programado a partir do seu calendário de treinamento Garmin Connect, selecione **Calendário de treino** (*Sobre o calendário de treinamento*, página 13).

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

- 5 Selecione um treino.

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

- 6 Se necessário, selecione **Realizar treino**.

7 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.

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

Pontuação de execução do treino

Depois de concluir um treino, o relógio exibe sua pontuação de execução com base na precisão com que você o concluiu. As etapas de exercício ativo têm a maior prioridade, avaliando a proximidade do seu nível de esforço com a meta da etapa, além de verificar se todas as etapas foram concluídas. As etapas de aquecimento e recuperação têm menor impacto na pontuação. A etapa de relaxamento não afeta sua pontuação de execução do treino.

a sua pontuação de execução de treino aparece apenas para treinos de corrida ou ciclismo.

	Boa, 67 a 100%
	Média, 34 a 66%
	Baixa, 0 a 33%

Como seguir um treino do Garmin Connect™

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), página 59).

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

Seguir um treino sugerido diariamente

Antes que o relógio possa sugerir um treino diário, você deve ter uma estimativa de VO2 máx. para essa atividade ([Sobre estimativas de VO2 máximo](#), página 34).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades**.
- 3 Selecione **Corrida** e selecione uma atividade.
- 4 Pressione  e selecione o treino diário sugerido.
nenhum treino sugerido aparecerá se você tiver um dia de descanso programado ou estiver seguindo outro plano de treinamento.
- 5 Role para baixo para exibir detalhes sobre o treino, como passos e benefícios estimados.
- 6 Pressione  e selecione uma opção:
 - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.
 - Para pular o treino, selecione **Mais > Rejeitar**.
 - Para visualizar sugestões de treino para a próxima semana, selecione **Mais > Mais sugestões**.
 - Para visualizar as configurações do treino, como dias de treinamento, tipo de meta e prompts do treino, selecione **Mais > Configurações** e selecione uma opção.

DICA: se você desabilitar a opção **Aviso de treino**, poderá habilitá-las novamente mais tarde. Na atividade, selecione **Treino > Biblioteca de exercícios > Recomendações diárias**, selecione um treino, pressione o  e selecione **Configurações > Aviso de treino**.

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

Iniciar um treino intervalado

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade de corrida ou bicicleta.
- 3 Pressione o .
- 4 Selecione **Treino > Metas e intervalos**.

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

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

Personalizar um treino intervalado

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade de corrida ou bicicleta.
- 3 Pressione o .
- 4 Selecione **Treino** > **Metas e intervalos** > **Intervalos** > **Repetições estruturadas**.
Será exibido um treino.
- 5 Pressione o .
- 6 Selecione **Mais** > **Editar treino**.
- 7 Selecione uma ou mais opções:
 - Para definir a duração e o tipo do intervalo, selecione **Intervalo**.
 - Para definir a duração e o tipo do descanso, selecione **Descanso**.
 - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
 - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento** > **Ligado**.
- 8 Pressione .

Definindo uma meta de treinamento

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

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade, como **Caminhada** ou **Trilha**.
- 3 Pressione o .
- 4 Selecione **Treino** > **Definir uma meta**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
 - Selecione **Distância e ritmo** ou **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e ritmo ou velocidade.
 - Sele **Apenas distância** para inserir uma distância personalizada.

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

- 6 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.

Corrida anterior

Você pode fazer uma corrida baixada ou salva anteriormente.

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Role para baixo.

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

Sobre o calendário de treinamento

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

Usar planos de treinamento do Garmin Connect™

Antes de baixar e usar um plano de treino, é necessário ter uma conta Garmin Connect e emparelhar seu relógio Garmin® ou computador para bicicletas com um telefone compatível ([Garmin Connect™](#), página 59).

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

Adaptive Training Plans

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

Usar o recurso Messenger

CUIDADO

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

AVISO

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

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

- 1 No visor do relógio, pressione  para exibir o mini widget **Messenger**.
DICA: o recurso Messenger está disponível como uma opção de menu de mini widget, app ou controles no seu relógio.
- 2 Selecione a informação rápida.
- 3 Se esta for a primeira vez que você usa o recurso **Messenger**, digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.
- 4 No relógio, selecione uma opção:
 - Para compor uma nova mensagem, selecione **Nova mensagem**, selecione um destinatário e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.
 - Para exibir uma conversa, role para baixo e selecione uma conversa.
 - Para responder a uma mensagem, selecione uma conversa, selecione **Responder** e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.

Atividades

No visor do relógio, pressione , selecione **Atividades** e pressione  para percorrer as atividades. Sua lista de atividades favoritas aparece na parte superior da lista ([Personalizar sua lista de atividades favoritas, página 23](#)).

NOTA: algumas atividades aparecem em mais de uma categoria.



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

Iniciar uma atividade

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecionar **Atividades**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
 - Desça a tela até a lista de atividades **Mais**, selecione uma categoria de atividade e selecione uma atividade.
- 4 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área externa com visão desobstruída do céu e espere até que a barra de status do GPS esteja completa.

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

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

Dicas para gravação de atividades

- Carregue o relógio antes de iniciar uma atividade ([Carregar o relógio, página 84](#)).
- Pressione  para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.

Você pode selecionar  para descartar uma volta para determinadas atividades ([Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?, página 88](#)).

- Pressione  ou  para exibir visor de dados adicionais.
- Arraste para cima ou para baixo para visualizar os outros visores de dados.

DICA: você pode deslizar o dedo de cima para baixo para desbloquear a tela sensível ao toque durante uma atividade.

- Deslize para a direita ou para a esquerda para visualizar os controles de música ou as configurações da atividade.

Parar uma atividade

Nem todas as opções estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

- 1 Pressione .

- 2 Selecione uma opção:

- Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
- Para salvar a atividade e visualizar os detalhes, selecione **Salvar** e escolha uma opção.

NOTA: depois de salvar a atividade, você pode inserir dados de autoavaliação ([Avaliar uma atividade, página 15](#)).

- Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Continuar mais tarde**.
- Para marcar uma volta, selecione **Volta**.

Você pode selecionar  para descartar uma volta para determinadas atividades ([Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?, página 88](#)).

- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **De volta ao início > TracBack**.

NOTA: esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho mais direto, selecione **De volta ao início > Linha reta**.

NOTA: esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- Para medir a diferença entre a sua frequência cardíaca no final da atividade e a sua frequência cardíaca dois minutos mais tarde, selecione **Frequência cardíaca de recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem regressiva ([Frequência cardíaca de recuperação, página 40](#)).
- Para descartar a atividade, selecione **Descartar** e pressione .

NOTA: depois de parar a atividade, o relógio a salva automaticamente após 30 minutos.

Avaliar uma atividade

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

Você pode personalizar a configuração de autoavaliação para determinadas atividades ([Configurações de atividade, página 24](#)).

- 1 Depois de concluir uma atividade, selecione **Salvar** ([Parar uma atividade, página 15](#)).
- 2 Selecione um número que corresponda à sua percepção de esforço.

NOTA: você pode selecionar  para pular a autoavaliação.

- 3 Selecione como você se sentiu durante a atividade.

Você pode visualizar avaliações no app Garmin Connect™.

Corrida

Começando uma corrida

A primeira atividade física registrada em seu relógio pode ser uma corrida, pedalada ou qualquer atividade ao ar livre. Pode ser necessário carregar o relógio antes de iniciar a atividade ([Carregar o relógio, página 84](#)).

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

- 1 Pressione  e selecione uma atividade.

- 2 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 3 Pressione .
- 4 Comece a corrida.



durante uma atividade, você pode manter pressionado  para abrir os controles de música ([Controles de reprodução de música, página 30](#)).

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



para obter mais opções de corrida, consulte [Parar uma atividade, página 15](#).

Fazer uma corrida em pista

Antes de começar uma corrida em pista, certifique-se de que você esteja correndo em uma pista de 400 m em formato padrão.

Você pode utilizar a atividade de corrida em pista para registrar seus dados de pista ao ar livre, incluindo a distância em metros e as divisões das voltas.

- 1 Fique na pista ao ar livre.
- 2 No visor do relógio, pressione o .
- 3 Selecione **Atividades > Corrida > Atletismo**.
- 4 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.
- 5 Se estiver correndo na raia 1, avance para a etapa 8.

- 6 Selecione **Número da pista**.
- 7 Selecione um número de raia.
- 8 Pressione o .
- 9 Corra pela pista.
- 10 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

Dicas para gravar uma corrida em pista

O banco de dados de pistas da Garmin® contém mais de 10 mil pistas no mundo todo.

- Espere até que o relógio adquira sinais de satélite antes de iniciar uma corrida.
- Se o relógio não reconhecer a pista, corra quatro voltas para calibrar a distância da pista. Você deve correr um pouco além do ponto de partida para concluir a volta.
- Corra cada volta na mesma faixa.

NOTA: a distância padrão do Auto Lap® é de 1.600 m ou quatro voltas ao redor da pista.

- Se estiver correndo em uma faixa diferente da primeira faixa, defina o número da faixas nas configurações da atividade.

Começar uma corrida virtual

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Corrida > Corrida virtual**.
- 3 Em seu tablet, laptop ou smartphone, abra o app Zwift™ ou outro app de treinamento virtual.
- 4 Siga as instruções na tela para iniciar uma atividade de corrida e emparelhar os dispositivos.
- 5 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 6 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

Calibrando a distância na esteira

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

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Iniciar uma atividade*, página 14).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio registre pelo menos 2,4 km (1,5 milha).
- 3 Ao terminar a atividade, pressione  para parar o temporizador da atividade.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para calibrar a distância na esteira pela primeira vez, selecione **Salvar**. O dispositivo solicita que você execute a calibração de esteira.
 - Para calibrar manualmente a distância na esteira após a primeira calibração, selecione **Calibrar e salvar** > .
- 5 Verifique o visor da esteira para ter a distância percorrida e insira essa distância no seu relógio.

Registrar uma atividade de ultramaratona

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Corrida > Ultramaratona**.
- 3 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 4 Comece a correr.
- 5 Pressione  para registrar uma volta e iniciar o temporizador de descanso.

DICA: você pode definir como a configuração Descanso auto. registra parciais de descanso e voltas.
- 6 Ao terminar o descanso, pressione  para retomar a corrida.
- 7 Pressione  ou  para visualizar os visores de dados adicionais (opcional).
- 8 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

Configurações de descanso automático para ultramaratonas

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

Estado: ativa automaticamente o registro de parciais de descanso.

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

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

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

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

Registrar uma atividade de corrida com obstáculos

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Corrida > Corrida com obstáculos**.
- 3 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 4 Pressione o  para marcar manualmente o início e o fim de cada obstáculo.

NOTA: você pode definir a configuração **Rastr. de obstáculo** para salvar os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida.

- 5 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

Treino do PacePro™

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

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

Baixando um plano PacePro™ para o Garmin Connect™

Para baixar um plano PacePro do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), página 59).

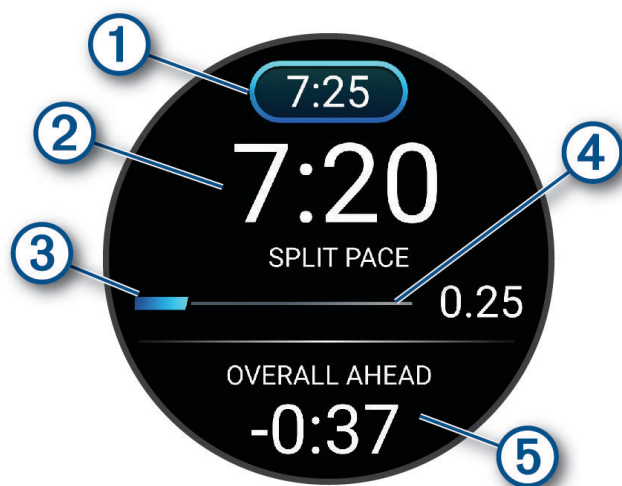
- 1 Selecione uma opção:
 - Abra o app Garmin Connect e selecione **...**.
 - Acesse connect.garmin.com.
- 2 Selecione **Treinamento & Planejamento > Estratégias de ritmo PacePro**.
- 3 Siga as instruções na tela para criar e salvar um plano PacePro.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.

Iniciar um plano do PacePro™

Antes de iniciar um plano PacePro, você deve baixar um plano de sua conta Garmin Connect™ ([Baixando um plano PacePro™ para o Garmin Connect™](#), página 18).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Role para baixo para selecionar **Treino > Planos do PacePro**.
- 4 Selecione um plano.

DICA: você pode rolar para baixo para visualizar as divisões e o gráfico de elevação antes de aceitar o plano PacePro.
- 5 Pressione o .
- 6 Selecione **Usar plano** para iniciar o plano.
- 7 Se necessário, selecione  para ativar a navegação no percurso.
- 8 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.



①	Meta de ritmo na fração
②	Ritmo atual na fração
③	Progresso da conclusão da fração
④	Distância restante na fração
⑤	Tempo total à frente ou atrás do tempo desejado

DICA: você pode manter pressionado e selecionar **Parar o PacePro** > para parar o plano PacePro. O temporizador de atividade continua em execução.

Ciclismo

Começando uma etapa de ciclismo

Antes de usar um sensor sem fio para a pedalada, você deve emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 53](#)).

- 1 Emparelhe os sensores sem fio, como monitor de frequência cardíaca ou luzes da bicicleta (opcional).
- 2 No visor do relógio, pressione .
- 3 Selecione **Atividades** > **Ciclismo**.
- 4 Selecione uma atividade de ciclismo.
- 5 Ao utilizar sensores sem fio opcionais, aguarde até o relógio se conectar a eles.
- 6 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 7 Pressione para iniciar o temporizador da atividade.
O relógio registra os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 8 Inicie sua atividade.
- 9 Pressione ou para navegar pelo visor de dados.
- 10 Após concluir sua atividade, pressione e selecione **Salvar**.

Natação

AVISO

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

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

Terminologia da natação

Extensão: um curso na piscina.

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

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

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

Tipos de braçadas

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para natação em piscina. O tipo de braçada é identificado no fim de uma extensão. Os tipos de braçadas aparecem no seu histórico de natação e na sua conta Garmin Connect™. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado ([Personalizando telas de dados, página 23](#)).

Crawl	Nado livre
Voltar	Nado de costas
Peito	Nado de peito
Borboleta	Nado borboleta
Misto	Mais de um tipo de nado em um intervalo
Exercício	Usado com o registro de nado crawl (Treinando com o registro de exercícios, página 20)

Dicas para atividades de natação

- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.
O relógio mede e registra a distância de acordo com as extensões concluídas da piscina. O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão. Da próxima vez que você iniciar uma atividade de natação em piscina, o relógio usará esse tamanho da piscina. Você pode rolar para baixo para selecionar as configurações da atividade e selecionar **Tamanho da piscina** para alterar o tamanho.
- Para obter resultados precisos, nade a extensão inteira e use o mesmo tipo de braçada em toda a extensão. Deixe o temporizador da atividade pausado enquanto estiver descansando.
- Pressione  para registrar um descanso durante a natação em piscina ([Descanso automático e descanso manual da natação, página 20](#)).
O relógio registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.
- Para ajudar o relógio a contar suas extensões, pressione a parede com força e deslize antes de começar suas braçadas.
- Ao fazer um exercício, pause o temporizador na atividade ou use o recurso de registro de exercícios ([Treinando com o registro de exercícios, página 20](#)).

Descanso automático e descanso manual da natação

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

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

Para usar o descanso manual, você pode desativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade ([Configurações de atividade, página 24](#)). Durante uma atividade de natação, pode marcar manualmente um intervalo de descanso pressionando . Os dados de natação não são registrados durante o intervalo de descanso.

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

Treinando com o registro de exercícios

O recurso de registro de exercícios está disponível apenas para natação em piscina. Você pode usá-lo para registrar manualmente o salto inicial, o nado lateral, ou qualquer tipo de nado que não seja uma das quatro principais modalidades.

- 1 Durante sua atividade de natação em piscina, role para cima ou para baixo para visualizar a tela de registro de exercícios.
- 2 Pressione  para iniciar o temporizador de exercícios.
- 3 Depois de concluir um intervalo de exercícios, pressione .
O temporizador do exercício para, mas o timer da atividade continua registrando toda a sessão da natação.
- 4 Selecione uma distância para o exercício concluído.

O aumento da distância é baseado no tamanho de piscina selecionado para o perfil da atividade.

5 Selecione uma opção:

- Para iniciar outro intervalo de exercícios, pressione .
- Para iniciar um intervalo de natação, role para cima ou para baixo para retornar às telas de treinamento de natação.

Depois de concluir o exercício, a atividade entra no modo de descanso.

6 Selecione uma opção:

- Para retomar a atividade, pressione .
- Para finalizar a atividade, pressione .

Atividades de academia

O relógio pode ser usado para treino em ambientes fechados, como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas. O GPS fica desativado durante atividades em ambientes internos ([Configurações de atividade, página 24](#)).

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

DICA: segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão.

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

Registrar uma atividade de treinamento de força

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

1 No visor do relógio, pressione .

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

3 Selecione uma opção:

- Para fazer um treino livre, selecione **Livre**.

DICA: você pode ativar a opção **Contagem regressiva para descanso** para receber um alerta após uma duração de descanso especificada.

- Para seguir um treino estruturado, selecione um treino, role para baixo e selecione uma etapa para ver a animação do exercício (se disponível) e, quando terminar de ver o treino, selecione **Realizar treino**.

DICA: você pode selecionar **Mais** para ver o equipamento necessário, editar o treino e muito mais antes de iniciar o treino.

4 Pressione para iniciar a atividade.

5 Inicie sua primeira série.

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

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

6 Pressione para finalizar a série e ir para o próximo exercício, se disponível.

O relógio exibe o total de repetições para a série.

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

8 Se necessário, pressione quando tiver terminado de descansar para iniciar a próxima série.

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

DICA: durante o treino, você pode pressionar o  para editar suas séries anteriores. Para treinos estruturados, você tem opções para pular uma série ou alterar a próxima série.

10 Depois da última série, pressione e selecione **Parar treino**.

11 Selecione **Salvar**.

Registrar uma atividade de mobilidade

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Academia > Mobilidade**.
- 3 Role para baixo e selecione **Treino**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alterar os intervalos ativos e de descanso, selecione **Intervalos**.
 - Para baixar e concluir um treino do Garmin Connect, selecione **Biblioteca de exercícios > Procurar treinos** e siga as instruções na tela.
- 5 Pressione  para iniciar o cronômetro de atividade.
O relógio orientará você pelos exercícios de mobilidade.
- 6 Percorra a tela para acessar outros visores de dados.

Registrar uma atividade de HIIT

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Academia > HIIT**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > AMRAP** para registrar o máximo possível de séries durante um período definido.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > EMOM** para registrar um número definido de movimentos por minuto.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esforço máximo e 10 segundos de descanso.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > Personalizado** para definir o tempo de movimentação, o tempo de descanso, o número de movimentos e o número de séries.
 - Selecione **Treinos** para seguir um treino salvo.
- 4 Se necessário, siga as instruções na tela.
- 5 Pressione o  para iniciar sua primeira série.
O relógio exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
- 6 Se necessário, pressione o  para passar manualmente para a próxima série ou descansar.
- 7 Ao terminar a atividade, pressione o  para parar o temporizador da atividade.
- 8 Selecione **Salvar**.

Esportes de inverno

Visualizar as corridas de esqui

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

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

Outras atividades

Registro de uma atividade de respiração

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

- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Coerência** para atingir um estado de alerta calmo.
 - Selecione **Relaxe e concentre-se** para relaxar o corpo e focar a mente.
 - Selecione **Relaxe e concentre-se (curto)** para relaxar o corpo e focar a mente em um período de tempo mais curto.
 - Selecione **Tranquilidade** para diminuir seu nível de estresse e se preparar para dormir.
- 4 Se necessário, selecione **Realizar treino**.
- 5 Pressione  para iniciar a atividade.
- 6 Siga as instruções na tela enquanto o relógio o guia através dos exercícios de respiração.
- 7 Pressione  para pular para a próxima etapa na fase de respiração.
- 8 Após concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.
Sua frequência respiratória média e frequência cardíaca média são exibidas.
- 9 Pressione .
- 10 Selecione **Todas as estatísticas**.
Sua frequência cardíaca média, frequência cardíaca máxima, frequência respiratória média e alteração de estresse são exibidas.

Personalizar atividades e aplicativos

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

Personalizando a lista de aplicativos

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para alterar o local de um app na lista, selecione o app, pressione  ou  para movê-lo e pressione  para selecionar o novo local.
 - Para remover um app da lista, selecione o app e selecione .
 - Para adicionar um app, selecione **Adicionar** e selecione um ou mais apps.

Personalizar sua lista de atividades favoritas

Sua lista de atividades favoritas aparece na parte superior da lista e oferece acesso rápido às atividades que você usa com frequência. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecionar **Atividades**.
As suas atividades favoritas aparecem no topo da lista.
- 3 Selecione **Editar**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alterar o local de uma atividade na lista, selecione uma atividade e pressione o  ou  para mover a atividade e pressione o  para selecionar o novo local.
 - Para remover uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha  > **Remover**.
 - Para adicionar uma atividade favorita, selecione **Adicionar** e selecione uma ou mais atividades.

Fixar uma atividade favorita na lista

Você pode fixar até três atividades favoritas no topo do app e das listas de atividades.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecionar **Atividades**.
- 3 Desça até uma atividade favorita ([Personalizar sua lista de atividades favoritas, página 23](#)).
- 4 Mantenha pressionado  e selecione **Fixar atividade**.

Da próxima vez que você pressionar  no visor do relógio para abrir o app e as listas de atividades, a atividade fixada será exibida no topo da lista.

Personalizando telas de dados

Você pode mostrar, ocultar e alterar o layout e o conteúdo das telas de dados para cada uma das atividades.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Visor de dados**.
- 5 Role até o visor de dados que deseja personalizar.
- 6 Selecione .
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Layout** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
 - Selecione **Campos de dados** e selecione um campo para alterar os dados que aparecem no campo.
DICA: para obter uma lista de todos os campos de dados disponíveis, acesse [Campos de dados, página 92](#). Nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade.
 - Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
 - Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.
- 8 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar uma tela de dados no loop.
Você pode adicionar uma tela de dados personalizada ou selecionar uma entre as telas de dados predefinidas.

Adicionar Visor de dados do mapa

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e escolha uma atividade de GPS.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Mapa**.

Criando uma atividade personalizada

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades > Editar > Adicionar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Copiar atividade** para criar uma atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.
 - Selecione **Outros > Outros** para criar uma nova atividade personalizada.
- 4 Se necessário, selecione um tipo de atividade.
- 5 Selecione um nome ou insira um nome personalizado.
Nomes de atividade em duplicidade incluem um número, por exemplo, Bicicleta(2).
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode personalizar as telas de dados ou os recursos automáticos.
 - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade personalizada.

Configurações de atividade

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

Selecione , selecione uma atividade, mantenha  pressionado e selecione as configurações de atividade.

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

Alertas: define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade ([Alertas de atividade, página 26](#)).

Saída de áudio: ativa os dispositivos de áudio conectados para alertas de voz ([Reproduzir alertas de voz durante sua atividade, página 27](#)).

Auto Lap: define as opções para o recurso Auto Lap® para marcar as voltas automaticamente. A opção **Por distância** marca as voltas a uma distância específica. A opção **Por posição** marca as voltas em um local onde você pressionou anteriormente . Ao concluir uma volta, uma mensagem de alerta de volta personalizável é exibida. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

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

Descanso auto.: cria automaticamente um intervalo de descanso quando você para de se mover durante uma atividade de natação em piscina (*Descanso automático e descanso manual da natação, página 20*). Define as opções para iniciar e parar automaticamente o temporizador de descanso para a atividade de ultramaratona (*Configurações de descanso automático para ultramaratonas, página 17*).

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

Transmissão de frequência cardíaca: transmite automaticamente os dados de frequência cardíaca do relógio para os dispositivos emparelhados quando você inicia a atividade (*Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 65*).

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

Visor de dados: personaliza o visor de dados e adiciona novos visores de dados para a atividade (*Personalizando telas de dados, página 23*).

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

Seleç. equipamento: depois de concluir uma atividade, solicita que você selecione o equipamento usado durante a atividade. Você pode adicionar e excluir equipamentos na sua conta Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, página 59*).

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

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

Voltas: define as configurações das opções **Auto Lap**, **Tecla de voltas** e **Alerta de voltas**.

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

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

Rastr. de obstáculo: salva os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida (*Registrar uma atividade de corrida com obstáculos, página 18*).

Peso da mochila: define o peso da mochila que você está usando.

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

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

Registrar VO2 máx.: registra uma estimativa de VO2 máximo para atividades de corrida em trilha e ultramaratona.

Renomear: define o nome da atividade.

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

Repor predefinições: redefine as configurações da atividade.

Potência de corrida: registra os dados de energia em execução e personaliza as configurações (*Configurações de potência de corrida, página 55*).

Corridas: define as configurações das opções **Corrida automática**, **Tecla de voltas** e **Alerta de voltas**.

Satélites: define o sistema de satélite GNSS a ser utilizado na atividade (*Configurações do satélite, página 27*).

Autoavaliação: define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade (*Avaliar uma atividade, página 15*).

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

Toque: ativa a tela sensível ao toque durante uma atividade ou apenas a tela do mapa.

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

Deteção de trajeto: detecta automaticamente se você está em uma pista para corrida.

Unidad: define as unidades de medida para a atividade.

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

Vídeos de treino: reproduzem animações educativas de treino para uma atividade de força, cardio, ioga ou pilates. As animações estão disponíveis para treinos e treinos pré-instalados baixados da sua conta Garmin Connect.

Alertas de atividade

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

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

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

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

Alerta recorrente:

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Evento, recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte Sobre zonas de frequência cardíaca, página 75 e Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 76 .
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Liga/desliga	Alcance	Você pode definir o nível alto e baixo de potência.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada (Usar alertas de corrida e caminhada, página 27).
Potência de corrida	Evento, alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo da zona de potência.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.
Temporizador de pista	Recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo da pista em segundos.

Configurar um alerta

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
NOTA: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Alertas**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
 - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 6 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 7 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.
- 8 Se necessário, ative o alerta.

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

Usar alertas de corrida e caminhada

NOTA: você precisa configurar alertas de intervalos de corrida/caminhada antes de iniciar uma corrida. Após iniciar o cronômetro, não é possível alterar as configurações.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione uma atividade de corrida.
NOTA: alertas de intervalo para caminhada estão disponíveis apenas para atividades de corrida.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Alertas > Adicionar novo > Corrida/Caminhada**.
- 5 Defina o tempo de corrida para cada alerta.
- 6 Defina o tempo de caminhada para cada alerta.
- 7 Comece a corrida.

Sempre que você completar um intervalo, uma mensagem será exibida. O relógio também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados (*Configurações do sistema, página 80*). Depois que você ativar alertas de corrida/caminhada, eles serão usados toda vez que você for correr até serem desativados ou outro modo de corrida ser habilitado.

Reproduzir alertas de voz durante sua atividade

É possível ativar o relógio ou telefone para reproduzir anúncios de status motivacionais durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Durante um alerta de voz, o volume do áudio principal é reduzido para reproduzir o anúncio. Os alertas de voz são reproduzidos no seu telefone emparelhado pelo app Garmin Connect™.

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Modos de foco > Atividades > Alertas de voz**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir os alertas de voz para serem reproduzidos pelo seu telefone, selecione **Saída de áudio > Dispositivos conectados**.
 - Para ouvir um alerta a cada volta, selecione **Alerta de voltas**.
 - Para personalizar alertas com suas informações de ritmo e velocidade, selecione **Alerta de velocidade/ritmo**.
 - Para personalizar alertas com suas informações de frequência cardíaca, selecione **Alerta de frequência cardíaca**.
 - Para personalizar alertas com os dados de potência, selecione **Alertas de potência**.
 - Para ouvir alertas ao iniciar ou interromper o temporizador da atividade, incluindo o recurso Auto Pause®, selecione **Eventos de tempor..**
 - Para ouvir alertas de treino como um aviso de áudio, selecione **Alertas de treino**.
 - Para que os alertas da atividade sejam reproduzidos como um aviso de áudio, selecione **Alertas de atividade** (*Alertas de atividade, página 26*).

Configurações do satélite

Você pode alterar as configurações de satélite GNSS para personalizar os sistemas de satélite usados em cada atividade. Para obter mais informações sobre sistema de satélite GNSS, acesse garmin.com/aboutGPS.

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

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

Desligado: desativa os sistemas de satélite GNSS da atividade.

Usar padrão: permite que o relógio use a configuração padrão do modo de foco da atividade para satélites GNSS (*Personalizar um modo de foco padrão, página 62*).

Somente GPS: ativa o sistema de satélite do GPS.

Todos os sistemas: ativa vários sistemas de satélite GNSS. O uso de vários sistema de satélite GNSS juntos oferece um melhor desempenho em ambientes desafiadores e obtém o posicionamento mais rápido do que usar apenas o GPS. No entanto, usar vários sistemas GNSS pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que usando apenas o GPS.

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

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](#)).

Em qualquer tela, mantenha pressionado .



Ícone	Nome	Descrição
	Modo de avião	Selecione para ativar o modo avião e desativar todas as comunicações sem fio.
	Despertador	Selecione para adicionar ou editar um despertador (Como configurar um alarme, página 43).
	Fusos horários alternativos	Selecione para visualizar a hora atual do dia em outros fusos horários (Adicionar fusos horários alternativos, página 45).
	Assistência	Selecione para enviar uma solicitação de assistência (Solicitar assistência, página 74).
	Economia de bateria	Selecione para ativar o recurso de economia de bateria (Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 78).
	Brilho	Selecione para ajustar o brilho da tela (Configurações de exibição e brilho, página 52).
	Transmissão de frequência cardíaca	Selecione para ativar a transmissão de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 65).
	Calculadora	Selecione para usar a calculadora, incluindo a calculadora de gorjetas.
	Calendário	Selecione para exibir os próximos eventos no calendário do seu telefone.
	Controles da câmera	Selecione para tirar uma foto e gravar um clipe de vídeo manualmente (Usar os controles da câmera Varia™, página 55).
	Relógios	Selecione para abrir o app Relógios para definir um alarme, temporizador, cronômetro ou visualizar fusos horários alternativos (Relógios, página 43).
	Mudança de cor	Selecione para mudar a tela para tons de vermelho, verde ou laranja para usar o relógio em condições de pouca luz.
	Visor	Selecione para desativar a tela para alertas, gestos e modo Sempre no visor (Configurações de exibição e brilho, página 52).
	Não perturbe	Selecione para ativar o modo não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver assistindo a um filme.
	Encontrar meu telefone	Selecione para reproduzir um alerta sonoro em seu telefone emparelhado, se ele estiver dentro do alcance do Bluetooth®. A intensidade do sinal do Bluetooth aparece no visor do relógio Forerunner® e aumenta à medida que você se aproxima do telefone.
	Lanterna	Selecione para ligar o visor e usar seu relógio como lanterna (Usar a tela da lanterna, página 29).
	Modo do foco	Selecione para alterar o modo de foco atual (Modos de foco, página 62).

Ícone	Nome	Descrição
	Garmin Share	Selecione para abrir o app Garmin Share (Garmin Share, página 58).
	Histórico	Selecione para visualizar seu histórico de atividades, registros e totais.
	Bloquear dispositivo	Selecione para bloquear os botões e a tela sensível ao toque para evitar pressionamentos e deslizamentos indesejáveis.
	Messenger	Selecione para exibir e enviar mensagens usando o app Messenger (Usar o recurso Messenger, página 13).
	Música	Selecione para controlar a reprodução de música (Ouvir música no seu telefone, página 30).
	Notificações	Selecione para exibir chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone (Como habilitar notificações do telefone, página 56).
	Telefone	Selecione para desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.
	Desligar	Selecione para desligar o relógio.
	Oxímetro de pulso	Selecione para abrir o app de oxímetro de pulso (Oxímetro de pulso, página 65).
	Salvar local	Selecione para salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente.
	Configurações	Selecione para abrir o menu de configurações.
	Cronômetro	Selecione para iniciar o cronômetro (Utilizar o cronômetro, página 44).
	NASCER & PÔR DO SOL	Selecione para visualizar o nascer do sol, o pôr do sol e o crepúsculo.
	Sincronizar	Selecione para sincronizar seu relógio com seu telefone emparelhado.
	Sincronização de hora	Selecione para sincronizar seu relógio com a hora no telefone ou usando satélites.
	Timer	Selecione para definir um temporizador de contagem regressiva (Usando o temporizador de contagem regressiva, página 43).
	Toque	Selecione para desativar os controles da tela sensível ao toque.
	Bloqueio de toque	Selecione para permitir deslizar o dedo de cima para baixo na tela para desbloquear a tela sensível ao toque.
	Tempo	Selecione para visualizar a previsão do tempo e as condições atuais.

Personalizando o Menu de controles

É possível adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controle ([Controles, página 28](#)).

- 1 Segure o para abrir o menu de controles.
- 2 Mantenha pressionado.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para adicionar um controle ao menu, selecione **Adicionar controles** e selecione um controle para adicionar.
 - Para alterar o local de um atalho no menu de controles, selecione **Reordenar controles**, selecione um controle para mover, pressione o ou para mover o controle para uma nova posição e pressione o para selecionar o novo local.
 - Para remover o atalho do menu de controles, selecione **Remover controles** e selecione um controle para remover.

Usar a tela da lanterna

Usar a lanterna reduz a vida útil da bateria.

- 1 Pressione .
- NOTA:** você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 29](#)).
- 2 Selecione .

3 Pressione  ou  para ajustar o brilho e a cor.

Ouvir música no seu telefone

É possível controlar a reprodução da música em seu telefone emparelhado a partir do relógio Forerunner® 70.

1 Mantenha  pressionado em qualquer tela para abrir os controles de música.

2 Selecione uma opção:

- Selecione  para reproduzir e pausar a faixa de música atual.
- Selecione  para pular para a próxima faixa de música.
- Selecione  para acessar mais controles de música e volume.

3 Comece a ouvir músicas no telefone emparelhado.

Controles de reprodução de música

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

Você também pode pressionar  para abrir os controles de música.

	Selecione para visualizar mais controles de reprodução de música.
	Selecione para ajustar o volume.
	Selecione para reproduzir e pausar o arquivo de áudio atual.
	Selecione para pular para o próximo arquivo de áudio na lista de reprodução. Mantenha pressionado para avançar pelo arquivo de áudio atual.
	Selecione para reiniciar o arquivo de áudio atual. Selecione duas vezes para pular para o arquivo de áudio anterior na lista de reprodução. Mantenha pressionado para retroceder o arquivo de áudio atual.

Informações rápidas

O relógio vem com mini Widgets que fornecem informações rápidas ([Visualizar informações rápidas, página 32](#)). Alguns mini Widgets exigem conexão Bluetooth® com um smartphone compatível.

Algumas informações rápidas não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-las à lista de mini widgets manualmente ([Personalizar Lista de Visualizações Rápidas, página 33](#)). Alguns mini widgets aparecem em um agrupamento de métricas relacionadas, como as de saúde ou desempenho em atividades.

DICA: você também pode baixar mini widgets da loja Connect IQ™ Store ([Recursos Connect IQ, página 61](#)).

Nome	Descrição
Fusos horários alternativos	Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários (Adicionar fusos horários alternativos, página 45).
Bateria	Exibe a duração estimada da bateria e os dados recentes de uso da bateria, incluindo uma análise detalhada do uso da bateria por atividade e recurso.
Body Battery™	Com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas (Body Battery™, página 33).
Calendário	Exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.
Calorias	Exibe suas informações de calorias para o dia atual.
Contagens regressivas	Apresenta os próximos eventos de contagem regressiva.
Garmin® coach	Exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino adaptativo Garmin do coach a em sua conta Garmin Connect™. O plano se ajusta ao seu nível atual de bem-estar, às suas preferências de treino e agenda e à data da corrida, se aplicável.
Health Snapshot™	Inicia uma sessão Health Snapshot em seu relógio que registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória. Exibe resumos de suas sessões de Health Snapshot salvas.
Status de saúde	Exibe métricas de saúde, como sua respiração e variabilidade de frequência cardíaca.
Frequência cardíaca	Exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).
Histórico	Exibe seu histórico de atividades e um gráfico de suas atividades gravadas (Utilizar histórico, página 47).
Status de VFC	Exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite (Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 36).
Minutos de intensidade	Monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.
Última atividade	Exibe um breve resumo da última atividade registrada.
Último percurso Última corrida Última natação	Exibe um breve resumo da sua última atividade gravada e do histórico do esporte especificado.
Registro do estilo de vida	Monitora seus comportamentos diários e permite que você veja como eles afetam determinadas métricas de saúde no app Garmin Connect (Registro do estilo de vida, página 42).
Messenger	Apresenta as conversas do seu app Garmin Messenger™ e permite responder a mensagens a partir do seu relógio (App Garmin Messenger™, página 61).
Fase da lua	Exibe os horários do nascer e pôr da lua, juntamente com a fase da lua, com base em sua posição de GPS.
Cochilos	Exibe o tempo total de cochilo e os ganhos do nível da Body Battery. Você pode iniciar o temporizador de cochilo e definir um alarme para acordar você (Modos de foco, página 62).
Notificações	Exibe alertas de chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone (Como habilitar notificações do telefone, página 56).
Nutrição	Exibe sua visão geral diária de nutrição, incluindo calorias e macronutrientes. Você também pode registrar sua ingestão de alimentos. É necessário ter uma assinatura Garmin Connect+™ ativa para monitorar e visualizar sua nutrição (Assinatura Garmin Connect+™, página 59).

Nome	Descrição
Corrida principal	Exibe o evento de corrida que você designou como a corrida principal em seu calendário Garmin Connect (Calendário de corrida e corrida principal, página 41).
Oxímetro de pulso	Permite fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso (Obter leituras do oxímetro de pulso, página 66). Se você estiver muito ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não serão registradas.
Calendário de corrida	Exibe os próximos eventos de corrida definidos em seu calendário Garmin Connect (Calendário de corrida e corrida principal, página 41).
Recuperação	Exibe seu tempo de recuperação. O tempo máximo é de quatro dias.
Respiração	Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.
Desempenho na corrida	Exibe métricas de desempenho de corrida, como sua estimativa de VO2 máximo e limiar de lactato (Medições de desempenho, página 34).
Treinador do sono	Fornecer recomendações para sua necessidade de sono com base no histórico de sono e atividade, ritmo circadiano, status de VFC e cochilos. NOTA: você pode visualizar os insights do sono, ativar o modo de sono, definir alarmes e atualizar as configurações de sono.
Sleep Score	Exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior. Você também pode visualizar quaisquer variações de respiração durante a noite (Monitoramento do sono, página 67).
Placares esportivos	Monitora equipes esportivas profissionais ou de faculdade com pontuações e dados em tempo real.
Degraus	Rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.
Estoques	Exibe uma lista personalizável de ações (Adicionando uma ação, página 42).
Estresse	Exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar. Se você estiver muito ativo para o relógio determinar seu nível de estresse, as medições de estresse não serão registradas.
Nascer e Pôr-do-sol	Exibe os horários do nascer do sol, pôr-do-sol e crepúsculo civil.
Disposição	Exibe uma pontuação e uma mensagem curta que ajuda a determinar seu nível de preparação para o treinamento a cada dia (Disponibilidade, página 40).
Status de treino	Exibe o status de treino atual e carga de treinamento, que mostra como o treino afeta seu nível de condicionamento e desempenho (Status de treino, página 36).
Clima	Exibe a temperatura atual e a previsão do tempo.
Monitoramento de peso	Exibe suas tendências e histórico de peso recentes. Você pode inserir seu peso manualmente. Se você tiver uma balança Index™ emparelhada com sua conta Garmin Connect, seus dados de peso serão exibidos nos Mini Widgets.

Visualizar informações rápidas

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

- 1 No visor do relógio, pressione  para navegar pela lista de mini widgets.



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

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

Personalizar Lista de Visualizações Rápidas

- 1 No visor do relógio, pressione o  para ver a lista de visualizações rápidas.
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para alterar o local de uma visualização rápida na lista, selecione a visualização rápida, pressione  ou  para movê-la e pressione  para selecionar o novo local.
 - Para remover uma visualização rápida da lista, selecione a visualização rápida e depois .
 - Para adicionar uma visualização rápida à lista, selecione **Adicionar** e depois uma ou mais visualizações rápidas.

DICA: você pode selecionar **Criar pasta** para criar uma pasta que contenha várias visualizações rápidas ([Criar pastas de Mini Widgets, página 33](#)).

Criar pastas de Mini Widgets

Você pode personalizar a lista de Mini Widgets para criar pastas de Mini Widgets relacionados.

- 1 No visor do relógio, pressione o  para ver a lista de Mini Widgets.
- 2 Selecione **Editar > Adicionar > Criar pasta**.
- 3 Selecione os mini Widgets a serem incluídos na pasta e **Concluído**.

NOTA: se os Mini Widgets já estiverem na lista de Mini Widgets, você poderá movê-los ou copiá-los para a pasta.
- 4 Selecione ou insira um nome para a pasta.
- 5 Selecione um ícone para a pasta.
- 6 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para editar a pasta, role até a pasta na lista de Mini Widgets e mantenha pressionada o .
 - Para editar os Mini Widgets na pasta, abra a pasta e selecione **Editar** ([Personalizar Lista de Visualizações Rápidas, página 33](#)).

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 34).

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.

Medições de desempenho

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

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Garmin Human Performance Lab™. Para obter mais informações, acesse garmin.com/performance-data/running.

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

Status de VFC: o relógio analisa as leituras da frequência cardíaca do pulso enquanto você dorme para determinar o status da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) com base em suas médias pessoais de VFC de longo prazo (*Status da variabilidade da frequência cardíaca*, página 36).

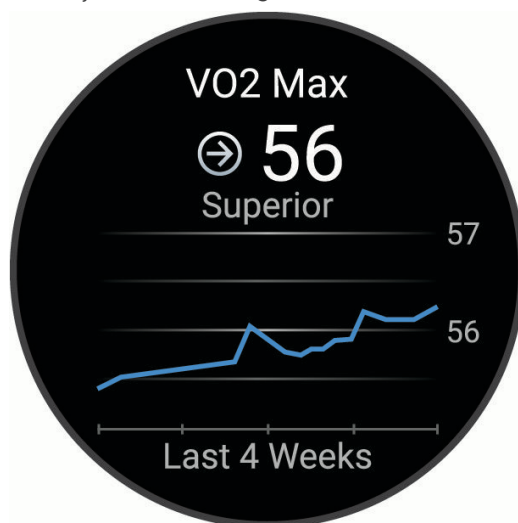
Tempos de corrida previstos: o relógio usa o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treinos para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual (*Exibir seus tempos de corrida previstos*, página 35).

VO2 máximo: o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo (*Sobre estimativas de VO2 máximo*, página 34).

Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O dispositivo Forerunner® exige um monitor de frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca medida no peito que seja compatível para exibir sua estimativa de VO2 máximo.

No dispositivo, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral, descrição e posição no medidor colorido. Em sua conta Garmin Connect™, você pode visualizar outros detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo, como a classificação para sua combinação de idade e gênero.



 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Fraco

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Garmin Human Performance Lab™. 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 90*), e acesse www.CooperInstitute.org.

Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 53*).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 75*), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 75*). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo (*Configurações de atividade, página 24*).

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

Exibir seus tempos de corrida previstos

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 75*), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 75*).

O relógio utiliza o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treino para fornecer uma meta de tempo de corrida (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 34*). O relógio analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

- 1 No visor do relógio, pressione  para visualizar o mini widget de desempenho de corrida.
- 2 Pressione o .
- 3 Percorra a tela para visualizar um tempo de corrida previsto.
- 4 Pressione  para visualizar mais detalhes.



- 5 Percorra a tela para visualizar as previsões para outras distâncias.

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

Status da variabilidade da frequência cardíaca

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



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

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

Status de treino

Essas medições são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas. As medições requerem que você conclua atividades por duas semanas usando frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. As medições podem parecer imprecisas no início quando o relógio ainda está aprendendo sobre seu desempenho.

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Garmin Human Performance Lab™. Para obter mais informações, acesse garmin.com/performance-data/running.



Status de treino: o status de treino mostra como o treino afeta seu desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento se baseia em mudanças no VO2 máximo, carga aguda e status de VFC durante um período prolongado.

VO2 máximo: o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 34](#)).

VFC: vFC é o seu estado de variabilidade da frequência cardíaca nos últimos sete dias ([Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 36](#)).

Carga aguda: a carga aguda é uma soma ponderada de suas pontuações de carga de exercício recentes, incluindo a duração e intensidade. ([Carga aguda, página 38](#)).

Foco de carga de treinamento: seu relógio analisa e distribui sua carga de treino em diferentes categorias, com base na intensidade e na estrutura de cada atividade gravada. O foco da carga de treino inclui a carga total acumulada por categoria e o foco do treino. Seu relógio exibe sua distribuição de carga nas últimas 4 semanas ([Foco da carga do treinamento, página 38](#)).

Tempo de recuperação: o tempo de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo ([Tempo de recuperação, página 39](#)).

Níveis de status do treino

O status de treinamento mostra como o treinamento afeta seu nível de desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento se baseia em mudanças no VO2 máximo, carga aguda e status de VFC durante um período prolongado. Você pode usar seu status de treinamento para ajudar a planejar treinamentos futuros e continuar melhorando seu nível de condicionamento físico.

Nenhum status: o relógio precisa que você registre várias atividades a cada duas semanas, com resultados de VO2 máximo de corrida ou ciclismo, para determinar seu status de treinamento.

Ausência de treino: você tem uma pausa em sua rotina de treinamento ou está treinando muito menos do que o habitual por uma semana ou mais. A ausência de treino significa que você não consegue manter seu nível de condicionamento físico. Você pode tentar aumentar sua carga de treinamento para ver uma melhora.

Recuperação: uma carga de treinamento mais leve permite que seu corpo se recupere, o que é essencial durante longos períodos de treinamento pesado. Você pode retornar a uma carga de treinamento mais alta quando se sentir pronto.

Mantendo: sua carga de treinamento atual é suficiente para manter o seu nível de condicionamento físico. Para ver uma melhora, tente adicionar mais variedade aos seus exercícios ou aumentar o seu volume de treinamento.

Produtivo: sua carga de treinamento atual está levando seu nível de condicionamento físico e desempenho para a direção certa. Planeje períodos de recuperação no seu treinamento para manter o seu nível de condicionamento físico.

Pico: você está em condição ideal para corrida. Uma carga de treinamento recém-reduzida permite que seu corpo se recupere e compense totalmente treinos anteriores. Você deve planejar com antecedência, uma vez que esse estado de pico só pode ser mantido por um curto período.

Excepcional: sua carga de treinamento está muito alta, o que é contraproducente. Seu corpo precisa de descanso. Você deve se dar um tempo de recuperação adicionando treinos mais leves na sua programação.

Não produtivo: sua carga de treinamento está em um bom nível, mas seu condicionamento físico está diminuindo. Tente se concentrar em repouso, nutrição e gerenciamento de estresse.

Esforço: há um desequilíbrio entre a carga de recuperação e treinamento. É um resultado normal após um treinamento pesado ou grande evento. Seu corpo pode estar com dificuldade para se recuperar. Por isso, é preciso dar atenção à saúde no geral.

Dicas para obter o status de treino

O recurso do status do treinamento depende de avaliações atualizadas de seu nível de condicionamento físico, incluindo, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 34*). As atividades de corrida em ambiente fechado não geram uma estimativa de VO2 máximo a fim de preservar a precisão da sua tendência de nível de condicionamento. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo (*Configurações de atividade, página 24*).

Para tirar o máximo proveito do recurso de status de treinamento, você pode tentar estas dicas.

- Pelo menos uma vez por semana, corra ao ar livre e alcance uma frequência cardíaca superior a 70% de sua frequência cardíaca máxima durante pelo menos 10 minutos.
Depois de usar o relógio por uma ou duas semanas, o status de treinamento deverá ficar disponível.
- Registre no seu dispositivo de treinamento principal todas as atividades físicas que você praticar para que o relógio obtenha informações sobre o seu desempenho (*Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 60*).
- Use o relógio de forma consistente enquanto dorme para continuar gerando um status de VFC atualizado. Ter um status de VFC válido pode ajudar a manter um status de treinamento válido quando você não tem tantas atividades com medições de VO2 máximo.

Carga aguda

A carga aguda é a soma do consumo de oxigênio excessivo pós-exercício (EPOC) nos últimos dias. O medidor indica se a carga atual está baixa, ideal, alta ou muito alta. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e no histórico de treinamento. A faixa é ajustada conforme o seu tempo e intensidade de treinamento aumentam ou diminuem.

Foco da carga do treinamento

Para maximizar o desempenho e os ganhos de condicionamento, o treino deve ser distribuído em três categorias: aeróbica baixa, aeróbica alta e anaeróbica. O foco da carga do treinamento mostra a você quanto do seu treinamento está atualmente em cada categoria e fornece metas de treinamento. O foco da carga do treinamento exige pelo menos 7 dias de treinamento para determinar se a carga está baixa, ideal ou alta. Depois de 4 semanas de histórico de treino, a estimativa de carga do treino terá informações de metas mais detalhadas para ajudar você a equilibrar suas atividades.

Metas abaixo: sua carga de treino de 4 semanas está abaixo da ideal em todas as categorias de intensidade.

Déficit de aeróbica baixa: tente adicionar mais atividades aeróbicas baixas para fornecer recuperação e equilíbrio para as suas atividades com intensidade mais alta.

Déficit de aeróbica alta: tente adicionar mais atividades aeróbicas altas para ajudar a melhorar o seu limite de lactato e VO2 máx. ao longo do tempo.

Déficit anaeróbico: tente adicionar algumas atividades anaeróbicas mais intensas para melhorar sua velocidade e capacidade anaeróbica ao longo do tempo.

Equilibrado: sua carga de treino está equilibrada e fornece benefícios de condicionamento completos enquanto continua a treinar.

Foco em atividade aeróbica de baixo impacto: sua carga de treino é, na maioria, atividade aeróbica baixa. Isso fornece uma base sólida e prepara você para adicionar treinos mais intensos.

Foco em atividade aeróbica de alto impacto: sua carga de treino é, na maioria, atividade aeróbica alta. Essas atividades ajudam a melhorar o limite de lactato, VO2 máx. e resistência.

Foco em atividade anaeróbica: sua carga de treino é, na maioria, atividade intensa. Isso leva a ganhos rápidos de condicionamento, mas deve ser equilibrado com atividades aeróbicas baixas.

Metas acima: sua carga de treino de 4 semanas está acima da ideal.

Proporção de carga

A proporção de carga é a relação entre sua carga de treinamento aguda (de curto prazo) e sua carga de treinamento crônica (de longo prazo). É útil para monitorar as alterações de carga de treinamento.

Status	Valor	Descrição
Nenhum status	Nenhum	A taxa de carga ficará visível após 2 semanas de treinamento.
Baixo	Inferior a 0,8	Sua carga de treinamento de curto prazo é menor do que sua carga de treinamento de longo prazo.
Optimal 	0,8 a 1,4	As cargas de treinamento de curto e longo prazo estão equilibradas. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e no histórico de treinamento.
Alto	1,5 a 1,9	Sua carga de treinamento de curto prazo é maior do que sua carga de treinamento de longo prazo.
Muito alto	2,0 ou superior	Sua carga de treinamento de curto prazo é muito maior do que sua carga de treinamento de longo prazo.

Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. À medida que a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário e histórico de treino, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade. Há sete etiquetas diferentes de Efeito de treino para descrever o principal benefício da sua atividade. Cada etiqueta é identificada por uma cor e corresponde ao foco da sua carga de treinamento (*Foco da carga do treinamento, página 38*). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impactando muito o VO2 máximo." possui uma descrição correspondente nos detalhes da atividade no seu Garmin Connect™.

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

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

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

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

A tecnologia de efeito de treino é fornecida e suportada pela Garmin Human Performance Lab™. Para obter mais informações, acesse garmin.com/performance-data/running.

Tempo de recuperação

Você pode utilizar seu dispositivo Garmin® com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou com um monitor de frequência cardíaca torácico compatível para exibir o tempo restante até que você esteja totalmente recuperado e pronto para o próximo treino pesado.

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

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

Frequência cardíaca de recuperação

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

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

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

Parar e retomar seu status de treinamento

Se você estiver ferido ou doente, poderá pausar o status do treinamento. Você pode continuar a registrar atividades de condicionamento físico, mas seu status de treinamento, foco da carga de treino, feedback de recuperação e recomendações de treino serão temporariamente desativados.

Você pode retomar seu status de treino quando a postos para começar o treino novamente. Para melhores resultados, você precisa de pelo menos uma medição de VO2 máximo por semana (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 34*).

- Quando quiser pausar o status do treinamento, selecione uma opção:
 - No Mini Widget de status do treinamento, mantenha pressionado , e selecione **Pausar status do treinamento**.
 - Nas configurações do Garmin Connect™, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > ⋮ > Pausar status do treinamento**.
- Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.
- Quando quiser retomar o status do treinamento, selecione uma opção:
 - No Mini Widget de status do treinamento, mantenha pressionado , e selecione **Retomar status do treinamento**.
 - Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > ⋮ > Retomar status do treinamento**.
- Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.

Disponibilidade

Sua disponibilidade é uma pontuação e uma breve mensagem que ajuda a determinar o quanto você está pronto para o treinamento todos os dias. A pontuação é continuamente calculada e atualizada ao longo do dia usando estes fatores:

- Pontuação do sono (última noite)
- Tempo de recuperação
- Status de VFC
- Carga aguda
- Histórico de sono (últimas 3 noites)
- Histórico de estresse (últimos 3 dias)

Zonas coloridas	Pontuação	Descrição
 Roxo	95 a 100	Principal O melhor possível
 Azul	75 a 94	Alto Pronto para os desafios
 Verde	50 a 74	Moderada Bom
 Laranja	25 a 49	Baixo Hora de ir com calma
 Vermelho	1 a 24	Fraco Deixe o seu corpo se recuperar



Para visualizar o histórico de pontuações de disponibilidade para treino, acesse sua conta Garmin Connect™.

Calendário de corrida e corrida principal

Ao adicionar um evento de corrida ao seu calendário Garmin Connect™, você pode visualizar o evento no seu relógio adicionando o Mini Widget da corrida principal (*Informações rápidas, página 31*). A data do evento deve ser nos próximos 365 dias. O relógio exibe uma contagem regressiva para o evento, seu tempo de objetivo ou tempo de conclusão previsto (somente eventos de corrida) e informações sobre o clima.



NOTA: o histórico de informações sobre o clima para o local e a data são disponibilizadas imediatamente. Os dados de previsão de tempo do local aparecem aproximadamente 14 dias antes do evento.

Se você adicionar mais de um evento de corrida, deverá escolher um evento principal.

Dependendo dos dados de percurso disponíveis para o seu evento, você pode visualizar os dados de elevação, o mapa do percurso e adicionar um plano PacePro™ (*Treino do PacePro™, página 18*).

Treinar para um evento de corrida

Seu relógio pode sugerir treinos diários para ajudar no seu treino para um evento de corrida ou ciclismo, caso você tenha uma estimativa máxima de VO2 (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 34*).

- 1 No app Garmin Connect™, selecione •••.
- 2 Selecione **Treinamento & Planejamento > Corridas e Eventos > Procurar evento**.
- 3 Procure um evento em sua área.
Você também pode selecionar **Criar um evento** para criar seu próprio evento.
- 4 Selecione **Adicionar ao Calendário**.
- 5 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.

- 6 No relógio, role até o mini widget de corrida principal para ver uma contagem regressiva para o evento principal de corrida.
- 7 No visor do relógio, pressione  e selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.
NOTA: se você concluiu pelo menos uma corrida ao ar livre com dados de frequência cardíaca ou uma corrida com dados de frequência cardíaca e potência, treinos diários sugeridos aparecem no seu relógio.

Adicionando uma ação

Antes de personalizar a lista de ações, você deve adicionar o mini widget de ações à lista de mini widgets ([Personalizar Lista de Visualizações Rápidas, página 33](#)).

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

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

Registro do estilo de vida

Use o mini Widget de registro de estilo de vida no seu relógio Forerunner® para descobrir como os comportamentos diários afetam várias métricas de saúde, como sua pontuação de sono, frequência cardíaca em repouso e muito mais. Você pode registrar e acompanhar comportamentos que refletem seus hábitos e ações diárias, como o consumo tardio de cafeína, mergulhos em água fria ou leitura antes de dormir, no aplicativo Garmin Connect™ ([Acompanhar comportamentos de registro de estilo de vida, página 42](#)). Você pode até mesmo criar e acompanhar comportamentos personalizados.

Acompanhar comportamentos de registro de estilo de vida

Antes de usar o recurso de registro de estilo de vida, você deve ter uma conta Garmin Connect™, baixar o aplicativo Garmin Connect e emparelhar seu relógio Garmin® com o aplicativo Garmin Connect.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **...**.
- 2 Selecione **Estatísticas de saúde > Registro do estilo de vida**.
- 3 Siga as instruções na tela.
- 4 Configurar lembretes de registro (opcional).

Você pode visualizar relatórios detalhados de registro de estilo de vida no aplicativo Garmin Connect.

DICA: você pode habilitar o mini Widget de registro do estilo de vida no seu relógio para ver e registrar comportamentos de estilo de vida ([Personalizar Lista de Visualizações Rápidas, página 33](#)).

Relógios

Como configurar um alarme

Você pode definir vários alarmes.

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha  pressionado.

2 Selecione **Relógios > Alarmes**.

3 Selecione uma opção:

- Para definir e salvar um alarme pela primeira vez, insira a hora do alarme.
- Para definir e salvar alarmes adicionais, selecione **Ad alarme** e insira a hora do alarme.

4 Role para baixo para mais opções.

5 Selecione **Salvar**.

Editar um alarme

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha pressionado .
- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha  pressionado.

2 Selecione **Relógios > Alarmes**.

3 Selecione um alarme.

4 Selecione uma opção:

- Para ligar ou desligar o alarme, selecione **Estado**.
- Para alterar a hora do alarme, selecione **Hora**.
- Para definir um alarme para acordar você suavemente em um intervalo de 30 minutos antes do alarme programado com base no seu tempo de sono ideal, selecione **Despertador inteligente**.

NOTA: seu alarme sempre vai soar na hora selecionada, além de quaisquer alarmes anteriores. Por exemplo, se você definir o alarme para 8h, o despertador inteligente poderá tocar suavemente entre 7h30 e 8h para acordar você.

- Para definir a repetição regular do alarme, selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve repetir.
- Para selecionar o tipo de notificação do alarme, selecione **Som e vibração**.

NOTA: você também pode ouvir uma prévia do som do alarme e selecionar as opções de vibração. Você pode selecionar **Impulso silencioso** se quiser que o alarme comece a vibrar suavemente e, em seguida, fique mais forte.

- Para selecionar uma descrição para o alarme, selecione **Etiqueta**.

5 Selecione uma opção:

- Para salvar suas edições, selecione **Concluído**.
- Para excluir o alarme, selecione **Excluir**.

Usando o temporizador de contagem regressiva

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha pressionado o .

2 Selecione **Relógios > Temporizadores**.

3 Se você nunca salvou um temporizador, insira o tempo usando a tela touch ou os botões e .

4 Se você salvou um temporizador anteriormente, selecione uma opção:

- Para definir um novo temporizador sem salvá-lo, selecione **Timer rápido** e insira a hora.
- Para definir e salvar um novo temporizador de contagem regressiva, selecione **Editar > Adicionar timer** e insira o tempo.
- Para definir um temporizador de contagem regressiva salvo, selecione o temporizador salvo.

- 5 Pressione  para iniciar o temporizador.
- 6 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para parar o temporizador, selecione .
 - Para reiniciar o temporizador, selecione .
 - Para cancelar o temporizador, selecione  > **Cancelar temporizador**.
 - Para salvar o temporizador, selecione  > **Salvar timer**.
 - Para reiniciar o temporizador automaticamente depois que ele acabar, selecione  > **Reinício automático** > **Ligado**.
 - Para personalizar a notificação do temporizador, selecione  > **Som e vibração**.

Excluir um temporizador de contagem regressiva

- 1 Selecione uma opção:
 - No visor do relógio, mantenha pressionado .
 - No visor do relógio, pressione o .
 - Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Relógios** > **Temporizadores** > **Editar**.
- 3 Selecione um temporizador.
- 4 Selecione **Excluir**.

Utilizar o cronômetro

- 1 Selecione uma opção:
 - No visor do relógio, mantenha  pressionado.
 - No visor do relógio, pressione .
 - Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Relógios** > **Cronômetro**.
- 3 Pressione  para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione  para reiniciar o temporizador de voltas .



O tempo total do cronômetro  continua correndo.

- 5 Pressione  para parar os dois temporizadores.
 - 6 Selecione uma opção:
 - Para redefinir os dois temporizadores, pressione .
 - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, pressione  e selecione **Salvar atividade**.
 - Para redefinir os temporizadores e sair do cronômetro, pressione  e selecione **Concluído**.
 - Para analisar os temporizadores de voltas, pressione  e selecione **Rever**.
- NOTA:** a opção **Rever** só aparece se houver várias voltas.

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

Adicionar fusos horários alternativos

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

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha pressionado o .

DICA: você pode visualizar seus fusos horários alternativos na lista de mini widgets ([Personalizar Lista de Visualizações Rápidas, página 33](#)).

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

3 Pressione ou para realçar uma região e pressione para selecioná-la.

4 Selecione um fuso horário.

Editar um fuso horário alternativo

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha  pressionado.

DICA: você também pode visualizar seus fusos horários alternativos na lista de mini widgets ([Personalizar Lista de Visualizações Rápidas, página 33](#)).

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

3 Selecione um fuso horário.

4 Pressione .

5 Selecione uma opção:

- Para definir o fuso horário a ser exibido na lista de mini widgets, selecione **Definir como favorito**.
- Para inserir um nome personalizado para o fuso horário, selecione **Renomear**.
- Para inserir uma abreviação personalizada para o fuso horário, selecione **Abreviar**.
- Para alterar o fuso horário, selecione **Alterar zona**.
- Para excluir o fuso horário, selecione **Excluir**.

Adicionar um evento de contagem regressiva

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- No visor do relógio, pressione .
- Mantenha  pressionado.

DICA: você também pode visualizar seus eventos de contagem regressiva na lista de mini widgets ([Personalizar Lista de Visualizações Rápidas, página 33](#)).

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

3 Insira um nome.

4 Selecione um ano, um mês e um dia.

5 Selecione uma opção:

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

6 Selecione um ícone.

Editar um evento de contagem regressiva

1 Selecione uma opção:

- No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- No visor do relógio, pressione .

- Mantenha pressionado o .

DICA: também é possível visualizar seus eventos de contagem regressiva na lista de Mini Widgets ([Personalizar Lista de Visualizações Rápidas, página 33](#)).

- 2 Selecione **Relógios > Contagens regressivas**.
- 3 Selecione um evento de contagem regressiva.
- 4 Pressione  e selecione **Definir como favorito** para mostrar o evento de contagem regressiva na lista de Mini Widgets (opcional).
- 5 Pressione  e selecione **Editar contagem regressiva**.
- 6 Selecione uma opção para editar:
 - Para renomear o evento, selecione **Nome**.
 - Para alterar a data, selecione **Data**.
 - Para alterar a hora, selecione **Hora**.
 - Para alterar o ícone, selecione **Ícone**.
 - Para adicionar um nome abreviado para o evento, selecione **Abreviação**.
 - Para adicionar lembretes de eventos, selecione **Lembretes**.
 - Para repetir o evento todos os anos, selecione **Repetir anualmente**.
 - Para remover o evento, selecione **Excluir contagem regressiva**.

Histórico

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

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

Utilizar histórico

O histórico contém o total de dados salvos de atividades e de registros.

O relógio tem um mini Widget de histórico para acesso rápido aos dados de suas atividades ([Informações rápidas, página 31](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Histórico**.
Um gráfico de barras das suas atividades recentes é exibido.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para alterar o período do gráfico de barras, pressione  e selecione **Opções de gráfico**.
 - Para ver os seus recordes pessoais por esporte, pressione  e selecione **Registros** ([Recordes pessoais, página 47](#)).
 - Para visualizar seus totais semanais ou mensais, pressione  e selecione **Totais** ([Visualizando totais de dados, página 48](#)).
 - Para visualizar seu histórico de atividades, pressione  e selecione uma atividade.

Recordes pessoais

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

Visualizando seus recordes pessoais

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Pressione  e selecione **Registros**.
- 4 Selecione um esporte.
- 5 Selecione um recorde.
- 6 Selecione **Exibir registro**.

Restaurando um recorde pessoal

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Pressione  e selecione **Registros**.
- 4 Selecione um esporte.
- 5 Selecione um registro para restaurar.
- 6 Selecione **Anterior** > ✓.

NOTA: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluir recordes pessoais

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Pressione  e selecione **Registros**.
- 4 Selecione um esporte.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para excluir um recorde, selecione um recorde e selecione **Limpar registro** > ✓.
 - Para excluir todos os recordes do esporte, selecione **Limpar todos os registros** > ✓.

NOTA: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Visualizando totais de dados

Você pode visualizar os dados de distância acumulada e hora salvos em seu relógio.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Pressione  e selecione **Totais**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Selecione uma opção para visualizar totais semanais ou mensais.

Configurações de notificações e alerta

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

Notificações inteligentes: personaliza as notificações inteligentes que aparecem no relógio ([Como habilitar notificações do telefone, página 56](#)).

Saúde & bem-estar: personaliza os alertas de saúde e bem-estar que aparecem no seu relógio ([Alertas de saúde e bem-estar, página 49](#)).

Configurações de relatório: ativa relatórios e personaliza os dados e o tema do relatório. Você pode selecionar **Relatório matinal** para criar e editar mensagens diárias no relatório da manhã ([Personalizar seu relatório matinal, página 50](#)). Você pode selecionar **Relatório noturno** para definir a programação do relatório noturno ([Personalizar seu relatório noturno, página 50](#)). Você pode selecionar **Escolher tema** para personalizar o tema de fundo dos seus relatórios.

Alertas do sistema: define hora ([Configurar alertas do relógio, página 50](#)) ou alertas de conexão do telefone ([Ligar os alertas de conexão do telefone, página 50](#)).

Centro de notificações: habilita o centro de notificações para a visualização de novas notificações ([Visualizar notificações, página 57](#)).

Alertas de saúde e bem-estar

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

Resumo diário: um resumo diário de Body Battery™ é exibido algumas horas antes do início da sua janela de sono. O resumo diário fornece insights de como o estresse diário e o histórico de atividades impactaram seu nível de Body Battery ([Body Battery™, página 33](#)).

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

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

Alertas de frequência cardíaca anormal: notifica você quando a sua frequência cardíaca excede ou fica abaixo do valor definido ([Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal, página 49](#)).

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

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

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

CUIDADO

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

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Alertas de frequência cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alerta FC alta** ou **Alerta FC baixa**.
- 4 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.

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

Alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de inatividade, uma mensagem aparecerá. O relógio também emite um bipe ou vibra se os tons audíveis estiverem ativados ([Configurações do sistema, página 80](#)). Você pode personalizar seu alerta de movimento para ser ignorado ao caminhar ou fazer outros tipos de movimento.

Personalizar alertas de movimento

- 1 Mantenha  pressionado.

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

Relatório matinal

O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Role para visualizar o relatório que inclui clima, sono, status da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite e muito mais ([Personalizar seu relatório matinal](#), página 50).

Personalizar seu relatório matinal

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

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

Relatório noturno

Seu relógio exibe um relatório noturno antes da sua hora de dormir. Percorra a tela para visualizar o relatório, que inclui detalhes da sua Body Battery™, o treino e o clima do dia seguinte, as recomendações do treinador de sono e muito mais ([Personalizar seu relatório noturno](#), página 50).

Personalizar seu relatório noturno

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Configurações de relatório > Relatório noturno**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mostrar relatório** para ativar ou desativar o relatório noturno.
 - Selecione **Editar relatório** para personalizar a ordem e o tipo de dados que aparecem no seu relatório noturno.
 - Selecione **Programar relatório** para definir o período de tempo entre o relatório e o início do sono ([Modos de foco](#), página 62).

Configurar alertas do relógio

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Alertas do sistema > Hora**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o pôr do sol real ocorra, selecione **Até pôr do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
 - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o nascer do sol real ocorra, selecione **Até nascer do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
 - Para definir um alerta para soar a cada hora, selecione **De hora em hora > Ligado**.

Ligar os alertas de conexão do telefone

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Notificações e alertas > Alertas do sistema > Telefone**.

Configurações de som e vibração

No visor do relógio, mantenha pressionado  e selecione **Configurações do relógio > Som e vibração**. Você também pode personalizar essas configurações para diferentes situações, como sono e atividades ([Modos de foco, página 62](#)).

Toques de alerta: reproduz um tom para alertas.

Tons de botão: reproduz um tom quando você pressiona um botão.

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

Configurações de exibição e brilho

No visor do relógio, mantenha pressionado  e selecione **Configurações do relógio > Visor & Brilho**. Você também pode personalizar essas configurações para diferentes situações, como sono e atividades (*Modos de foco*, página 62).

Brilho: configura o nível de brilho da tela.

Sempre no visor: configura os dados do visor do relógio para permanecerem visíveis e reduzir o brilho e o fundo. Essa opção afeta a duração da bateria e do visor (*Sobre o visor AMOLED*, página 84).

Segundos no visor do relógio: define a frequência com que os segundos do visor do relógio aparecem quando a configuração Sempre no visor está ativada. Essa opção afeta a duração da bateria e do visor (*Sobre o visor AMOLED*, página 84).

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

Mudança de cor: altera a tela para tons de vermelho, verde ou laranja, para que você possa usar o relógio em condições de pouca luz e ajudar a preservar a sua visão noturna ou reduzir a fadiga ocular. Você pode selecionar **Modo > Filtro de luz azul** para reduzir a quantidade de luz azul emitida pelo relógio. Você pode selecionar **Programação** para definir o momento dos filtros, como **Antes do início do sono**.

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

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

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

Toque: ativa a tela sensível ao toque.

Bloqueio de toque: bloqueia a tela sensível ao toque quando ela é desligada. Quando esta definição está ativada, você pode deslizar o dedo para baixo para desbloquear a tela sensível ao toque.

Connectivity

Os recursos de conectividade estão disponíveis para o relógio ao emparelhar com o telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 56](#)).

Sensores e acessórios

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

Sensores sem fio

O relógio pode ser emparelhado e usado com sensores sem fio por meio da tecnologia ANT+® ou Bluetooth® ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 53](#)). Após o emparelhamento de dispositivo, é possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 23](#)). Caso seu relógio tenha sensores, eles já estão emparelhados.

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

Tipo de sensor	Descrição
FC externa	Você pode usar um sensor externo, como o monitor de frequência cardíaca das séries HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™, para visualizar os dados de frequência cardíaca durante as atividades. Alguns monitores de frequência cardíaca também podem armazenar dados ou fornecer dados avançados de corrida (Dinâmica de corrida, página 54) (Potência de corrida, página 55).
Contador de passos	Você pode utilizar um contador de passos para registrar o ritmo e a distância em vez de usar o GPS ao treinar em um ambiente interno ou com sinal de GPS fraco.
Luzes	Você pode usar faróis inteligentes Varia™ para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional. Com uma câmera do farol Varia, você também pode tirar fotografias e gravar vídeos durante a pedalada (Usar os controles da câmera Varia™, página 55).
Radar	Pode utilizar um radar retrovisorVaria para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional e enviar alertas sobre veículos que se aproximam. Com uma luz traseira da câmera de radar Varia, você também pode tirar fotografias e gravar vídeos (Usar os controles da câmera Varia™, página 55).
Sensor RD	Você pode usar um Running Dynamics Pod para registrar dados de dinâmica de corrida e visualizá-los no seu relógio (Dinâmica de corrida, página 54).
Velocidade/Cadência	Você pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua bicicleta e visualizar os dados durante a sua pedalada. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda (Tamanho da roda e circunferência, página 91).
Tempe	Você pode fixar o sensor dados de temperatura tempe™ à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos.

Emparelhar seus sensores sem fio

A primeira vez em que você conectar um sensor sem fio ao relógio usando a tecnologia ANT+® ou Bluetooth®, será necessário emparelhar o relógio e o sensor. Após o emparelhamento, o relógio se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance. Para mais informações sobre tipos de conexão, acesse garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca, instale o sensor ou pressione o botão para ativar o sensor.
NOTA: consulte o manual do proprietário do seu sensor sem fio para informações sobre o emparelhamento.
- 2 Coloque o relógio ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.
NOTA: afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio durante o emparelhamento.
- 3 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 4 Selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Sensores e acessórios > Adicionar novo**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Buscar todos**.
 - Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o relógio, o status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado. É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 23](#)).

Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca

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

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

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

NOTA: a calibração automática não funciona para atividade em ambientes fechados, trilhas ou ultramaratonas (*Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância, página 54*).

Calibração manual: você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de frequência cardíaca (*Calibrando a distância na esteira, página 17*).

Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio Forerunner® (*Atualizações do produto, página 87*).
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório da série HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™ conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem auto..**
- Se você já conectou um contador de passos ANT+® compatível, defina o estado do contador de passos como **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual (*Calibrando a distância na esteira, página 17*).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

NOTA: você pode tentar desativar **Calibragem auto.** e, em seguida, calibrar manualmente novamente (*Calibrando a distância na esteira, página 17*).

Dinâmica de corrida

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

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

Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

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

- Certifique-se de ter um acessório de dinâmica de corrida, como o acessório das séries HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™.
- Emparelhe o acessório de dinâmica de corrida com seu relógio novamente, de acordo com as instruções.
- Se estiver usando um acessório HRM 600, emparelhe-o com o relógio usando a conexão Bluetooth® segura, em vez da conexão aberta.
Para mais informações sobre tipos de conexão, acesse garmin.com/hrm_connection_types.
- Se você estiver usando o acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro, emparelhe-o com seu relógio usando a tecnologia ANT+® em vez da tecnologia Bluetooth.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.

NOTA: algumas métricas não aparecem durante caminhadas (*Dinâmica de corrida*, página 54).

Potência de corrida

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

A potência de corrida pode ser medida usando um acessório compatível de dinâmica de corrida ou os sensores do relógio. Você pode personalizar os campos de dados da potência de corrida para ver o seu gasto de energia e fazer ajustes no seu treino (*Campos de dados*, página 92). Defina alertas de potência para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada (*Alertas de atividade*, página 26).

As zonas de potência usam valores padrão com base no gênero, no peso e na capacidade média e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. Você pode ajustar as zonas no relógio manualmente ou usando sua conta Garmin Connect™ (*Configurando zonas de potência*, página 76).

Configurações de potência de corrida

No visor do relógio, pressione , selecione **Atividades**, escolha uma atividade de corrida, pressione , selecione as configurações da atividade e selecione **Potência de corrida**.

Estado: ativa ou desativa a gravação Garmin® dos dados de potência de corrida. Você pode usar essa configuração se preferir usar dados de potência de corrida de terceiros.

Origem: permite selecionar qual dispositivo usar para gravar dados de potência de corrida. A opção Modo inteligente detecta automaticamente e usa o acessório de dinâmica de corrida, quando disponível. O relógio usa dados de potência de corrida com base no pulso quando um acessório não está conectado.

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

Usar os controles da câmera Varia™

AVISO

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

Antes de usar os controles da câmera Varia, você deve emparelhar o acessório com o relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 53).

1 Selecione uma opção:

- Adicionar o controle **Controles da câmera** ao relógio (*Personalizando o Menu de controles*, página 29).
- Adicionar o mini widget **Controles da câmera** ao relógio (*Personalizar Lista de Visualizações Rápidas*, página 33).

2 No controle ou mini widget **Controles da câmera**, selecione uma opção:

- Selecione  >  para visualizar as configurações da câmera.

- Selecione  >  para registrar a pedalada.
- Selecione  para tirar uma foto.
- Selecione  para salvar um clipe.

Recursos de conectividade do telefone

Os recursos de conectividade do telefone estão disponíveis para o relógio Forerunner® quando você o emparelha usando o app Garmin Connect™ (*Emparelhando o telefone*, página 56).

- Recursos do app Garmin Connect (*Garmin Connect™*, página 59)
- Recursos do app Connect IQ™, entre outros (*Aplicativos de telefone e de computador*, página 58)
- Mini Widgets (*Informações rápidas*, página 31)
- Recursos do menu de controles (*Controles*, página 28)
- Recursos de segurança e monitoramento (*Recursos de monitoramento e segurança*, página 73)
- Interações do telefone, como notificações (*Como habilitar notificações do telefone*, página 56)

Emparelhando o telefone

Para usar os recursos conectados do relógio, ele deve ser emparelhado diretamente pelo app Garmin Connect™ em vez das configurações do Bluetooth® no seu telefone.

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

Como habilitar notificações do telefone

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

NOTA: você pode personalizar as notificações durante o sono ou as atividades nas configurações Modos de foco (*Modos de foco*, página 62).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Telefone > Notificações**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para habilitar as notificações do telefone, selecione **Estado > Ligado**.
 - Para habilitar as notificações de chamadas telefônicas, selecione **Chamadas** e selecione as opções de status e alertas.
 - Para habilitar as notificações de mensagens de texto, selecione **Mensagens de texto** e selecione as opções de status e alertas.
 - Para habilitar notificações para apps de telefone, selecione **Aplicativos** e selecione as opções de status e alertas.
 - Para configurar notificações para cada app de telefone, selecione **Aplicativos > Aplicativos conectados**, selecione um app e depois uma opção.

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

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

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

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

Visualizar notificações

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

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

Responder a uma mensagem de texto

NOTA: esse recurso está disponível somente para smartphones Android™ compatíveis.

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

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

- 1 No visor do relógio, pressione  para exibir a central de notificações.
- 2 Selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Responder**.
- 5 Selecione uma mensagem na lista.
Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto SMS.

Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth®

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

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

- 1 Mantenha  pressionado para visualizar o menu de controles.
 - 2 Selecione .
- Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth.

Ligar e desligar os alertas de Localizar meu telefone

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Telefone > Alertas de Localizar meu telefone**.

Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS

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

Para mais informações, consulte garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Começar uma atividade de GPS.
- 2 Quando solicitado a navegar até o último local conhecido do dispositivo, selecione .
- 3 Navegue até a localização no mapa.
- 4 Pressione  para visualizar uma bússola apontando para o local (opcional).
- 5 Quando o relógio estiver dentro do alcance do telefone Bluetooth®, a intensidade do sinal Bluetooth será exibida na tela.
A intensidade do sinal aumenta conforme você se aproxima do telefone.

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

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

Compartilhamento de dados com o Garmin Share

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

Seu relógio Forerunner® pode enviar e receber dados quando conectado a outro dispositivo Garmin compatível ([Receber dados com o Garmin Share, página 58](#)). Você também pode transferir seus dados entre diferentes dispositivos. Por exemplo, você pode compartilhar um percurso favorito do seu computador para bicicleta Edge® para o seu relógio Garmin compatível.

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Garmin Share > Compartilhar**.
- 3 Selecione uma categoria, depois, um item.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Compartilhar**.
 - Selecione **Adicionar mais > Compartilhar** para escolher mais de um item para compartilhar.
- 5 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os dispositivos compatíveis.
- 6 Selecione um dispositivo.
- 7 Confirme se o PIN de seis dígitos corresponde em ambos os dispositivos e selecione .
- 8 Aguarde enquanto os dispositivos transferem os dados.
- 9 Selecione **Recompartilhar** para compartilhar os mesmos itens com outro usuário (opcional).
- 10 Selecione **Concluído**.

Receber dados com o Garmin Share

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Garmin Share**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os dispositivos compatíveis dentro do alcance.
- 4 Selecione .
- 5 Confirme se o PIN de seis dígitos corresponde em ambos os dispositivos e selecione .
- 6 Aguarde enquanto os dispositivos transferem os dados.
- 7 Selecione **Concluído**.

Configurações do Garmin Share

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Garmin Share**.

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

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

Aplicativos de telefone e de computador

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

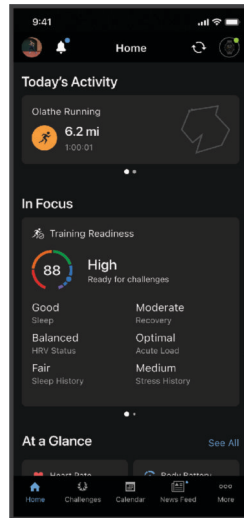
Garmin Connect™

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

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

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

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



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

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

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

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

Assinatura Garmin Connect+™

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

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

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

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

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

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

Registro nutricional: monitore sua nutrição diária com extensos bancos de dados de alimentos e veja relatórios detalhados sobre os macronutrientes e as calorias que foram consumidos. No seu relógio Garmin compatível, você pode visualizar facilmente sua visão geral diária de nutrição, registrar alimentos manualmente e receber relatórios de nutrição pela manhã e à noite. No app Garmin Connect, você pode digitalizar o UPC, registrar novos itens de alimentação, criar metas nutricionais e muito mais.

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

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

Usar o aplicativo Garmin Connect™

Depois de emparelhar o seu relógio com o smartphone ([Emparelhando o telefone, página 56](#)), é possível usar o aplicativo Garmin Connect para carregar todos os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect.

- 1 Verifique se o aplicativo Garmin Connect está funcionando no seu smartphone.
- 2 Coloque o relógio em um raio de até 10 metros (30 pés) do seu smartphone.
O seu relógio sincroniza automaticamente os seus dados com o aplicativo Garmin Connect e sua conta Garmin Connect.

Atualizar o software usando o app Garmin Connect™

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Emparelhando o telefone, página 56](#)).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect™, página 60](#)).

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

Status de treinamento unificado

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

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

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

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

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

Sincronização medições de atividades e de desempenho

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

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

DICA: você pode definir um dispositivo de treinamento principal e um wearable principal no app Garmin Connect ([Status de treinamento unificado, página 60](#)).

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

Usar o Garmin Connect™ em seu computador

O app Garmin Express™ conecta o seu relógio à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o app Garmin Express para carregar os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect e enviar esses dados, tais como exercícios ou planos de treinamento, do site Garmin Connect para o seu relógio. Você também pode instalar atualizações de software e gerenciar seus apps Connect IQ™.

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

Atualização de software usando o Garmin Express™

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

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

Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect™

NOTA: você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles*, página 29).

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

Recursos Connect IQ

Você pode adicionar recursos Connect IQ™ ao seu relógio usando a loja Connect IQ no seu relógio ou telefone (garmin.com/connectiqapp).

Interfaces do relógio: personalize a aparência do relógio.

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

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

Download de recursos do Connect IQ™

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio Garmin® ou computador para bicicletas com seu smartphone (*Emparelhando o telefone*, página 56).

- 1 Na loja de aplicativos do smartphone, instale e abra o aplicativo Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu relógio ou computador para bicicletas.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

Download de recursos do Connect IQ™ utilizando o computador

- 1 Conecte o relógio ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse apps.garmin.com e efetue login.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 4 Siga as instruções na tela.

App Garmin Messenger™

CUIDADO

Os recursos inReach® do app Garmin Messenger no seu telefone, incluindo SOS, rastreamento e Meteorologia inReach™, não estão disponíveis sem um dispositivo inReach conectado e um plano de serviço inReach ativo. Sempre teste o app em um ambiente externo antes de usá-lo em uma viagem.

CUIDADO

Os recursos de mensagens que não usam satélite no app Garmin Messenger do seu telefone não devem ser usados como único meio de solicitar assistência em emergências.

AVISO

O app funciona tanto por meio da Internet (usando uma conexão sem fio ou dados móveis no seu telefone) como pela rede de satélites. Se você estiver usando dados celulares, o telefone emparelhado deverá ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estejam disponíveis. Se você estiver em uma área sem cobertura de rede, deverá ter um plano de serviço ativo inReach para que seu dispositivo use a rede via satélite.

Você pode usar o app para enviar mensagens a outros usuários do aplicativo Garmin Messenger, incluindo amigos e familiares sem dispositivos Garmin®. Qualquer pessoa pode baixar o app e conectar seu telefone, permitindo a comunicação com outros usuários do app através da Internet (sem a necessidade de fazer login). Os usuários do aplicativo também podem criar mensagens de grupo com outros números de telefone SMS. Novos membros adicionados à mensagem de grupo podem baixar o app para ver o que os outros estão dizendo.

As mensagens enviadas usando uma conexão sem fio ou dados móveis no seu telefone não incorrem em cobranças de dados ou taxas adicionais no seu plano de serviço inReach. As mensagens recebidas podem incorrer em cobranças se houver tentativa de entrega de mensagens tanto pela rede de satélite quanto pela Internet. Aplicam-se taxas padrão de mensagens de texto para seu plano de dados de celular.

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

Modos de foco

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

Personalizar um modo de foco padrão

1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.

2 Selecione **Configurações do relógio** > **Modos de foco**.

3 Selecione um modo de foco.

4 Selecione uma opção:

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

- Selecione **Estado** para ativar ou desativar o modo de foco.
- Selecione **Programação** para configurar a programação.
- Selecione **Visor do relógio** para alterar o visor do relógio.
- Selecione **Satélites** para definir os sistemas de satélite GNSS que serão usados em todas as atividades.

DICA: você pode personalizar a configuração **Satélites** para cada atividade ([Configurações de atividade](#), página 24).

- Selecione **Alertas de voz** para ativar alertas de voz durante as atividades ([Reproduzir alertas de voz durante sua atividade](#), página 27).
- Na seção **Notificações e alertas** selecione uma opção para configurar notificações do telefone, alertas de saúde e bem-estar ou alertas do sistema ([Configurações de notificações e alerta](#), página 49).
- Na seção **Som e vibração**, selecione uma opção para definir as configurações de tons e vibração ([Configurações de som e vibração](#), página 51).
- Na seção **Visor & Brilho**, selecione uma opção para definir as configurações da tela ([Configurações de exibição e brilho](#), página 52).
- Selecione **Nome** para editar o nome do modo de foco.
- Selecione **Ícone** ícone para atualizar o símbolo ou a cor do ícone.
- Selecione **Adicionar** para adicionar mais personalizações.
- Selecione **Excluir foco** para remover o modo de foco.
- Selecione **Padrões** para restaurar as configurações padrão.

Criar um modo de foco personalizado

1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.

2 Selecione **Configurações do relógio** > **Modos de foco** > **Adicionar**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Padrão** para criar um modo de foco personalizado a ser usado a qualquer momento.
- Selecione **Atividades** para configurar um modo de foco para uma atividade específica.

4 Insira um nome para o modo de foco e selecione .

5 Selecione um ícone e uma cor.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Notificações e alertas** para configurar as notificações e alertas do telefone e do relógio ([Configurações de notificações e alerta](#), página 49).
- Selecione **Som e vibração** para definir as configurações de tons e vibração ([Configurações de som e vibração](#), página 51).
- Selecione **Visor & Brilho** para definir as configurações da tela ([Configurações de exibição e brilho](#), página 52).

7 Selecione **Concluído**.

8 Selecione uma opção:

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

- Selecione **Estado** para ativar ou desativar o modo de foco personalizado.
- Selecione **Programação** para configurar a programação.
- Selecione **Visor do relógio** para atualizar o visor do relógio
- Selecione **Acionado automaticamente** para escolher qual atividade acionará o modo de foco de atividade personalizado.

- Selecione **Satélites** para definir a opção de satélite GNSS.
- Selecione **Alertas de voz** para ativar os alertas de voz.
- Selecione **Nome** para editar o nome do modo de foco personalizado.
- Selecione **Ícone** para editar o símbolo e a cor do ícone do modo de foco personalizado.

Configurações de saúde e bem-estar

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

Frequência cardíaca de pulso: personaliza as configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso (*Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 65*).

Oxímetro de pulso: define o modo de oxímetro de pulso (*Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 66*).

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

Frequência cardíaca de pulso

Seu relógio tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e você pode visualizar seus dados de frequência cardíaca no mini Widget de frequência cardíaca (*Visualizar informações rápidas, página 32*).

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

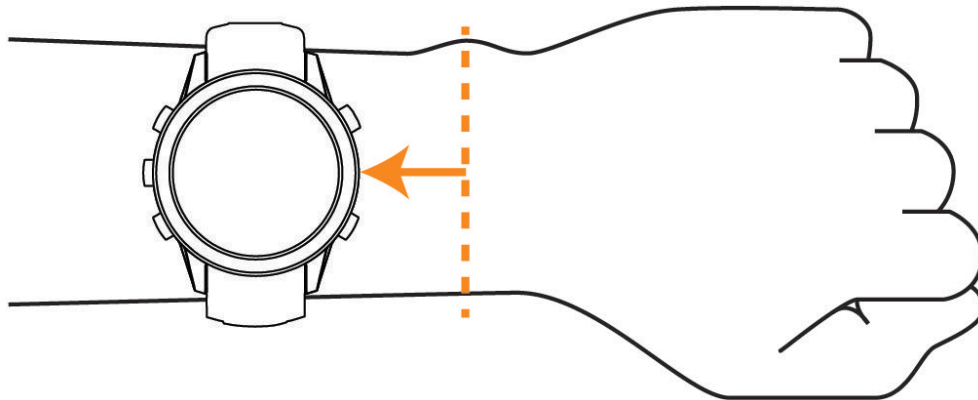
Usar o relógio

CUIDADO

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

- Use o relógio acima do seu pulso.

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



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

- Consulte *Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 64* para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte *Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 67* para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse garmin.com/fitandcare.

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.

- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
 - Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.
- NOTA:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

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

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

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

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

Transmissão de frequência cardíaca: transmite os dados de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (*Transmissão de dados de frequência cardíaca*, página 65).

Transmissão de dados de frequência cardíaca

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

DICA: você pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de frequência cardíaca ao iniciar uma atividade (*Configurações de atividade*, página 24). Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um computador para bicicletas Edge® enquanto você pedala.

1 Selecione uma opção:

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

NOTA: você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles*, página 29).

2 Pressione .

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

3 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

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

4 Pressione  para parar de transmitir seus dados de frequência cardíaca.

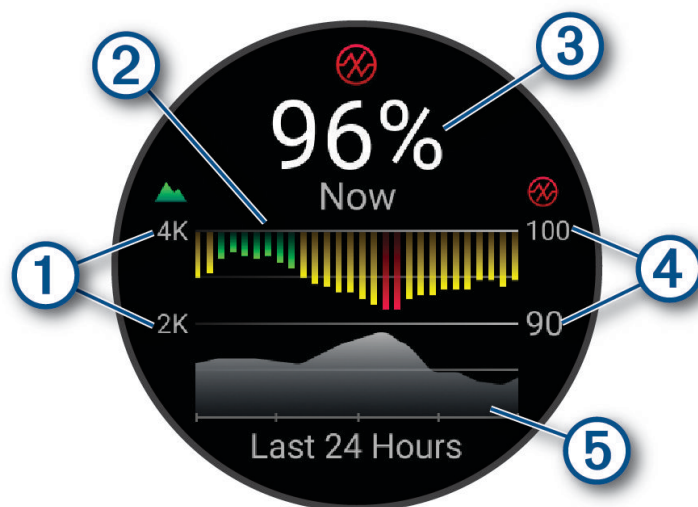
Oxímetro de pulso

O relógio tem um oxímetro medido no pulso para aferir a saturação periférica do oxigênio no sangue (SpO2). Conforme a altitude aumenta, o nível de oxigênio no seu sangue pode diminuir. Conhecer sua saturação de oxigênio pode ajudar você a determinar como seu corpo está se adaptando a altitudes elevadas para esportes alpinos e outras atividades.

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso visualizando o mini Widget do oxímetro de pulso (*Obter leituras do oxímetro de pulso*, página 66). Você também pode ativar as leituras durante todo o dia (*Configuração do modo do oxímetro de pulso*, página 66). Ao visualizar o mini widget do oxímetro de pulso enquanto não estiver em movimento, seu relógio analisa a sua saturação de oxigênio e sua elevação. O perfil de elevação ajuda a indicar como as suas leituras do oxímetro de pulso estão mudando, em relação à sua elevação.

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

Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.



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

Obter leituras do oxímetro de pulso

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

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

1 Enquanto estiver sentado ou inativo, deslize para cima no visor do relógio.

2 Role até o mini widget do oxímetro de pulso.

3 Selecione o mini widget do oxímetro de pulso.

O relógio inicia uma leitura do oxímetro de pulso.

4 Permaneça imóvel por até 30 segundos.

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

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

Configuração do modo do oxímetro de pulso

1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.

2 Selecione **Configurações do relógio** > **Saúde & bem-estar** > **Oxímetro de pulso**.

3 Selecione uma opção:

- Para ativar as medidas enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **O dia todo**.

NOTA: ligar o modo **O dia todo** diminui a duração da bateria.

- Para ativar as medições contínuas enquanto você dorme, selecione **Durante o sono**.

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

- Para desligar as medições automáticas, selecione **Sob demanda**.

Dicas para dados do oxímetro de pulso

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

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

Meta automática

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

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

Minutos de intensidade

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

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

Obter minutos de intensidade

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

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

Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas normais de sono no app Garmin Connect™ ou nas configurações do relógio (*Modos de foco, página 62*). As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono, movimento durante o sono e classificação de sono. Seu treinador do sono fornece recomendações de sono com base em seu histórico de sono e de atividades, ritmo circadiano, status da VFC e cochilos (*Informações rápidas, página 31*). Os cochilos são adicionados às suas estatísticas de sono e também podem afetar sua recuperação. Você pode visualizar estatísticas de sono detalhadas na sua conta do Garmin Connect.

NOTA: É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção de alarmes (*Controles, página 28*).

Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o relógio enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue os dados de monitoramento do sono para a sua conta Garmin Connect™ (*Usar o aplicativo Garmin Connect™, página 60*).

Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

Você pode visualizar informações sobre o sono, incluindo cochilos, no seu relógio Forerunner® (*Informações rápidas, página 31*).

Variações de respiração

CUIDADO

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

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

you precisa ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso para detectar as variações de respiração (*Configuração do modo do oxímetro de pulso*, página 66).

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

talvez seja preciso adicionar os mini widgets à lista de mini widgets (*Personalizar Lista de Visualizações Rápidas*, página 33).

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

Navegação

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

Salvar sua localização

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

- 1 Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Salvar local**.
você pode personalizar o menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 29*).
- 3 Siga as instruções na tela.

Exibir e editar localizações salvas

DICA: você pode salvar uma localização no menu de controles (*Controles, página 28*).

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Role para baixo e selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 4 Selecione um local salvo.
- 5 Selecione uma opção para visualizar ou editar os detalhes da localização.

Excluindo um local

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

Navegar até um destino

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione uma atividade com GPS.
- 3 Role para baixo e selecione **Navegar**.
- 4 Selecione uma opção.
 - Selecione **Últimas atividades**, escolha uma atividade e selecione **Ir**.
 - Selecione **Localizações salvas**, escolha uma localização e selecione **Ir para**.

DICA: você pode salvar uma localização no menu de controles (*Controles, página 28*).
- 5 Pressione  para iniciar a navegação.

Navegar de volta ao início

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

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione uma atividade que use GPS, por exemplo, **Corrida**.
- 3 Durante a atividade, mantenha  pressionado.
- 4 Selecione **Navegar > De volta ao início**.
- 5 Selecione **TracBack** ou **Linha reta**.
A tela de navegação é exibida.
- 6 Avançar.
A seta aponta para seu ponto de partida.

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

Interromper a navegação

- 1 Ao navegar durante uma atividade, mantenha  pressionado.
- 2 Role para baixo e selecione **Parar navegação** ou **Parar percurso**.
- 3 Selecione .

A navegação até o seu destino é interrompida, mas a sua atividade permanece ativa. Você pode pressionar  para regressar ao temporizador de atividade.

Percursos

CUIDADO

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

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

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

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

Criar um percurso no Garmin Connect™

Para poder criar um percurso no app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), página 59).

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

NOTA: você pode enviar este percurso para o seu dispositivo ([Enviando um percurso para o seu dispositivo](#), página 70).

Enviando um percurso para o seu dispositivo

Você pode enviar um percurso que criou usando o app Garmin Connect™ para o seu dispositivo ([Criar um percurso no Garmin Connect™](#), página 70).

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

Como seguir um percurso no seu dispositivo

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione uma atividade com GPS.
- 3 Role para baixo e selecione **Navegar > Percursos**.
- 4 Selecione um percurso.
- 5 Pressione .
- 6 Selecione **Realizar percurso** ou **Fazer percurso inverso**.
- 7 Pressione  para iniciar a navegação.

Exibir ou editar os detalhes do percurso

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione uma atividade com GPS.

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

4 Selecione um percurso.

5 Pressione .

6 Selecione uma opção:

- Para começar a navegação, selecione **Realizar percurso**.
- Para visualizar pontos de percurso, como paradas de água, obstáculos ou subidas íngremes, selecione **Exibir pontos de percurso**.

DICA: é possível adicionar pontos de percurso ao criar um percurso no app Garmin Connect™ ([Criar um percurso no Garmin Connect™](#), página 70).

- Para criar uma pulseira de ritmo personalizada, selecione **PacePro** ([Treino do PacePro™](#), página 18).
- Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
- Para começar o percurso ao contrário, selecione **Fazer percurso inverso**.
- Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Plano de elevação**.
- Para alterar o nome do percurso, selecione **Nome**.
- Para excluir o percurso, selecione **Excluir**.

Mapa

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

Adicionar Visor de dados do mapa

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

- 1 No visor do relógio, pressione .
- 2 Selecione **Atividades** e escolha uma atividade de GPS.
- 3 Role para baixo e selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Mapa**.

Panorama e zoom do mapa

- 1 Enquanto navega, pressione  ou  para exibir o mapa.
pode ser necessário adicionar o visor de dados do mapa para a atividade ([Personalizando telas de dados, página 23](#)).
- 2 Mantenha  pressionado.
- 3 Selecione **Controles de mapa**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alternar entre panorâmica para cima e para baixo, panorâmica para a esquerda e para a direita, ou zoom, pressione .
 - Para mover ou ampliar o mapa, pressione  ou .
 - Para sair, pressione .

Configurações de mapa

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

Mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Mapa e navegação**.

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

Locais do usuário: exibe ou oculta localizações do usuário no mapa.

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

Recursos de monitoramento e segurança

⚠ CUIDADO

Os recursos de monitoramento e segurança são complementares pelo app Garmin Connect™ 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 os recursos de monitoramento e segurança, seu relógio deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth®. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

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

Assistência: quando você solicita assistência, o relógio envia uma mensagem com seu nome, LiveTracklink e localização GPS (se disponível) para seus contatos de emergência (*Solicitar assistência, página 74*).

Deteção de incidente: quando o relógio Forerunner® detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com um link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível) (*Ligar e desligar a deteção de incidente, página 73*).

Live Event Sharing: envia mensagens aos seus amigos e familiares durante um evento, fornecendo atualizações em tempo real.

NOTA: este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android™ compatível.

LiveTrack: envia um link de página da web para que seus amigos e familiares acompanhem suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode usar o app Garmin Connect para convidar seguidores por e-mail ou redes sociais, permitindo que visualizem seus dados ao vivo.

Adicionar contatos de emergência

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

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

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

Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos ao app Garmin Connect™. E-mails de contato podem ser usados com o recurso LiveTrack. Três desses contatos podem ser usados como contatos de emergência (*Adicionar contatos de emergência, página 73*).

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

Depois de adicionar contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao dispositivo Forerunner® (*Usar o aplicativo Garmin Connect™, página 60*).

Ligar e desligar a deteção de incidente

⚠ CUIDADO

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

AVISO

Para ativar a deteção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect (*Adicionar contatos de emergência, página 73*). 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 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Segurança e monitoramento > Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade com GPS.

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

Quando o seu relógio Forerunner® detecta um incidente e seu telefone está conectado, o app Garmin Connect pode enviar automaticamente uma mensagem de texto e um e-mail com o seu nome e a sua localização GPS (se disponível) para os seus contatos de emergência. Uma mensagem é exibida no seu dispositivo e no telefone emparelhado, indicando que seus contatos serão informados depois de 15 segundos. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem de emergência automática.

Solicitar assistência

CUIDADO

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

AVISO

Antes de solicitar assistência, você deve definir os contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 73](#)). O telefone emparelhado deve estar equipado com um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde haja dados disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha  pressionado.
O relógio vibra quando o recurso de assistência é ativado.
- 2 Aguarde a contagem regressiva.
O relógio envia uma mensagem para seus contatos de emergência.
DICA: antes de concluir a contagem regressiva, você pode manter qualquer botão pressionado para cancelar a mensagem.

Perfil de usuário

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

Configurando seu perfil de usuário

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

Configurações de gênero

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

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

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

Visualizar sua idade de condicionamento físico

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

NOTA: para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 75](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Perfil de usuário > Idade cond. físico**.

Sobre zonas de frequência cardíaca

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

Objetivos de treino

Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a mensurar e melhorar seu treino entendendo e aplicando esses princípios.

- Sua frequência cardíaca é uma boa medida de intensidade do exercício.
- Treinar em certas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a melhorar sua capacidade cardiovascular e força.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 76](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

Configurando suas zonas de frequência cardíaca

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.

- 2 Selecione **Configurações do relógio > Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.
Você pode usar o recurso de Detecção automática para registrar automaticamente sua frequência cardíaca máxima durante uma atividade.
- 4 Selecione **LTHR** e insira sua frequência cardíaca de limiar de lactato se você souber o valor da sua frequência cardíaca de limiar de lactato.
- 5 Selecione **Frequência cardíaca no descanso > Definir personalização** e insira sua frequência cardíaca em repouso.
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu relógio ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 6 Selecione **Zonas > Com base em**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
 - Selecione **Frequência cardíaca %máxima** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
 - Selecione **% RFC** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
 - Selecione **%LTHR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca de limite de lactato.
- 8 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 9 Selecione **Frequência cardíaca por esporte** e escolha um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 10 Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca

As configurações padrão permitem que o relógio detecte sua frequência cardíaca máxima e defina suas zonas de frequência cardíaca como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas ([Configurando seu perfil de usuário, página 75](#)).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect™ conta.

Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

Configurando zonas de potência

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Perfil de usuário > Zonas de frequência cardíaca e de potência > Potência de corrida**.
- 3 Selecione **Com base em**.

- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
 - Selecione **% de TP** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de seu limiar de potência.
- 5 Selecione **Potência limite** ou limiar de potência e digite seu valor.
- 6 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 7 Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

Configurações do gerenciador de energia

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

Economia de bateria: personaliza as configurações do sistema para prolongar a duração da bateria no modo de relógio ([Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 78](#)).

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

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

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

Personalização do Recurso de Economia de Bateria

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

Você pode ativar o recurso de economia de bateria no menu de controles ([Controles, página 28](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Gerenciador de energia > Economia de bateria**.
O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.

Acessibilidade

Seu relógio Forerunner® tem recursos de acessibilidade, como filtros de cores personalizados e outras configurações de áudio e exibição.

Configurações de acessibilidade

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Acessibilidade**.

Filtros de cor: define o modo de cor para todas as telas, aumentando a visibilidade das cores para daltonismo.

Você pode remover cores específicas, como vermelho, verde ou azul ou selecionar Escala de cinza para remover todas as cores.

Alertas de hora em hora: ativa um alerta no início de cada hora.

Configurações do sistema

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

Idioma: define o idioma exibido no relógio.

Atalhos: atribui atalhos aos botões ([Personalizar os atalhos dos botões, página 80](#)).

Código 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 80](#)).

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

Hora: ajusta as definições de hora ([Configurações de hora, página 81](#)).

Voz: define o dialeto de voz do relógio e o tipo de voz. Você também pode definir alertas de voz durante uma atividade ([Reproduzir alertas de voz durante sua atividade, página 27](#)).

Avançado: abre as configurações avançadas do sistema para definir as unidades de medida, o modo de gravação de dados e o modo USB ([Configurações avançadas do sistema, página 81](#)).

Restaurar e reiniciar: configura os backups de dados de visualização e redefine os dados e as configurações do usuário ([Restaurar e redefinir configurações, página 82](#)).

Atualização do software: instala atualizações de software baixadas, ativa atualizações automáticas e permite que você verifique manualmente se há atualizações ([Atualizações do produto, página 87](#)).

Sobre: exibe informações sobre o dispositivo, o software, a licença e as regulamentações ([Visualizar informações do dispositivo, página 82](#)).

Personalizar os atalhos dos botões

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Atalhos**.
- 3 Selecione um botão ou combinação de botões para personalizar.
- 4 Selecione uma função.

Definir a senha do relógio

AVISO

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

Você pode configurar uma senha para o relógio para proteger suas informações pessoais quando o relógio não estiver no seu pulso.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Código 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, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Código 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.

Desativar a senha do relógio

NOTA: você deve saber a senha atual do seu dispositivo para poder desativá-la. Se você esquecer a senha ou fizer muitas tentativas incorretas, deverá redefini-la no app Garmin Connect™.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
 - 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Código acesso > Código acesso > Desligado**.
 - 3 Insira sua senha de quatro dígitos atual.
- O relógio desativa a opção de senha.

Configurações de hora

No visor do relógio, mantenha  pressionado e selecione **Configurações do relógio > Sistema > Hora**.

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

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

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

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

Sincronização de hora: sincroniza manualmente a hora ao mudar de fuso horário e faz a atualização para o horário de verão ([Sincronizando a hora, página 81](#)).

Sincronizando a hora

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Hora > Sincronização de hora**.
- 3 Aguarde o relógio se conectar ao telefone emparelhado ou localizar os satélites ([Obtendo sinais de satélite, página 88](#)).

DICA: você pode pressionar  para alterar a fonte.

Configurações avançadas do sistema

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

Formato: define as preferências gerais de formato, como unidades de medida, ritmo e velocidade, exibidas durante as atividades e no início da semana ([Alterar as unidades de medida, página 81](#)).

Registro de dados: configura como o relógio registra dados de atividades ([Configurações do registro de dados, página 81](#)).

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

Alterar as unidades de medida

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Avançado > Formato > Unid.**
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

Configurações do registro de dados

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

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

Gravar HRV: permite que o relógio registre a variabilidade de frequência cardíaca durante uma atividade ([Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 36](#)).

Restaurar e redefinir configurações

É possível fazer backup das configurações de um relógio Garmin® existente e restaurá-las para um relógio Garmin compatível diferente usando o app Garmin Connect™ ([Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect™](#), página 82). As configurações incluem perfis esportivos, Mini Widgets, configurações do usuário, treinos e muito mais.

No visor do relógio, mantenha pressionado  e selecione **Configurações do relógio > Sistema > Restaurar e reiniciar**.

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

Fazer backup agora: faz backup manual de suas configurações para a conta Garmin Connect.

Exibir relatório: apresenta quaisquer problemas a partir da última vez em que o relógio restaurou as definições. Essa configuração só aparecerá se algumas definições do relógio não tiverem sido restauradas corretamente.

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

Redefinir: redefine as configurações selecionadas para os valores padrão de fábrica ([Restaurar todas as configurações padrão](#), página 82).

Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect™

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

Restaurar todas as configurações padrão

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

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Restaurar e reiniciar > Redefinir**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e salvar as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Restaurar configurações padrão**.
 - Para excluir todas as atividades do histórico, selecione **Excluir todas as atividades**.
 - Para redefinir todos os totais de distância e tempo, selecione **Redefinir totais**.
 - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar configurações**.
 - Para excluir todos os arquivos temporários do relógio, selecione **Excluir arquivos temporários**.

Visualizar informações do dispositivo

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Sistema > Sobre**.

Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 No menu de configurações, selecione **Sistema**.
- 3 Selecione **Sobre**.

Informações sobre o dispositivo

Sobre o visor AMOLED

Por padrão, as configurações do relógio são otimizadas para duração da bateria e desempenho (*Dicas para prolongar a vida útil da bateria, página 87*).

A persistência da imagem, ou “tela fantasma” dos pixels, é um comportamento normal em dispositivos AMOLED. Para prolongar a vida útil do visor, evite exibir imagens estáticas em altos níveis de brilho por longos períodos. Para minimizar o efeito de tela fantasma, o visor Forerunner® é desativado após o tempo limite selecionado (*Configurações de exibição e brilho, página 52*). Você pode virar o pulso na direção do corpo, tocar na tela sensível ao toque ou pressionar um botão para ativar o relógio.

Carregar o relógio

⚠ CUIDADO

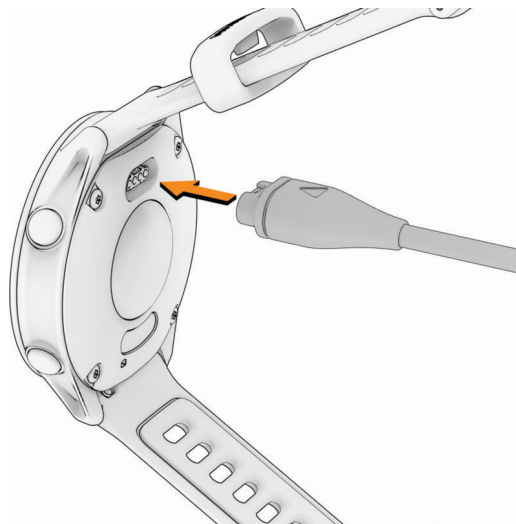
Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Cuidados com o dispositivo, página 85*).

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

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



- 2 Conecte a outra extremidade do cabo a uma porta USB-C® do computador ou a um adaptador CA (5 W de potência nominal mínima).
O relógio exibe o nível atual de carga da bateria.
- 3 Desconecte o relógio assim que o nível de carga da bateria atingir 100%.

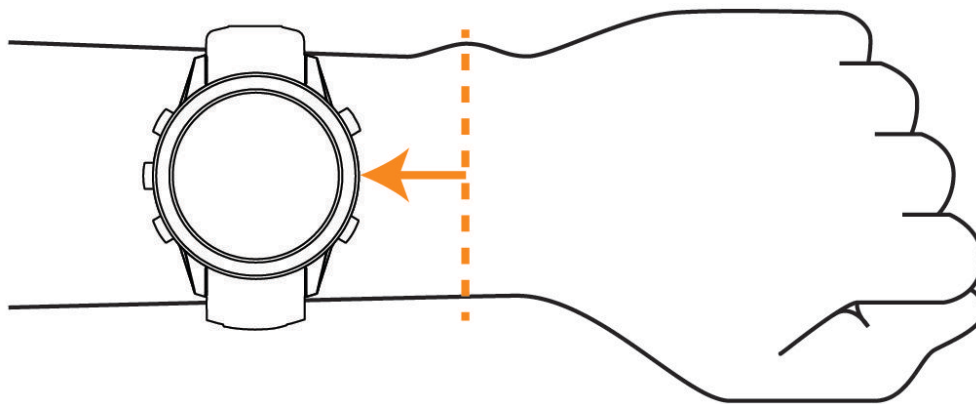
Usar o relógio

⚠ CUIDADO

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

- Use o relógio acima do seu pulso.

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



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

- Consulte *Dicas para dados de frequência cardíaca errados*, página 64 para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte *Dicas para dados do oxímetro de pulso*, página 67 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse garmin.com/fitandcare.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

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

Evite pressionar os botões debaixo d'água.

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

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

Limpeza do relógio

⚠ CUIDADO

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

AVISO

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

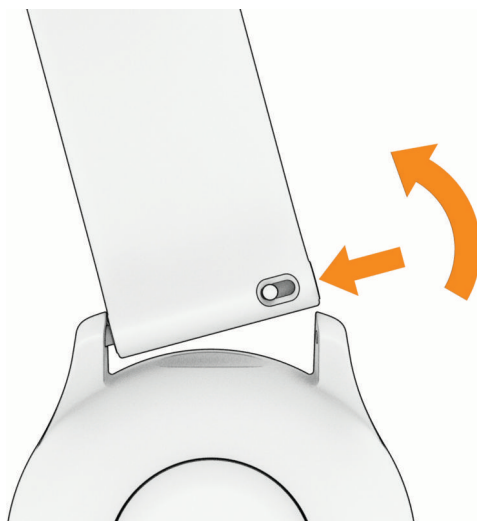
DICA: para obter mais informações, acesse garmin.com/fitandcare.

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

Trocar as pulseiras

O relógio é compatível com pulseiras de 20 mm de largura, padrão, de liberação rápida.

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



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

Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Classificação de impermeabilidade	5 ATM ¹
Intervalo de temperatura de operação e de armazenamento	De -20° a 60°C (de -4° a 140°F)
Intervalo de temperatura do carregamento USB	De 0 a 45 °C (de 32 a 113 °F)
Frequências sem fio e potência de transmissão na UE	2400 - 2483.5 MHz: < 13 dBm
Valores SAR da UE	Membro de 0.056 W/kg

Informações sobre a bateria

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

Modo	Duração da bateria
Modo smartwatch	Até 13 dias
Economia da bateria, modo relógio	Até 28 dias
Modo GNSS Somente GPS	Até 23 horas
Modo GNSS Todos os sistemas	Até 16 horas

Informações de Radiocomunicação

Este produto está homologado pela ANATEL de acordo com os procedimentos regulamentados para avaliação da conformidade de produtos para telecomunicações e atende aos requisitos técnicos aplicados, incluindo os limites de exposição da Taxa de Absorção Específica referente a campos elétricos, magnéticos e eletromagnéticos de radiofrequência. O máximo valor medido da Taxa de Absorção Específica referente à exposição localizada da mão foi de 0,815 W/kg. Para maiores informações, consulte o site da ANATEL: www.gov.br/anatel.

¹ 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

Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando emparelhado com um telefone usando a tecnologia Bluetooth®. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema (*Configurações do sistema, página 80*). Em seu computador, instale o Garmin Express™ (garmin.com/express). No seu smartphone, instale o app Garmin Connect™.

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

- Atualizações de software
- Os dados são carregados no app Garmin Connect no seu telefone
- Registro do produto

Como obter mais informações

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

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

Este não é um dispositivo médico.

Meu dispositivo está com o idioma errado

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione .
- 4 Selecione o primeiro item na lista e pressione .
- 5 Selecione seu idioma.

Dicas para prolongar a vida útil da bateria

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

- Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles (*Controles, página 28*).
 - Use o mini Widget da bateria para visualizar os detalhes de uso e ajustar as configurações do sistema (*Informações rápidas, página 31*).
 - Reduza o tempo limite da tela (*Configurações de exibição e brilho, página 52*).
 - Interrompa o uso da opção de tempo limite da tela **Sempre no visor** e selecione um tempo limite menor (*Configurações de exibição e brilho, página 52*).
 - Reduza o brilho da tela (*Configurações de exibição e brilho, página 52*).
 - Utilize o modo satélite GNSS UltraTrac para a sua atividade (*Configurações do satélite, página 27*).
 - Desative a tecnologia Bluetooth® quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Controles, página 28*).
 - Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção **Continuar mais tarde** (*Parar uma atividade, página 15*).
 - Limite as notificações do telefone exibidas pelo relógio (*Como habilitar notificações do telefone, página 56*).
 - Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos emparelhados (*Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 65*).
 - Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso (*Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 65*).
- NOTA:** a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.
- Desligue as leituras automáticas do oxímetro de pulso (*Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 66*).

Reiniciar o relógio

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

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

Meu telefone é compatível com meu relógio?

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

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

Meu telefone não se conecta ao relógio

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

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

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

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

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações do relógio > Conectividade > Sensores e acessórios > Adicionar novo**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Buscar todos**.
 - Selecione o tipo de sensor.

É possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados, página 23*).

Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?

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

Obtendo sinais de satélite

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

DICA: para obter mais informações sobre o GPS, acesse garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dirija-se a uma área aberta.
A parte da frente do dispositivo deve estar voltada para cima.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
Poderá levar de 30 a 60 segundos para localizar os sinais do satélite.

Melhorar a recepção do satélite de GPS

- Sincronize frequentemente o relógio à sua conta Garmin®:
 - Conecte seu relógio a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express™.
 - Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect™ usando seu smartphone com Bluetooth® ativado.

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

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

A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa

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

A leitura da temperatura da atividade não é exata

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

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

Sair do modo de demonstração

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

- 1 Pressione rapidamente  oito vezes.
- 2 Selecione .

Monitoramento de atividades

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

A contagem de passos não está precisa.

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

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

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

A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect™ não correspondem

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

- 1 Selecione uma opção:
 - Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express™ (*Usar o Garmin Connect™ em seu computador, página 60*).
 - Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Usar o aplicativo Garmin Connect™, página 60*).
- 2 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

A sincronização pode levar vários minutos.

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

Apêndice

Classificações padrão do VO2 máximo

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

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

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

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

Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

As telas da dinâmica de corrida exibem um indicador colorido para a métrica primária. Você pode exibir cadência, oscilação vertical, tempo de contato com o solo, equilíbrio do tempo de contato com o solo ou proporção vertical como a métrica primária. O indicador colorido mostra a comparação de seus dados da dinâmica de corrida com os dados de outros corredores. As zonas coloridas baseiam-se em percentuais.

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

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

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Intervalo de cadência	Intervalo de tempo de contato com o solo
 Roxo	>95	>183 spm	>218 ms
 Azul	70 - 95	174 - 183 spm	218-248 ms
 Verde	30 - 69	164 - 173 spm	249-277 ms
 Laranja	5 - 29	153 - 163 spm	278-308 ms
 Vermelho	<5	<153 spm	>308 ms

Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo

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

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

Ao desenvolver e testar dinâmicas de corrida, a equipe Garmin® encontrara correlações entre lesões e maiores desequilíbrios em determinados corredores. Para muitos corredores, o equilíbrio do tempo de contato com o solo tende a desviar mais de 50 - 50 ao subir ou descer ladeiras. A maioria dos treinadores concorda que uma forma de corrida simétrica é boa. Os corredores de elite tendem a apresentar passos rápidos e equilibrados. Você pode observar o medidor ou o campo de dados durante sua corrida ou visualizar o resumo em sua conta Garmin Connect™ após a corrida. Como nos outros dados de dinâmica de corrida, o equilíbrio do tempo de contato com o solo é uma medida quantitativa para ajudar você a compreender sua forma de corrida.

Oscilação vertical e os dados de proporção vertical

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

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

Tamanho da roda e circunferência

Quando usado para ciclismo, seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

O tamanho do pneu para ciclismo está indicado nos dois lados do pneu. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na Internet.

Campos de dados

NOTA: nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade. Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+® ou Bluetooth® para exibir os dados. Alguns campos de dados aparecem em mais de uma categoria no relógio.

DICA: você também pode personalizar os campos de dados nas configurações do relógio no app Garmin Connect™.

Campos de cadência

Nome	Descrição
Cadência média	Ciclismo. A cadência média para a atividade atual.
Cadência média	Corrida. A cadência média para a atividade atual.
Cadência	Ciclismo. O número de rotações da pedivela. O dispositivo deve estar conectado a um acessório de cadência para que esses dados sejam exibidos.
Cadência	Corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).
Cadência da volta	Ciclismo. A cadência média para a volta atual.
Cadência da volta	Corrida. A cadência média para a volta atual.
Cadência da última volta	Ciclismo. A cadência média para a última volta concluída.
Cadência da última volta	Corrida. A cadência média para a última volta concluída.

Gráficos

Nome	Descrição
Gráfico de frequência cardíaca	Um gráfico que mostra sua frequência cardíaca durante toda a atividade.
Gráfico de ritmo	Um gráfico que mostra seu ritmo durante a atividade.
Gráfico de velocidade	Um gráfico que mostra sua velocidade durante toda a atividade.

Campos de distância

Nome	Descrição
Distância	A distância percorrida do trajeto ou da atividade atual.
Distância de intervalo	A distância percorrida para o intervalo atual.
Distância da volta	A distância percorrida para a volta atual.
Distância da última volta	A distância percorrida para a última volta concluída.
Distância último exer.	A distância percorrida para o último exercício concluído.
Distância do exercício	A distância percorrida para o exercício atual.

Visual

Nome	Descrição
Mini Widgets	Corrida. Um indicador de cor que mostra seu intervalo de cadência atual.
Medidor de equilíbrio de TCS	Um indicador de cor que mostra o saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.
Medidor tempo contato c/solo	Um indicador de cor que mostra a quantidade de tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medida em milissegundos.
Medidor freq. cardíaca	Um indicador de cor que mostra sua zona de frequência cardíaca atual.
Tempo zonas de freq. card	Um indicador de cor que mostra a proporção de tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.
Medidor do PacePro	Corrida. Seu ritmo fracionado atual e seu ritmo fracionado desejado.
Medidor de efeito de treino	O impacto da atividade atual no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.
Medidor de oscilação vertical	Um indicador de cor que mostra a quantidade de saltos durante a corrida.
Medidor de proporção vertical	Um indicador de cor que mostra a proporção da oscilação vertical entre o comprimento do passo.

Campos freq. cardíaca

Nome	Descrição
% de FC de reserva	A porcentagem da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).
Training Effect aeróbico	O impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.
Training Effect anaeróbico	O impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.
%FCR média	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade atual.
Frequência cardíaca média	A frequência cardíaca média para a atividade atual.
%Máx. FC média	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.
Frequência cardíaca	Sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). Seu dispositivo deve ter frequência cardíaca medida no pulso ou estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível.
Frequência cardíaca %máxima	A porcentagem máxima de frequência cardíaca.
Zona de frequência cardíaca	A faixa atual de sua frequência cardíaca (1 a 5). As zonas padrão baseiam-se no seu perfil de usuário e na frequência cardíaca máxima (220 menos a sua idade).
%HRR média no intervalo	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.
Média %Max. no intervalo	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.
Freq. card. média int.	A frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.
%HRR máxima no intervalo	A porcentagem máxima da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.
Máximo %Max. no intervalo	A porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.
Freq. cardíaca máx. int.	A frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.
%FCR na volta	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a volta atual.
Frequência cardíaca na volta	A frequência cardíaca média para a volta atual.
Freq. card. %máx. na volta	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.
%FCR na última volta	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a última volta concluída.
Freq. cardíaca na última volta	A frequência cardíaca média para a última volta concluída.
Freq. card. %máx. na volta	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.
%FCR do último exercício	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o último exercício concluído.
FC do último exercício	A frequência cardíaca média para o último exercício concluído.
%Máx. FC últ. exercício	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o último exercício concluído.
%FCR do exercício	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o exercício atual.
FC do exercício	A frequência cardíaca média para o exercício atual.
%Máx da FC do exercício	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o exercício atual.
Tempo na zona	O tempo transcorrido em cada zona de frequência cardíaca.

Campos de extensões

Nome	Descrição
Extensões no intervalo	O número de extensões concluídas para o intervalo atual.
Extensões	O número de extensões concluídas para a atividade atual.

Outros campos

Nome	Descrição
Calorias ativas	As calorias queimadas durante a atividade.
Horas da bateria	O número de horas restantes antes da energia da bateria se esgotar.
Nível da bateria	Bateria restante.
Bateria da eBike	A potência restante da bateria de uma eBike.
Alcance da eBIKE	A distância restante estimada que a eBike pode fornecer assistência.
GPS	A intensidade do sinal de satélite GPS.
Intervalos	O número de intervalos concluídos para a atividade atual.
Voltas	O número de voltas concluídas para a atividade atual.
Repetições da última rodada	O número de repetições na última rodada da atividade.
Carga	A carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC), que indica a intensidade do seu treino.
Movimentos	O número total de movimentos concluídos durante a atividade atual.
Repetições	Durante uma atividade na academia, o número de repetições em um conjunto de exercícios.
Frequência respiratória	Sua frequência respiratória em respirações por minuto (rpm).
Repetições	O número de grupos de exercícios realizados em uma atividade, como pular corda.
Passos	O número total de passos realizados durante a atividade atual.
Estresse	O nível atual de estresse.
Nascer sol	A hora do nascer do sol com base na posição do GPS.
Pôr do sol	A hora do pôr do sol com base na posição do GPS.
Hora do dia	A hora do dia com base na sua localização atual e definições de hora (formato, fuso horário, o horário de verão).
Total de calorias	O valor total de calorias queimadas no dia.

Campos de ritmo

Nome	Descrição
Ritmo de 500 m	O ritmo de remada atual a cada 500 metros.
Ritmo médio de 500 m	O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a atividade atual.
Ritmo médio	O ritmo médio para a atividade atual.
Ritmo no intervalo	O ritmo médio para o intervalo atual.
Ritmo de volta de 500 m	O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a volta atual.
Ritmo da volta	O ritmo médio para a volta atual.
Ritmo da última volta de 500 m	O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a última volta.
Ritmo da última volta	O ritmo médio para a última volta concluída.
Ritmo no último tiro	O ritmo médio para a última extensão concluída.
Ritmo do último exercício	O ritmo médio para o último exercício concluído.
Ritmo do exercício	O ritmo médio para o último exercício.
Ritmo	O ritmo atual.
Ritmo de ondulação	O ritmo médio contínuo da última milha ou quilômetro concluído.

Campos do PacePro

Nome	Descrição
Distância da próxima parcial	Corrida. A distância total da próxima fração.
Meta ritmo próx parcial	Corrida. O ritmo desejado para a próxima fração.
Distância fracionada	Corrida. A distância total da fração atual.

Nome	Descrição
Distância restante na parcial	Corrida. A distância restante da fração atual.
Ritmo fracionado	Corrida. O ritmo para a fração atual.
Meta de ritmo na parcial	Corrida. O ritmo desejado para a fração atual.

Campos de descanso

Nome	Descrição
Repetir em	O temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).
Timer de descanso	O temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

Dinâmica de corrida

Nome	Descrição
% méd. tempo cont. com solo	O saldo médio do tempo de contato com o solo da sessão atual.
Tempo méd. contato c/ solo	O tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.
Compr. médio passadas	O comprimento da passada média da sessão atual.
Oscilação vertical média	A quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.
Proporção vertical média	A razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da sessão atual.
Equilíbrio no TCS	O saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.
Tempo de contato com o solo	Tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medido em milissegundos. O tempo de contato com o solo não é calculado durante caminhadas.
Saldo GCT da volta	O saldo médio do tempo de contato com o solo da volta atual.
Tempo cont. c/ solo da volta	O tempo médio de contato com o solo para a volta atual.
Comp. passada volta	O comprimento da passada média da volta atual.
Oscilação vertical da volta	A quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.
Proporção vertical na volta	A razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.
Comprimento da passada	O comprimento da passada de um passo para o próximo, medido em metros.
Oscilação vertical	A quantidade de saltos durante a corrida. O movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.
Proporção vertical	A razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo.

Campos de velocidade

Nome	Descrição
Veloc. de movim. média	A velocidade média durante o movimento para a atividade atual.
Velocidade média geral	A velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.
Velocidade média	A velocidade média para a atividade atual.
Velocidade da volta	A velocidade média para a volta atual.
Velocidade da última volta	A velocidade média para a última volta concluída.
Velocidade do último exercício	A velocidade média para o último exercício concluído.
Velocidade máxima	A velocidade máxima para a atividade atual.
Velocidade do exercício	A velocidade média para o exercício atual.
Velocidade	A taxa atual do percurso.
Velocidade vertical	A taxa de subida ou descida ao longo do tempo.

Campos de braçadas

Nome	Descrição
Distância média por remada	Remo. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.
Frequência média de braçadas	Remo. O número médio de braçadas por minuto (spm) durante a atividade atual.
Méd. braçadas por extensão	O número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.

Nome	Descrição
Distância por remada	Remo. A distância percorrida por braçada.
Braçadas extensão do intervalo	O número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.
Tipo de braçada no intervalo	O tipo atual de braçada para o intervalo.
Distância por remada na volta	Remo. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.
Freq. méd. braç na volta	Remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.
Braçadas na volta	Remo. O número total de remadas para a volta atual.
Dist. remada última volta	Remo. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.
Taxa braçadas última volta	Remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.
Braçadas na última volta	Remo. O número total de remadas para a última volta concluída.
Braçadas no último tiro	O número total de braçadas para a última extensão concluída.
Tipo braçada última ext.	O tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.
Índice de remadas	Remo. O número de braçadas por minuto (rpm).
Remadas	Remo. O número total de braçadas para a atividade atual.

Campos Swolf

Nome	Descrição
Média Swolf	A pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão (Terminologia da natação, página 19).
Swolf do intervalo	A pontuação swolf média para o intervalo atual.
Swolf da última extensão	A pontuação swolf para a última extensão concluída.

Campos de temperatura

Nome	Descrição
Máxima 24 horas	A temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.
Mínima 24 horas	A temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.
Temperatura	A temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. Você pode emparelhar um sensor tempe™ com o seu dispositivo para fornecer uma consistente fonte de dados precisos de temperatura.

Campos do timer

Nome	Descrição
Tempo ativo	O tempo total de movimento ativo para a atividade atual.
Tempo médio da volta	O tempo médio da volta para a atividade atual.
Tempo médio do exercício	O tempo médio do exercício para a atividade atual.
Tempo médio da postura	O tempo médio da postura para a atividade atual.
Duração	Tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador da atividade e correr por 10 minutos, depois pará-lo por 5 minutos e, em seguida, iniciá-lo e correr por mais 20 minutos, seu tempo transcorrido será de 35 minutos.
Hora de conclusão estimada	O tempo estimado de término da atividade atual.
Tempo do intervalo	O tempo do cronômetro para o intervalo atual.
Tempo da volta	O tempo do cronômetro para a volta atual.
Tempo da última volta	O tempo do cronômetro para a última volta concluída.
Tempo do último exercício	O tempo do cronômetro para o último exercício concluído.
Tempo da última postura	O tempo do cronômetro para a última postura concluída.
Hora do movimento	O tempo do cronômetro para o exercício atual.

Nome	Descrição
Tempo de movimento	O tempo total do movimento para a atividade atual.
Adiantado/atrasado no geral	O tempo total à frente ou atrás do ritmo ou velocidade desejados.
Tempo da posição	O tempo do cronômetro para a postura atual.
Temporizador da série	Durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.
Tempo de parada	O tempo total de parada para a atividade atual.
Tempo de nado	O tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.
Temporizador	A hora atual do temporizador de atividade.

Campos de exercício

Nome	Descrição
Repetições restantes	Durante um exercício, as repetições restantes.
Duração da etapa	O tempo ou distância restante na etapa de treino.
Ritmo do passo	O ritmo atual durante a etapa do treino.
Velocidade do passo	A velocidade atual durante a etapa de treino.
Tempo da etapa	O tempo decorrido na etapa de treino.

© 2026 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® e TracBack® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. As séries Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ e Varia™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registrada da Google Inc. A palavra de marca Bluetooth® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. USB-C® é uma marca registrada do USB Implementers Forum. Zwift™ é uma marca comercial da Zwift, Inc. Outras marcas comerciais e nomes de marcas pertencem a seus respectivos proprietários.

M/N: AB5206