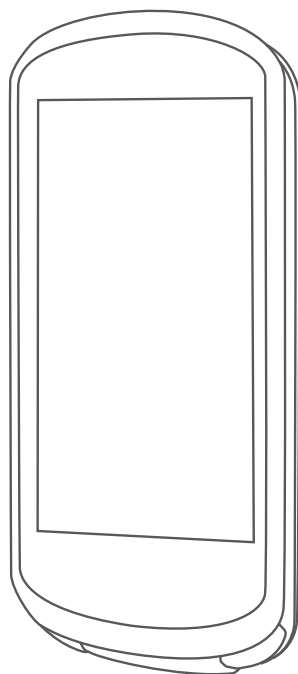


GARMIN®



EDGE® EXPLORE 2

Manual do proprietário

© 2022 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, VIRB® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos EUA e em outros países. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ e Vector™ 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. Apple® e Mac® são marcas registradas da Apple, Inc. nos EUA e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Bosch® é uma marca comercial registrada da Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Shimano® é uma marca comercial registrada da Shimano, Inc. Windows® e Windows NT® são marcas comerciais registradas da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

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

M/N: A04457, B04457

Sumário

Introdução..... 1

Visão geral do dispositivo.....	1
Visão geral da tela inicial.....	3
Visualizar widgets.....	3
Visualizar informações rápidas.....	4
Usando a tela sensível ao toque.....	4
Bloqueando a tela sensível ao toque.....	4
Obtendo sinais de satélite.....	5

Navegação..... 5

Começando uma etapa de ciclismo.....	5
Locais.....	6
Marcando seu local.....	6
Salvando locais do mapa.....	6
Navegar até um local.....	7
Navegar de volta ao início.....	7
Iniciar uma pedalada a partir de uma localização compartilhada.....	8
Navegar até uma localização compartilhada durante uma pedalada.....	9
Interromper a navegação.....	9
Editando locais.....	9
Excluindo um local.....	9
Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect.....	10
Relatar um perigo.....	10
Percursos.....	11
Planejando e percorrendo um percurso.....	11
Criando e percorrendo um percurso de ida e volta.....	12
Criar um percurso com base em uma pedalada recente.....	12
Como seguir um percurso do Garmin Connect.....	13
Dicas para percorrer um percurso... ..	13
Exibindo detalhes do percurso.....	13
Exibindo um percurso no mapa....	14
Usar o ClimbPro.....	14
Categorias de escalada.....	15
Opções de percurso.....	15
Recalcular um percurso.....	15

Parando um percurso.....	15
Excluindo um percurso.....	15
Configurações de mapa.....	16
Configurações de aparência do mapa.....	16
Alterar a orientação do mapa.....	16
Temas de mapa.....	16
Configurações de rotas.....	16
Selecionando uma atividade para o cálculo de rota.....	17

Recursos conectados..... 17

Emparelhando o telefone.....	17
Recursos conectados via Bluetooth....	18
Recursos de monitoramento e segurança.....	19
Detecção de incidente.....	19
Assistência.....	20
Adicionar contatos de emergência.....	20
Visualizando seus contatos de emergência.....	20
Solicitar assistência.....	20
Ligar e desligar a detecção de incidente.....	21
Cancelando uma mensagem automática.....	21
Enviando uma atualização de status após um incidente.....	21
LiveTrack.....	21
Ativar o LiveTrack.....	21
Iniciar uma sessão do GroupTrack.....	22
Compartilhamento de eventos ao vivo.....	23
Ativar o compartilhamento de eventos ao vivo.....	23
GroupRide.....	23
Iniciar uma sessão do GroupRide.....	23
Entrar em uma sessão do GroupRide.....	25
Envio de mensagem no GroupRide.....	25
Status do mapa do GroupRide..	26
Saída de uma sessão do GroupRide.....	26

Dicas para sessões do GroupRide.....	26	Duração da bateria do sensor sem fio.....	35
Mensagens de espectadores.....	27	Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	35
Bloquear mensagens de espectadores.....	27	Sobre zonas de frequência cardíaca.....	35
Configurando o alarme da bicicleta.....	27	Objetivos de treino.....	36
Reproduzir avisos de áudio em seu telefone.....	27	Treinando com medidores de potência.....	36
Ouvir música.....	27	Configurando zonas de potência.....	36
Treino.....	28	Calibrando seu medidor de potência.....	36
Treinando em ambientes internos.....	28	Potência com base no pedal.....	37
Como emparelhar seu rolo de treinamento.....	28	Atualizar o software do sistema Rally usando o computador para bicicletas Edge.....	37
Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado.....	28	Percepção situacional.....	37
Definindo a resistência.....	28	Usar os controles da câmera Varia..	38
Configurando o grau simulado.....	29	Ativar toque sonoro do nível de ameaça na cor verde.....	38
Definindo a potência de destino.....	29	Treino com eBike.....	38
Definindo uma meta de treinamento.....	29	Ver detalhes do sensor da eBike.....	39
Corrida anterior.....	29	Controle remoto da inReach.....	39
Minhas estatísticas.....	29	Usando o inReach remoto.....	39
Medições de desempenho.....	30	Histórico.....	39
Sobre estimativas de VO2 máximo..	30	Visualizando percursos.....	39
Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	31	Visualizando seu tempo em cada zona de treinamento.....	40
Dicas para estimativas de VO2 máximo para ciclismo.....	32	Excluindo um percurso.....	40
Tempo de recuperação.....	32	Visualizando totais de dados.....	40
Exibir seu tempo de recuperação.....	32	Excluir totais de dados.....	40
Desativação das notificações de desempenho.....	32	Garmin Connect.....	41
Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	32	Assinatura Garmin Connect+.....	41
Exibir minutos de intensidade.....	33	Enviando seu trajeto para Garmin Connect.....	41
Recordes pessoais.....	33	Registro de dados.....	42
Visualizando seus recordes pessoais.....	33	Gerenciamento de dados.....	42
Revertendo um registro pessoal.....	33	Conectar o dispositivo ao computador.....	42
Excluindo um registro pessoal.....	33	Transferindo arquivos para seu dispositivo.....	42
Zonas de treinamento.....	33	Excluindo arquivos.....	42
Configurando seu perfil de usuário.....	33	Desconectando o cabo USB.....	43
Sensores sem fio.....	34	Personalizar seu dispositivo.....	43
Emparelhar seus sensores sem fio.....	35	Recursos para download do Connect IQ.....	43

Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador	43
Atualizando seu perfil de atividade	44
Como adicionar uma tela de dados	45
Adicionar um visor de dados de controle de música	45
Como editar uma tela de dados	45
Como reorganizar telas de dados	46
Configurações de alertas e avisos	46
Configurando alertas de intervalo	46
Definir alertas recorrentes	47
Auto Lap®	47
Marcando voltas por posição	47
Marcar voltas por distância	47
Marcação de voltas por tempo	48
Personalizar a mensagem de volta	48
Usando o Auto Pause	48
Iniciando o timer automaticamente	49
Alterando a configuração do satélite	49
Usando o descanso automático	49
Usar rolagem automática	49
Configurações do telefone	50
Modo convidado	50
Ativar o modo convidado	50
Desativar o modo convidado	50
Configurações do sistema	50
Configurações do visor	51
Utilizando a luz de fundo	51
Personalizar as informações rápidas	51
Personalizar o loop de widgets	51
Configurações do registro de dados	51
Média de dados de cadência ou potência	51
Definindo as unidades de medida	52
Ligando e desligando os toques do dispositivo	52
Alterando o idioma do dispositivo	52
Fusos horários	52

Informações sobre o dispositivo..... 52

Carregando o dispositivo	52
--------------------------------	----

Sobre a bateria	53
Instalando o suporte de montagem padrão	53
Liberando o Edge	54
Conexão de um cordão	54
Edge Visão geral do suporte de potência	55
Instalar o Edge suporte de potência	56
Cabos necessários	58
Edge LED de status do suporte de potência	58
Especificações	58
Atualizações do produto	59
Atualizar o software usando o app Garmin Connect	59
Atualização de software usando o Garmin Express	59
Visualizar informações do dispositivo	59
Exibição de informações regulatórias e de conformidade	59
Cuidados com o dispositivo	59
Limpendo o dispositivo	60
Edge Cuidados com o dispositivo de suporte de potência	60
Limpar o Edge Suporte de potência	60
Limpar a porta USB	60

Solução de problemas..... 60

Redefinição do computador para bicicletas Edge	60
Como restaurar as configurações-padrão	60
Limpeza de dados do usuário e configurações	61
Sair do modo de demonstração	61
Maximizar a duração da bateria	61
Ativar o modo de economia de bateria	61
Meu telefone não se conecta ao dispositivo	61
Melhorar a recepção do satélite de GPS	62
Meu dispositivo está com o idioma errado	62
Calibrando o altímetro barométrico	62

Definindo a sua elevação.....	62
Leituras de temperatura.....	62
Anéis O-ring de substituição.....	62
Como obter mais informações.....	62

Apêndice..... 63

Campos de dados.....	63
Classificações padrão do VO ₂ máximo.....	65
Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	66
Tamanho da roda e circunferência.....	66

Introdução





⚠️ ATENÇÃO

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

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

Visão geral do dispositivo









<p>①</p> 	<p>Pressione para entrar no modo de suspensão e ativar o dispositivo. Mantenha pressionado para ligar e desligar o dispositivo e bloquear a tela touch-screen.</p>
<p>②</p> 	<p>Pressione para marcar uma nova volta.</p>
<p>③</p> <p>Porta USB (embaixo da tampa de proteção)</p>	<p>Levante a tampa de proteção para carregar o dispositivo ou conectá-lo a um computador. Substitua a tampa de proteção para evitar danos à porta USB.</p>
<p>④</p> 	<p>Pressione-o para iniciar e parar o temporizador de atividade.</p>
<p>⑤</p> 	<p>Selecione para abrir o menu principal.</p>
<p>⑥</p> <p>Informações rápidas</p>	<p>Deslize o dedo para cima ou para baixo na tela inicial para visualizar os mini dispositivos. Selecione para abrir o mini Widget ou o menu.</p>
<p>⑦</p> <p>Perfil de atividade</p>	<p>Deslize para a esquerda ou para a direita para alterar o perfil de atividade. Selecione para abrir o perfil de atividade.</p>
<p>⑧</p> <p>Widgets</p>	<p>Deslize para baixo a partir da parte superior da tela para visualizar os widgets, e deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar mais widgets.</p>
<p>⑨</p> <p>Contatos elétricos</p>	<p>Carregue usando um acessório de alimentação externa. OBSERVAÇÃO: não está disponível em todos os modelos.</p>

OBSERVAÇÃO: acesse buy.garmin.com para comprar acessórios opcionais.

Visão geral da tela inicial

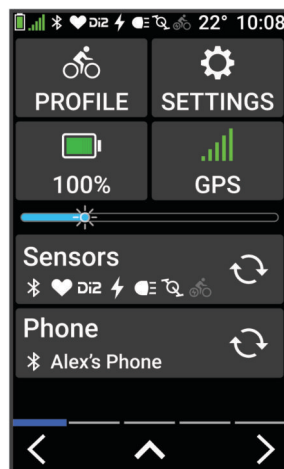
Na tela inicial, é possível obter acesso rápido a todos os recursos do computador para bicicletas Edge.

	Status da bateria
	Intensidade do sinal de GPS
	Status do Bluetooth®
	Sincronização em progresso
	Selecione para começar um percurso. Use as setas para alterar seu perfil de ciclismo.
Navegação	Selecione para navegar no mapa, marcar um local, pesquisar locais, pontos de interesse ou endereços.
Percursos	Selecione para criar um novo percurso ou acessar um percurso salvo.
Histórico	Selecione para acessar seus percursos anteriores e os totais.
	Selecione para acessar os recursos conectados, recordes pessoais, contatos e configurações. Selecione para acessar seus aplicativos Connect IQ™, widgets e campos de dados.

Visualizar widgets

O dispositivo vem com diversos widgets e outros recursos disponíveis mediante emparelhamento do dispositivo com um smartphone ou com outro dispositivo compatível.

- 1 Na tela inicial ou durante uma pedalada, deslize de cima para baixo na tela.



O widget de status é exibido. O ícone intermitente significa que o dispositivo está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado. Você pode selecionar qualquer ícone para alterar as configurações.

- 2 Deslize para a esquerda ou para a direita para ver mais widgets.

Na próxima vez que você deslizar o dedo para baixo para visualizar os widgets, o último widget visualizado será exibido.

Visualizar informações rápidas

Os mini Widgets dão acesso rápido a dados de saúde, informações de atividade, sensores integrados e muito mais.

- Na tela inicial, deslize o dedo para cima.



O dispositivo percorre os mini Widgets .

- Selecione um mini Widget ① para visualizar mais informações.
- Selecione ✎ para personalizar os mini Widgets (*Personalizar as informações rápidas, página 51*).

Usando a tela sensível ao toque

- Quando o temporizador estiver em execução, toque na tela para visualizar a sobreposição. A sobreposição do temporizador permite retornar à tela inicial durante um percurso.
- Selecione 🏠 para retornar à tela inicial.
- Deslize o dedo ou selecione as setas para rolar.
- Na tela inicial, deslize para cima para visualizar os mini widgets.
- Na tela inicial ou de percurso, deslize para baixo para visualizar os widgets.
- Selecione ⋮ para abrir um menu.
- Selecione ⬅ para voltar para a página anterior.
- Selecione ✓ para salvar as alterações e fechar a página.
- Selecione ✕ para fechar a página e retornar à página anterior.
- Selecione 🔍 para procurar um local nas proximidades.
- Selecione 🗑 para excluir um item.
- Selecione ⓘ para obter mais informações.

Bloqueando a tela sensível ao toque

Você pode bloquear a tela para evitar toques acidentais à tela.

- Mantenha pressionado 🔒, e selecione **Bloquear tela**.
- Durante uma atividade, selecione 🔒.

Obtendo sinais de satélite

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

DICA: para obter mais informações sobre o GPS, acesse www.garmin.com/aboutGPS.

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.


Navegação

As configurações e os recursos de navegação também são aplicáveis à navegação de percurso (*Percursos*, página 11).

- Locais e procura por lugares (*Locais*, página 6)
- Planejar um percurso (*Percursos*, página 11)
- Definições de rota (*Configurações de rotas*, página 16)
- Configurações de mapa (*Configurações de mapa*, página 16)

Começando uma etapa de ciclismo


Se você estiver usando um sensor ou acessório sem fio, ele pode ser emparelhado e ativado durante a configuração inicial (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 35).

1 Mantenha  pressionado para ativar o dispositivo.

2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.

As barras de satélites se tornam verdes quando o serviço estiver pronto.

3 Na tela inicial, selecione  ou  para alterar o perfil de ciclismo.

4 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t

OBSERVAÇÃO: o histórico será gravado apenas enquanto o temporizador de atividade estiver funcionando.

5 Deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar outras telas de dados.

Você pode deslizar o dedo para baixo, partindo da parte superior das telas de dados para visualizar os widgets.

6 Se necessário, toque na tela para visualizar os dados de sobreposição de status (incluindo a duração da bateria) ou volte para a tela inicial.

7 Selecione  para parar o temporizador de atividade.

8 Selecione **Salvar**.

9 Selecione .

Locais

Você pode gravar e armazenar locais no dispositivo.

Marcando seu local

Antes de marcar um local, você deve localizar satélites.

Se você quiser se lembrar de pontos de referência ou voltar para algum lugar, pode marcar uma localização.

1 Dê uma volta.

2 Selecione **Navegação** >  > **Marcar local** > .

Salvando locais do mapa



1 Selecione **Navegação** > **Pesquisar mapa**.

2 Procure o local no mapa.

3 Selecione o local.

As informações do local aparecem no topo do mapa.

4 Selecione as informações do local.

5 Selecione  > **Salvar local** > .

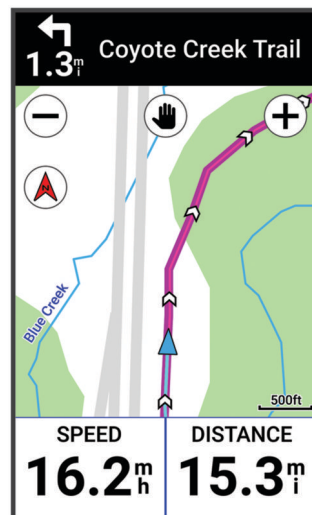
Navegar até um local

DICA: você pode usar o mini Widget PESQUISAS DE LOCAIS para realizar uma pesquisa rápida na tela inicial. Se necessário, você pode adicionar o Mini Widget ao loop ([Personalizar as informações rápidas, página 51](#)).

- 1 Selecione **Navegação**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Pesquisar mapa** para navegar até um local no mapa.
 - Selecione **Percursos** para navegar usando um percurso salvo ([Percursos, página 11](#)).
 - Selecione **Localizar** para navegar até um ponto de interesse, cidade, endereço, cruzamento ou coordenadas conhecidas.

DICA: você pode selecionar 🔍 para inserir informações específicas de pesquisa.

 - Selecione **Localizações salvas** para navegar até um local salvo.
 - Selecione **Encontrados recentemente** para navegar até um dos 50 últimos locais encontrados.
 - Selecione ⋮ > **Pesquisando próximo**: para restringir a área de pesquisa.
- 3 Selecione um local.
- 4 Selecione **Iniciar o percurso**.
- 5 Siga as instruções na tela até o seu destino.



Navegar de volta ao início

A qualquer momento durante seu percurso, você poderá voltar ao ponto inicial.

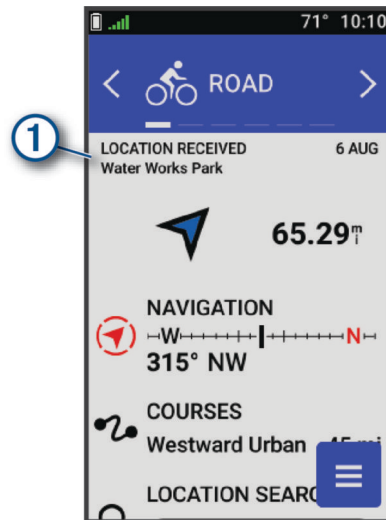
- 1 Dê uma volta.
- 2 A qualquer momento, deslize de cima para baixo na tela e, no widget de controles, selecione **De volta ao início**.
- 3 Selecione **Ao longo da mesma rota** ou **Rota mais direta**.
- 4 Selecione **Iniciar o percurso**.

O dispositivo navega até o ponto de partida do seu percurso.

Iniciar uma pedalada a partir de uma localização compartilhada

Você pode utilizar o aplicativo Garmin Connect™ para compartilhar uma localização a partir do Apple® Maps para o seu computador para bicicleta Edge e navegar até ela ([Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect, página 10](#)).

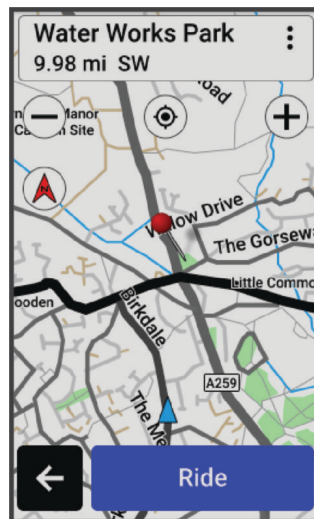
- 1 Selecione as informações da localização compartilhada na área dinâmica na tela inicial ①.



O computador para bicicleta Edge exibe um mapa com o nome da localização compartilhada e as respectivas coordenadas.


DICA: a localização é salva no menu **Navegação > Encontrados recentemente**.

- 2 Selecione **Iniciar o percurso**.



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

Navegar até uma localização compartilhada durante uma pedalada

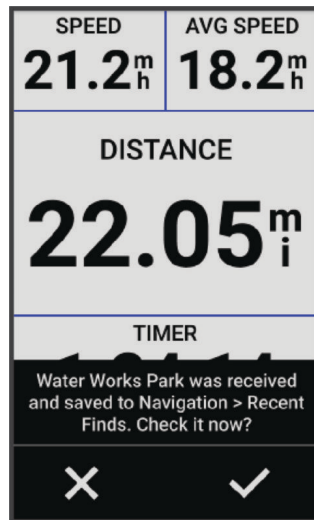
Esse recurso foi concebido para pedaladas utilizando o GPS. Se estiver pedalando com um perfil de atividade Ambiente interno em que a navegação está desativada, selecione  para ignorar a notificação.


DICA: a localização é salva no menu **Navegação > Encontrados recentemente**.

Você pode receber localizações compartilhadas no seu computador para bicicletas Edge e navegar até elas ([Compartilhar uma localização a partir de um mapa utilizando o aplicativo Garmin Connect, página 10](#)).


- 1 Inicie uma pedalada ([Começando uma etapa de ciclismo, página 5](#)).

O computador para bicicleta Edge exibe uma notificação indicando o nome de uma localização compartilhada.





- 2 Selecione  para navegar até a localização compartilhada.
- 3 Siga as instruções na tela para prosseguir até o seu destino.



Interromper a navegação

- 1 Toque na tela.
- 2 Selecione **Parar navegação > **.

Editando locais

- 1 Selecione **Navegação > Localizações salvas**.
- 2 Selecione um local.
- 3 Selecione a barra de informações na parte superior da tela.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione um atributo.
Por exemplo, selecione Alterar elevação para inserir a altitude conhecida do local.
- 6 Insira as novas informações e selecione .

Excluindo um local

- 1 Selecione **Navegação > Localizações salvas**.
- 2 Selecione um local.
- 3 Selecione as informações do local na parte superior da tela.
- 4 Selecione  > **Excluir local > **.

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



AVISO

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

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

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

1 No Apple Maps, selecione uma localização.

2 Selecione  > .

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

Uma notificação é exibida no aplicativo Garmin Connect indicando que a localização está agora disponível no seu dispositivo (*Iniciar uma pedalada a partir de uma localização compartilhada, página 8*).

Relatar um perigo


⚠ ATENÇÃO

Este recurso permite que os usuários enviem informações sobre perigos potenciais em sua pedalada. Garmin não faz representações sobre a precisão, integridade ou vigência das informações enviadas pelos usuários. Fique atento ao seu entorno e siga as orientações publicadas disponíveis durante sua pedalada. Falta de atenção ao seu entorno pode resultar em danos materiais ou ferimentos pessoais.

A qualquer momento durante a pedalada, você pode relatar um perigo potencial para os ciclistas, como buracos, cães soltos ou árvores caídas. Você também pode confirmar um perigo no computador para bicicletas Edge ou relatar que um perigo que não está mais presente. Os perigos expiram após não serem relatados por um período de tempo.

1 Comece o percurso (*Começando uma etapa de ciclismo, página 5*).

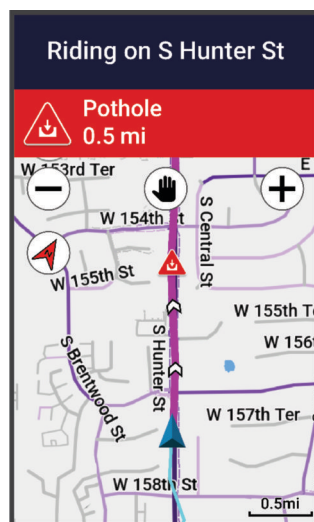
2 Toque na tela para visualizar a sobreposição do temporizador.

3 Selecione .

4 Selecione o tipo de perigo.

5 Selecione **Reportar**.

O perigo aparece no mapa de navegação e o computador para bicicletas Edge emite um alerta sonoro (*Configurações de alertas e avisos, página 46*).



Percursos

Você pode enviar um percurso de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Você poderá navegar pelo percurso em seu dispositivo, após salvá-lo. Também é possível criar e salvar um percurso personalizado diretamente no seu dispositivo.












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.

DICA: você pode enviar percursos para seu dispositivo a partir de aplicativos de terceiros ao vincular suas contas ou usar um app Connect IQ. Acesse apps.garmin.com para mais informações sobre os aplicativos Connect IQ.

Planejando e percorrendo um percurso


Você pode criar e percorrer um percurso personalizado. Um percurso é uma sequência de pontos de parada ou locais que levam você ao seu destino final.


DICA: você também pode criar um percurso personalizado no app Garmin Connect e enviá-lo para o seu dispositivo (*Como seguir um percurso do Garmin Connect, página 13*).



- 1 Selecione **Percursos** >  > **Criador de percurso**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para selecionar o seu local atual no mapa, selecione **Local atual**.
 - Para selecionar um local no mapa, selecione **Usar mapa** e selecione um local.
 - Para selecionar um local salvo, selecione **Salvos & Recentes** > **Localizações salvas** e selecione um local.
 - Para selecionar um local pesquisado recentemente, selecione **Salvos & Recentes** > **Encontrados recentemente** e selecione um local.
 - Para procurar e selecionar um ponto de interesse, selecione **Pontos de interesse** e selecione um ponto de interesse próximo.
 - Para selecionar uma cidade, selecione **Cidades** e escolha uma cidade próxima.
 - Para selecionar um endereço, selecione **Ferramentas de pesquisa** > **Endereços** e insira o endereço.
 - Para selecionar um cruzamento, selecione **Ferramentas de pesquisa** > **Interseções** e insira os nomes das ruas.
 - Para usar as coordenadas, selecione **Ferramentas de pesquisa** > **Coordenadas** e insira as coordenadas.
- 3 Se solicitado, selecione  para adicionar o local ao percurso.
Um mapa do percurso é exibido.
- 4 No mapa, selecione uma opção para continuar a adicionar locais:
 - Selecione  >  para adicionar outro local usando o mapa.
 - Selecione  para procurar outro local.
 - Selecione  para desfazer o local adicionado anteriormente.
- 5 Repita as etapas 2 a 4 até que você tenha selecionado todos os locais para a rota.
- 6 Se necessário, deslize de baixo para cima na tela e selecione uma opção:
 - Pressione  em um local e arraste para reordenar a lista.
 - Deslize para a esquerda e selecione  para remover um local.
- 7 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para calcular a rota com a mesma rota de volta para o local inicial, selecione  > **Ida e volta**.
 - Para calcular a rota com uma rota diferente de volta ao local inicial, selecione  > **Volta para início**.
- 8 Selecione **Salvar**.
- 9 Digite um nome para o percurso.
- 10 Selecione  > **Iniciar o percurso**.

Criando e percorrendo um percurso de ida e volta

O dispositivo pode criar um percurso de ida e volta com base em distância, local de partida e direção de navegação especificados.



- 1 Selecione **Percursos** >  > **Percurso de ida e volta**.
- 2 Selecione **Distância** e insira a distância total do percurso.
- 3 Selecione a **Iniciar local**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para selecionar sua localização atual, selecione **Local atual**.
 - Para selecionar um local no mapa, selecione **Usar mapa**, e selecione um local.
 - Para selecionar um local salvo, selecione **Localizações salvas**, e selecione um local.
 - Para selecionar um local pesquisado recentemente, selecione **Encontrados recentemente**, e selecione um local.
 - Para procurar e selecionar um ponto de interesse, selecione **Pontos de interesse**, e selecione um ponto de interesse próximo.
 - Para selecionar um endereço, selecione **Ferramentas de pesquisa** > **Endereços**, e insira o endereço.
 - Para selecionar um cruzamento, selecione **Ferramentas de pesquisa** > **Interseções**, e insira os nomes das ruas.
 - Para usar coordenadas, selecione **Ferramentas de pesquisa** > **Coordenadas**, e insira as coordenadas.
- 5 Selecione **Iniciar direção** e selecione a direção da viagem.
- 6 Selecione **Localizar**.

DICA: você pode selecionar  para pesquisar novamente.
- 7 Selecione um percurso para vê-lo no mapa.

DICA: você pode selecionar  e  para visualizar os outros percursos.
- 8 Selecione **Salvar** > **Iniciar o percurso**.


Criar um percurso com base em uma pedalada recente

Você pode criar um novo percurso a partir de um exercício salvo neste dispositivo Edge .

- 1 Selecione **Histórico** > **Pedaladas**.
- 2 Selecione uma pedalada.
- 3 Selecione  > **Salvar como percurso**.
- 4 Informe um nome para o percurso e selecione .

Como seguir um percurso do Garmin Connect


Para fazer o download de um percurso do Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 41).

- 1 Selecione uma opção:
 - Abra o app Garmin Connect.
 - Acesse connect.garmin.com.
- 2 Crie e salve um novo percurso ou selecione um percurso existente.
- 3 Selecione uma opção:
 - No app Garmin Connect, selecione .
 - No site Garmin Connect, selecione **Enviar para dispositivo**.
- 4 Selecione seu computador para bicicletas Edge.
- 5 Selecione uma opção:
 - Sincronize o dispositivo com o app Garmin Connect.
 - Sincronize o dispositivo usando o app Garmin Express™.

No dispositivo, o percurso é apresentado na área dinâmica da tela inicial.
- 6 Selecione o percurso.

OBSERVAÇÃO: se necessário, selecione **Percursos** para escolher um percurso diferente.
- 7 Selecione **Iniciar o percurso**.

Dicas para percorrer um percurso

- Utilize a orientação de curvas ([Opções de percurso](#), página 15).
- Se você incluir um aquecimento, pressione  para iniciar o percurso e faça seu aquecimento normalmente.
- Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento.

Quando estiver pronto para começar, dirija-se ao seu percurso. Quando estiver em qualquer parte do percurso, é apresentada uma mensagem.
- Role o mapa para ver o mapa do percurso.

Se você desviar do percurso, uma mensagem aparece.

Exibindo detalhes do percurso

- 1 Selecione **Percursos**.
- 2 Selecione um percurso.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione o percurso para visualizá-lo no mapa.
 - Selecione o gráfico de escaladas para visualizar detalhes e pontos de elevação de cada escalada.
 - Selecione **Resumo** para exibir detalhes sobre o percurso.

Exibindo um percurso no mapa

Para cada percurso salvo em seu dispositivo, será possível personalizar o modo como ele aparecerá no mapa. Por exemplo, você pode configurar seu percurso de deslocamento para que ele sempre seja exibido em amarelo no mapa. Você poderá ter um percurso alternativo exibido em verde. Isso permite que você visualize os percursos enquanto você estiver pedalando, mas não permitirá que você siga ou navegue por um percurso específico.

- 1 Selecione **Percursos**.
- 2 Selecione o percurso.
- 3 Selecione **:**.
- 4 Selecione **Sempre exibir** para que o percurso seja exibido no mapa.
- 5 Selecione **Cor** e selecione uma cor.
- 6 Selecione **Pontos do percurso** para incluir os pontos do percurso no mapa.

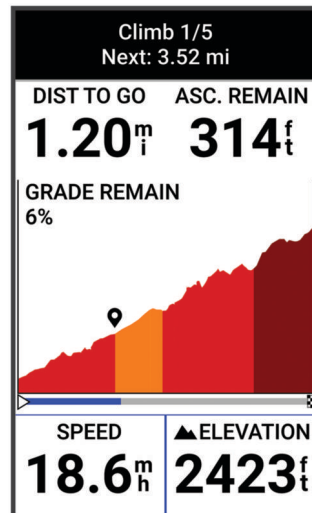
Na próxima vez em que você passar perto do percurso, ele aparecerá no mapa.

Usar o ClimbPro

O recurso ClimbPro ajuda você a gerenciar seu esforço para as próximas escaladas em um percurso. Você pode visualizar os detalhes das escaladas, incluindo quando elas ocorrem, a inclinação média e a subida total. As categorias de escalada, com base na extensão e na inclinação, são indicadas por cor ([Categorias de escalada, página 15](#)).

- 1 Ative o recurso ClimbPro para o perfil de atividade ([Atualizando seu perfil de atividade, página 44](#)).
- 2 Revise as escaladas e os detalhes do percurso ([Exibindo detalhes do percurso, página 13](#)).
- 3 Comece a seguir um percurso salvo ([Percursos, página 11](#)).







No início de uma escalada, a tela ClimbPro aparece automaticamente.



Depois de salvar o exercício, você poderá ver as divisões de escalada no seu histórico.

Categorias de escalada

As categorias de escalada são determinadas pela pontuação da escalada, que é calculada usando a inclinação multiplicada pela extensão da escalada. Uma escalada deve ter pelo menos 500 metros de extensão e uma inclinação média de pelo menos 3% para ser considerada uma escalada.

Categoria	Pontuação de escalada	Cor
Hors Catégorie (HC)	Maior que 80.000	
Categoria 1	Maior que 64.000	
Categoria 2	Maior que 32.000	
Categoria 3	Maior que 16.000	
Categoria 4	Maior que 8.000	
Sem categoria	Maior que 1.500	

Opções de percurso

Selecione **Percursos** > .

Orientação de curva: ativa ou desativa avisos sobre curvas.

Avisos de fora de percurso: envia alertas caso você desvie do percurso.

Localizar: permite pesquisar percursos salvos por nome.

Classificar: permite que você classifique os percursos salvos por nome, distância ou data.

Excluir: permite excluir do dispositivo todos os percursos salvos ou vários deles.

Recalcular um percurso


Você pode escolher como o dispositivo recalcula a rota quando você sai do percurso.

Ao sair do percurso, selecione uma opção:


- Para pausar a navegação até você voltar ao percurso, selecione **Pausar navegação**.
- Para escolher dentre as sugestões de novo cálculo da rota, selecione **Redirecionar**.

OBSERVAÇÃO: a primeira opção de novo cálculo da rota é a rota mais curta de volta para o percurso e começa automaticamente após 10 segundos.

Parando um percurso

- 1 Role pelo mapa.
- 2 Deslize para baixo a partir da parte superior da tela e role até os controles do dispositivo.
- 3 Selecione **Parar percurso** > .

Excluindo um percurso

- 1 Selecione **Navegação** > **Percursos**.
- 2 Deslize para a esquerda em um percurso.
- 3 Selecione .

Configurações de mapa

Selecione  > **Perfis de atividade**, escolha um perfil e toque em **Navegação > Mapa**.

Orientação: define a apresentação do mapa na página.


Zoom automático: seleciona automaticamente um nível de zoom para o mapa. Quando a opção Desligado estiver selecionada, você precisará ajustar o zoom manualmente.

Texto guia: define quando os avisos de navegação curva a curva são mostrados (requer planejamento de rotas).

Aparência: personaliza as configurações de aparência no mapa ([Configurações de aparência do mapa](#), página 16).

Informações do mapa: ativa ou desativa os mapas atualmente carregados no dispositivo.

Configurações de aparência do mapa

Selecione  > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e, em seguida, **Navegação > Mapa > Aparência**.

Tema do mapa: ajusta a aparência do mapa de acordo com seu tipo de pedalada. ([Temas de mapa](#), página 16)

Mapa de popularidade: destaca estradas/trilhas populares para seu tipo de pedalada. Quanto mais escura é a estrada/trilha, mais popular ela é.

Detalhes do mapa: configura o nível de detalhes exibidos no mapa.

Cor da linha do hist.: permite que você altere a cor da linha do caminho que percorreu.

Avançadas: permite definir níveis de zoom e tamanho do texto e ativar o alívio sombreado e contornos.

Redefinir padrão do mapa: redefine a aparência do mapa para as configurações padrão.

Alterar a orientação do mapa

1 Selecione  > **Perfis de atividade**.

2 Selecione um perfil.


3 Selecione **Navegação > Mapa > Orientação**.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Norte no Topo** para mostrar o norte no topo da página.
- Selecione **Trajeto para cima** para mostrar a direção atual de sua viagem no topo da página.

Temas de mapa

Você pode alterar o tema de mapa para ajustar a aparência do mapa de acordo com seu tipo de pedalada.

Selecione  > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e selecione **Navegação > Mapa > Aparência > Tema do mapa**.

Clássico: usa o esquema de cores de mapa clássico do Edge, sem nenhum outro tema aplicado.

Alto contraste: define o mapa para exibir dados com maior contraste, para melhor visibilidade em ambientes desafiadores.

Mountain bike: configura o mapa para otimizar os dados de trilha no modo Mountain bike.

Configurações de rotas

Selecione  > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e selecione **Navegação > Rota**.

Roteamento de popularidade: calcula rotas com base nos passeios mais populares de Garmin Connect.

Modo de rota: define o método de transporte para otimizar sua rota.

Método de cálculo: define o método usado para calcular sua rota.

Bloquear na estrada: bloqueia o ícone de posição, que representa sua posição no mapa, na estrada mais próxima.


Configuração a ser evitada: define os tipos de estrada a evitar durante a navegação.

Recálculo do percurso: recalcula a rota automaticamente quando você desvia do percurso.

Recálculo da rota: recalcula a rota automaticamente quando você desviar dela.

Selecionando uma atividade para o cálculo de rota

É possível configurar o dispositivo para calcular a rota com base no tipo de atividade.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Navegação > Rota > Modo de rota**.
- 4 Selecione uma opção para calcular sua rota.

Por exemplo, você pode selecionar Ciclismo de rua para navegação na estrada ou Mountain bike para navegação fora da estrada.

Recursos conectados


ATENÇÃO


Enquanto estiver pedalando, não interaja com o monitor para inserir informações ou ler e responder mensagens, pois isso pode causar distração, o que pode levar a um acidente, causando ferimentos graves ou morte.

Os recursos conectados estarão disponíveis em seu computador para bicicletas Edge quando você o conectar a um computador para bicicletas compatível usando a tecnologia Bluetooth.

Emparelhando o telefone

Para usar os recursos conectados do Edge computador para bicicleta, ele deve ser emparelhado diretamente por meio do app Garmin Connect, em vez de a partir da configuração Bluetooth em seu telefone.

- 1 Mantenha  pressionado para ativar o dispositivo.
- 2 Se esta for a primeira vez que você liga o dispositivo, selecione um idioma.
A próxima tela solicita que você emparelhe com seu smartphone.
- 3 Digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.
- 4 Se necessário, para entrar manualmente no modo de emparelhamento, deslize para baixo na tela inicial para ver o widget de status e selecione **Telefone > Emparelhar smartphone** ([Visualizar widgets, página 3](#)).

OBSERVAÇÃO: se você estiver emparelhando um novo telefone, selecione o nome do telefone emparelhado anteriormente e, em seguida,  para esquecer o telefone. A opção **Emparelhar smartphone** é exibida depois que você esquecer o telefone emparelhado anteriormente.

Após o emparelhamento bem-sucedido, será exibida uma mensagem e o computador para bicicleta será sincronizado automaticamente com o telefone.

Recursos conectados via Bluetooth

O dispositivo Edge tem diversos recursos Bluetooth conectados para o seu smartphone compatível usando os aplicativos Garmin Connect e Connect IQ. Acesse www.garmin.com/apps para obter mais informações.

Enviar atividades para o Garmin Connect: envia automaticamente sua atividade para o Garmin Connect assim que você concluir a gravação da atividade.

Comandos de áudio: permite que o aplicativo Garmin Connect reproduza anúncios de status em seu smartphone durante um percurso.

Alarme de bicicleta: permite ativar um alarme que soe no dispositivo e envia um alerta para o smartphone quando o dispositivo detecta movimento.

Recursos para download do Connect IQ: permite fazer download de recursos do Connect IQ a partir do aplicativo Connect IQ.

O percurso é baixado do Garmin Connect: permite pesquisar por percursos no Garmin Connect usando seu smartphone e enviá-los ao seu dispositivo.

Encontrar meu Edge: localiza seu dispositivo Edge perdido que está emparelhado com o smartphone e dentro da área de alcance.

Mensagens: permite responder a uma chamada recebida ou a uma mensagem de texto com uma mensagem de texto predefinida. Esse recurso está disponível para smartphones Android™ compatíveis.

Controles de músicas: permite usar o dispositivo para controlar a reprodução de músicas no telefone.

Notificações: exibe as notificações e mensagens do telefone em seu dispositivo.

Recursos de segurança e monitoramento: (*Recursos de monitoramento e segurança, página 19*)

Interações de rede social: permite que você publique atualizações em seu site de mídia social favorito ao carregar uma atividade no Garmin Connect.

Atualizações meteorológicas: envia condições meteorológicas e alertas em tempo real para o seu dispositivo.

Recursos de monitoramento e segurança

⚠ CUIDADO

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

AVISO

Para usar esses recursos, o dispositivo Edge Explore 2 deve ter o GPS ativado e estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

O dispositivo Edge Explore 2 tem recursos de monitoramento e segurança que devem ser configurados com o app Garmin Connect.

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

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

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

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

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

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente se o seu dispositivo estiver conectado a um smartphone Android compatível.

GroupRide: permite criar e acessar percursos compartilhados, mensagens de grupo e dados de localização em tempo real com outros ciclistas.

GroupTrack: permite que você acompanhe suas conexões usando o LiveTrack diretamente na tela e em tempo real.

Detecção de incidente

⚠ CUIDADO

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

AVISO

Antes de ativar a detecção de incidente no seu dispositivo, você precisa configurar informações de contato de emergência no app Garmin Connect. 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 devem conseguir receber mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

Quando um incidente é detectado por seu dispositivo Edge com o GPS ativado, o app Garmin Connect pode enviar uma mensagem de texto e um e-mail automáticos com seu nome e a localização do GPS para os seus contatos de emergência.

Uma mensagem é exibida no seu dispositivo e no telefone emparelhado, indicando que seus contatos serão informações depois de 30 segundos. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem de emergência automática.

Assistência

⚠ CUIDADO

A Assistência 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 ativar a o recurso de assistência no seu dispositivo, você precisa configurar informações de contato de emergência no app Garmin Connect. 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 devem conseguir receber mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

Quando seu dispositivo Edge com o GPS ativado está conectado ao app Garmin Connect, você pode enviar uma mensagem de texto automática com seu nome e a localização do GPS, se disponível, para os seus contatos de emergência.

Uma mensagem é exibida no seu dispositivo, indicando que seus contatos serão informações depois de uma contagem regressiva. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem.

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.

Visualizando seus contatos de emergência

Antes de conseguir visualizar os contatos de emergência no dispositivo, você deve configurar suas informações e contatos de emergência no app Garmin Connect.



Selecione  > **Segurança e monitoramento > Contatos de emergência**.

Os nomes e telefones dos contatos de emergência aparecem.

Solicitar assistência

AVISO

Antes que seja possível solicitar assistência, você deve ativar o GPS em seu dispositivo Edge e configurar as informações de contato de emergência no app Garmin Connect. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Pressione e segure o  por cinco segundos para ativar o recurso de assistência.
O dispositivo emite um sinal sonoro e envia a mensagem depois de concluir a contagem decrescente de cinco segundos.
DICA: você pode selecionar  antes de acabar a contagem regressiva para cancelar a mensagem.
- 2 Se necessário, selecione **Enviar** para enviar a mensagem imediatamente.

Ligar e desligar a detecção de incidente

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

1 Selecione  > **Segurança e monitoramento** > **Detecção de incidente**.

2 Selecione o perfil de atividade para ativar a detecção de incidentes.

OBSERVAÇÃO: a detecção de incidentes está ativa por definição para determinadas atividades ao ar livre. Dependendo do terreno e do seu estilo de condução, podem ocorrer falsos positivos.

Cancelando uma mensagem automática

Quando um incidente é detectado pelo seu dispositivo, você pode cancelar a mensagem de emergência automática no dispositivo ou telefone emparelhado antes dela ser enviada para seus contatos de emergência.

Antes do final da contagem regressiva de 30 segundos, pressione **Mantenha pressionado para cancelar**..

Enviando uma atualização de status após um incidente

Antes de poder enviar uma atualização de status para seus contatos de emergência, o dispositivo deve detectar um incidente e enviar uma mensagem de emergência automática para os contatos de emergência.

Você pode enviar uma atualização de status para os contatos de emergência informando você não precisa de ajuda.

1 Deslize para baixo a partir da parte superior da tela e deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar o widget de controles.

2 Selecione **Incidente detectado** > **Estou bem**.

Uma mensagem foi enviada para todos os seus contatos de emergência.

LiveTrack

AVISO

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

O recurso LiveTrack permite que você compartilhe suas atividades de ciclismo com os contatos do seu telefone e das suas contas de redes sociais. Enquanto você compartilha, as pessoas podem rastrear sua localização atual e visualizar os dados em tempo real em uma página da Web.

Para usar esse recurso, o dispositivo Edge Explore 2 deve ter o GPS ativado e estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth.

Ativar o LiveTrack

Antes de iniciar sua primeira sessão LiveTrack, você deve configurar os contatos no app Garmin Connect.

1 Selecione  > **Segurança e monitoramento** > **LiveTrack**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione **Início automático** para iniciar uma sessão LiveTrack cada vez que você iniciar esse tipo de atividade.
- Selecione **Nome LiveTrack** para atualizar o nome da sua sessão do LiveTrack. A data atual é o nome padrão.
- Selecione **Destinatários** para visualizar os destinatários.
- Selecione **Compartilhamento do percurso** se desejar que os destinatários vejam o seu percurso.
- Selecione **Mensagens de espectadores** se quiser permitir que os destinatários enviem mensagens de texto para você durante a sua atividade de ciclismo (*Mensagens de espectadores, página 27*).
- Selecione **Estender LiveTrack** para estender a visualização da sessão LiveTrack por 24 horas.

3 Selecione **Iniciar LiveTrack**.

Os destinatários podem visualizar seus dados ao vivo em uma página de rastreamento do Garmin Connect.




Iniciar uma sessão do GroupTrack

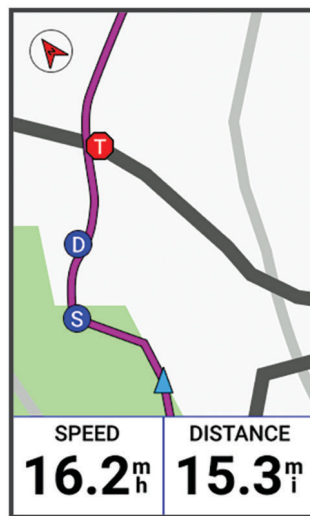
Antes de iniciar uma sessão do GroupTrack, você deve ter um telefone com o app Garmin Connect emparelhado com seu dispositivo ([Emparelhando o telefone, página 17](#)).

OBSERVAÇÃO: esse recurso é necessário para percursos em grupo com os computadores para bicicletas Edge Explore e mais antigos.

Para os computadores para bicicletas Edge 1040, 840, 540 e mais recentes, use o recurso GroupRide ([Iniciar uma sessão do GroupRide, página 23](#)).

Durante um percurso, você pode ver os participantes em sua sessão do GroupTrack no mapa.

- 1 No computador para bicicletas Edge, selecione  > **Segurança e monitoramento** > **LiveTrack** > **GroupTrack** para ativar a visualização de conexões na tela do mapa e notificações de mensagens.
- 2 No app Garmin Connect, selecione  > **Segurança e monitoramento** > **LiveTrack** > **Configurações** > **GroupTrack** > **Todas as conexões**.
- 3 Selecione **Iniciar LiveTrack**.
- 4 No computador para bicicletas Edge, pressione  e comece sua pedalada.
- 5 Role o mapa para visualizar suas conexões.




É possível tocar em um ícone do mapa para visualizar informações de local e direção de outras pessoas na sessão do GroupTrack.

- 6 Role até a lista do GroupTrack.

Você poderá selecionar uma pessoa na lista para que ela apareça centralizada no mapa.

Dicas para sessões do GroupTrack

O recurso GroupTrack permite que você acompanhe outras pessoas de seu grupo usando o LiveTrack diretamente na tela. Todas as pessoas do grupo devem ser conexões em sua conta Garmin Connect.

- Faça um percurso ao ar livre usando o GPS.
- Emparelhe o computador para bicicletas Edge Explore 2 compatível com seu telefone usando a tecnologia Bluetooth.
- No app Garmin Connect, selecione  > **Conexões** e selecione para atualizar a lista de ciclistas para a sua sessão GroupTrack.
- Certifique-se de que todas as suas conexões estejam emparelhadas com seus respectivos telefones e inicie uma sessão do LiveTrack no app Garmin Connect.
- Verifique se todas as suas conexões estão dentro do alcance (40 km ou 25 milhas).
- Durante uma sessão do GroupTrack, role o mapa para visualizar suas conexões.
- Pare de pedalar antes de tentar visualizar informações de local e direção de outras pessoas na sessão do GroupTrack.

Compartilhamento de eventos ao vivo

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

Ativar o compartilhamento de eventos ao vivo

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

OBSERVAÇÃO: os recursos de LiveTrack são disponibilizados quando seu dispositivo está conectado ao app Garmin Connect usando tecnologia Bluetooth, com um telefone Android compatível.

- 1 Ligue seu computador para bicicletas Edge.
- 2 No app Garmin Connect, selecione **••• > Segurança e monitoramento > Compartilhamento de eventos ao vivo**.
- 3 Selecione **Dispositivos** e escolha seu computador para bicicletas Edge.
- 4 Selecione o alternador para ativar **Compartilhamento de eventos ao vivo**.
- 5 Selecione **Concluído**.
- 6 Selecione **Destinatários** para adicionar pessoas dos seus contatos.
- 7 Selecione **Opções de mensagem** para personalizar os acionadores e as opções de mensagem.
- 8 Vá para uma área externa e selecione um perfil de ciclismo com GPS no seu computador para bicicletas Edge Explore 2.

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

GroupRide

⚠ ATENÇÃO

Ao andar de bicicleta, esteja sempre atento ao ambiente ao seu redor e use a bicicleta de maneira segura. Caso contrário, poderá resultar em lesões graves ou morte.



AVISO

É sua responsabilidade usar o discernimento ao compartilhar informações de local com outros ciclistas. Certifique-se sempre de que você conhece e está familiarizado com os ciclistas com quem você compartilha suas informações de localização.

Com o recurso GroupRide no computador para bicicletas Edge, é possível criar e acessar percursos compartilhados, mensagens de grupo e dados de localização em tempo real com outros ciclistas que tenham dispositivos compatíveis.

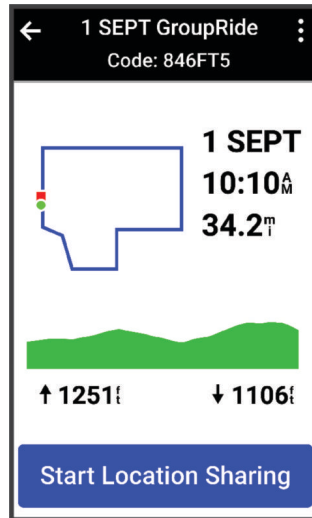
Iniciar uma sessão do GroupRide

Antes de iniciar uma sessão do GroupRide, você deve ter um telefone com o app Garmin Connect emparelhado com seu dispositivo ([Emparelhando o telefone, página 17](#)).

- 1 Role até o mini widget do **GroupRide**.
- 2 Selecione  para concordar com o compartilhamento da localização em tempo real com outros participantes.
- 3 Selecione **Criar GroupRide**.
- 4 Selecione **Nome**, **Data** ou **Hora de início** para editar as informações (opcional).
- 5 Selecione **Adicionar percurso** para compartilhar um percurso com outros ciclistas.
Você pode selecionar entre os percursos salvos ou pode selecionar  para criar um novo percurso ([Percursos, página 11](#)).

6 Seleccione **Gerar código**.

O computador para bicicletas Edge gera um código que pode ser enviado a outros ciclistas.



7 Seleccione **> Código de compartilhamento > ✓**.

8 Abra o app Garmin Connect e seleccione **Exibir código > Compartilhe**.

9 Seleccione o método de compartilhamento do código com outros ciclistas.

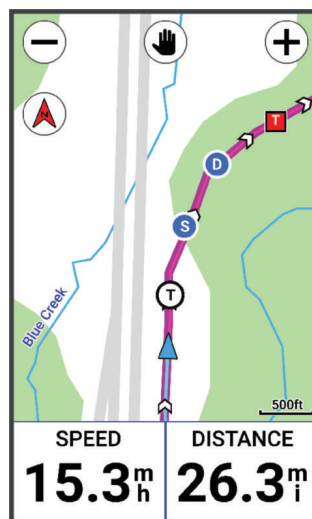
O app Garmin Connect compartilha o código do GroupRide com seus contatos.

10 No computador para bicicletas Edge, seleccione **Iniciar compartilhamento de localização**.

11 Pressione **▶** e comece o percurso.

O visor de dados do GroupRide é adicionado aos visores de dados do perfil ativo.

12 Seleccione um ciclista no visor de dados do **GroupRide** para visualizar sua posição no mapa ou role até o mapa para visualizar todos os ciclistas (*Status do mapa do GroupRide*, página 26).



É possível tocar em um ícone do mapa para visualizar informações de local, direção e status de outros ciclistas durante a sessão do GroupRide.

Entrar em uma sessão do GroupRide

Você pode participar de uma sessão do GroupRide no computador para bicicletas Edge quando o código do GroupRide for compartilhado com você. Você pode inserir o código antes de iniciar a pedalada.

- 1 Role até o mini widget do **GroupRide**.

DICA: você pode adicionar o mini widget do GroupRide ao loop de mini widgets ([Personalizar as informações rápidas, página 51](#)).

- 2 Selecione **Inserir código**.

- 3 Digite o código de seis dígitos e selecione ✓.

O computador para bicicletas Edge faz o download automático do percurso.

- 4 No dia da pedalada, selecione **Iniciar compartilhamento de localização**.

- 5 Pressione ► e comece o percurso.

Envio de mensagem no GroupRide

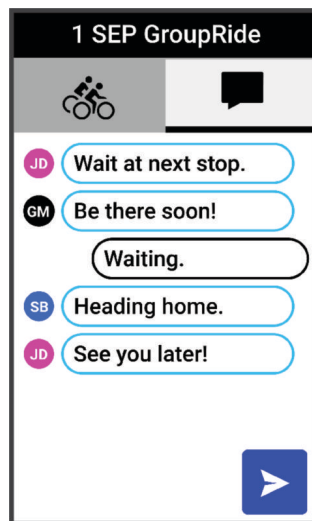
Você pode enviar uma mensagem para outros ciclistas durante uma sessão do GroupRide.

- 1 No visor de dados do **GroupRide** no computador para bicicletas Edge, selecione ■ > ►.

- 2 Selecione uma opção:

- Selecione uma mensagem na lista de respostas de texto predefinidas.
- Selecione o **Digitar a mensagem** para enviar uma mensagem personalizada.

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar as respostas de texto predefinidas nas configurações do dispositivo no app Garmin Connect. Após personalizar as configurações, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao computador para bicicletas Edge.



OBSERVAÇÃO: é possível rolar até a parte superior da tela de mensagens para visualizar as mensagens mais antigas, inclusive as mensagens enviadas antes de você entrar na sessão do GroupRide ([Entrar em uma sessão do GroupRide, página 25](#)).

Status do mapa do GroupRide

Durante um percurso, você pode ver os participantes em sua sessão do GroupRide no mapa.

DICA: as letras nos ícones do mapa representam as iniciais do primeiro nome do ciclista.

Ícone	Formato	Cor	Movendo	Conectado ao app Garmin Connect
	Círculo	Branco	Sim	Não
	Círculo	Azul	Sim	Sim
	Quadrado	Branco	Não	Não
	Quadrado	Vermelho	Não	Sim
	Círculo	Cinza	Desconhecido	Desconhecido

OBSERVAÇÃO: para personalizar as configurações do mapa, na página do GroupRide, selecione

Saída de uma sessão do GroupRide

Para que o computador para bicicletas Edge remova você dos mapas e listas dos outros ciclistas, é necessário ter uma conexão ativa com a Internet.

Você pode sair de uma sessão do GroupRide quando quiser.

Selecione uma opção:

- Durante a pedalada, role o dedo para baixo para ver o widget dos controles e selecione **Sair da GroupRide**.
- Na página do **GroupRide**, selecione **Sair da GroupRide**.
- Pressione > **Salvar** para pausar o tempo da atividade e concluir a atividade.

DICA: o computador para bicicletas Edge remove automaticamente a sessão do GroupRide quando ela expira ([Dicas para sessões do GroupRide, página 26](#)).

Dicas para sessões do GroupRide

- Faça um percurso ao ar livre usando o GPS.
- Emparelhe o computador para bicicletas Edge compatível com seu telefone usando a tecnologia Bluetooth.
- Os ciclistas do grupo podem adicionar uma sessão do GroupRide ao dispositivo a qualquer momento e participar da sessão no dia da pedalada. As sessões expiram 24 horas após o horário de início.
- Para compartilhar o código do GroupRide durante a pedalada, selecione no visor de dados do **GroupRide** no computador para bicicletas Edge.
- Ao receber uma mensagem do GroupRide, é possível selecionar para desativar todas as notificações de mensagem dessa sessão do GroupRide.
- A lista de ciclistas é atualizada a cada 15 segundos e mostra detalhes dos 25 ciclistas mais próximos a uma distância de 40 km (25 milhas). Para visualizar outros ciclistas fora da distância de 40 km (25 milhas), selecione **Mostrar mais**.
- Durante a pedalada, role para baixo para ver o widget dos controles para mais opções.
- Pare de pedalar antes de tentar visualizar as informações de local e direção de outros ciclistas na sessão do GroupRide ([Status do mapa do GroupRide, página 26](#)).

Mensagens de espectadores

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

Permite que seus seguidores do LiveTrack enviem mensagens de texto durante sua atividade de ciclismo. Você pode configurar esse recurso nas configurações LiveTrack do app Garmin Connect .

Bloquear mensagens de espectadores

Caso você queira bloquear mensagens de espectadores, a Garmin recomenda desativá-las antes de iniciar a atividade.

Selecione  > **Segurança e monitoramento** > **LiveTrack** > **Mensagens de espectadores**.

Configurando o alarme da bicicleta

Você pode ativar o alarme da bicicleta quando estiver longe dela como, por exemplo, em uma parada durante um longo passeio. Você pode controlar o alarme da bicicleta no seu dispositivo ou nas configurações do dispositivo no app Garmin Connect.

1 Selecione  > **Segurança e monitoramento** > **Alarme de bicicleta**.

2 Crie ou atualize sua senha.

Ao desativar o alarme da bicicleta a partir de seu dispositivo Edge , será necessário digitar a senha.

3 Deslize para baixo a partir da parte superior da tela e, no widget de controles, selecione **Def. alar. bicicleta**.

Se o dispositivo detectar movimento, emitirá um alarme e enviará um alerta ao smartphone conectado.

Reproduzir avisos de áudio em seu telefone

Antes de definir avisos de áudio, você deve ter um telefone com o app Garmin Connect emparelhado ao seu computador para bicicletas Edge .

Você pode configurar o app Garmin Connect para reproduzir anúncios de status motivacionais em seu telefone durante um passeio ou qualquer outra atividade. Os avisos de áudio incluem o número e o tempo da volta, navegação, potência, ritmo ou velocidade, além de dados de frequência cardíaca. Durante um aviso de áudio, o app Garmin Connect silencia o áudio primário do telefone para reproduzir o anúncio. Você pode personalizar os níveis de volume no app Garmin Connect.

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

2 Selecione **Dispositivos Garmin**.

3 Selecione seu dispositivo.

4 Selecione **Comandos de áudio**.

Ouvir música

ATENÇÃO

Não ouça música enquanto pedala em vias públicas, pois isso pode causar distrações e levar a um acidente, resultando em lesões ou morte. É responsabilidade do usuário conhecer e entender as leis e regulamentações locais relacionadas ao uso de fones de ouvido durante o ciclismo.

É possível controlar a reprodução da música no seu telefone a partir do computador para bicicletas Edge .

1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma playlist.

2 Selecione uma opção:

- Deslize de cima para baixo no computador para bicicleta Edge para visualizar os widgets, e deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar mais widgets de controle de música.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções no loop do widget ([Personalizar o loop de widgets](#), página 51).

- Deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar o visor de dados dos controles de música ([Adicionar um visor de dados de controle de música](#), página 45).

3 Comece a ouvir músicas no telefone emparelhado.

É possível controlar a reprodução da música no seu telefone a partir do computador para bicicletas Edge .

Treino


Treinando em ambientes internos

O dispositivo inclui um perfil de atividade em ambiente interno, onde o GPS está desligado. Quando o GPS estiver desativado, a velocidade e a distância só estarão disponíveis se você tiver um sensor compatível ou o treinador para ambientes internos que envie dados de velocidade e distância para o dispositivo.

Como emparelhar seu rolo de treinamento

- 1 Coloque o computador para bicicletas Edge a uma distância de até 3 m (10 pés) do rolo de treinamento.
- 2 Selecione o perfil de ciclismo indoor.
- 3 No rolo de treino, comece a pedalar ou pressione o botão de emparelhamento.
Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu rolo de treino.

- 4 No computador para bicicleta Edge, uma mensagem é exibida.

OBSERVAÇÃO: caso não veja a mensagem, selecione  > **Sensores > Adicionar sensor**.

- 5 Siga as instruções na tela.

Quando o rolo de treinamento estiver emparelhado com o computador para bicicletas Edge usando a tecnologia ANT+®, ele será exibido como um sensor conectado. Você pode personalizar seus campos de dados para exibir dados do sensor.

Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado

Para poder usar um rolo de treinamento compatível, você deve emparelhar o acessório com o seu dispositivo usando a tecnologia ANT+ ([Como emparelhar seu rolo de treinamento, página 28](#)).

Nem todos os recursos e configurações estão disponíveis para todos os rolos de treino. Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu rolo de treino.


Você pode usar o dispositivo com um rolo de treinamento para simular a resistência ao seguir um percurso ou uma atividade. Ao usar um rolo de treinamento em ambiente fechado, o GPS será desativado automaticamente.

- 1 Selecione  > **Treino > Treinador em ambientes internos**.







- 2 Selecione uma opção:

- Selecione **Treino livre** para ajustar manualmente o nível de resistência.
- Selecione **Seguir um percurso** para seguir um percurso salvo ([Percurso, página 11](#)).
- Selecione **Seguir uma atividade** para seguir uma atividade salva ([Começando uma etapa de ciclismo, página 5](#)).
- Se disponível, selecione **Definir grau**, **Definir resistência** ou **Definir potência de objetivo** e personalize a pedalada.







OBSERVAÇÃO: a resistência do rolo de treinamento muda de acordo com as informações do percurso ou da pedalada.

- 3 Selecione um percurso ou atividade.
- 4 Selecione **Iniciar o percurso**.
- 5 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.





Definindo a resistência

- 1 Selecione  > **Treino > Treinador em ambientes internos > Definir resistência**.
- 2 Selecione  ou  para definir a força de resistência aplicada pelo rolo de treinamento.
- 3 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Se necessário, selecione  ou  para ajustar a resistência durante a atividade.




Configurando o grau simulado

- 1 Selecione  > **Treino** > **Treinador em ambientes internos** > **Definir grau**.
- 2 Selecione  ou  para definir a inclinação simulada aplicada pelo rolo de treinamento.
- 3 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Se necessário, selecione  ou  para ajustar a inclinação simulada durante a atividade.

Definindo a potência de destino



- 1 Selecione  > **Treino** > **Treinador em ambientes internos** > **Definir potência de objetivo**.
- 2 Defina o valor da potência de destino.
- 3 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.
A força de resistência aplicada pelo treinador é ajustada para manter uma saída de potência constante com base em sua velocidade.
- 4 Se necessário, selecione  ou  para ajustar a potência-alvo simulada durante a atividade.

Definindo uma meta de treinamento

- 1 Selecione **Treino** > **Definir uma meta**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.
 - Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
 - Selecione **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e velocidade.A tela da meta de treinamento será exibida indicando o tempo de término estimado. O tempo de término estimado é baseado no seu desempenho atual e no tempo restante.
- 3 Selecione .
- 4 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Depois de concluir sua atividade, pressione  e selecione **Salvar**.

Corrida anterior

Você pode correr de acordo com uma atividade gravada anteriormente ou um percurso salvo.

- 1 Selecione  > **Treino** > **Correr uma atividade**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Correr uma atividade**.
 - Selecione **Percursos salvos**.
- 3 Selecione a atividade ou o percurso.
- 4 Selecione **Iniciar o percurso**.
- 5 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

Minhas estatísticas

O computador para bicicletas Edge Explore 2 pode monitorar suas estatísticas pessoais e calcular medições de desempenho. As medições de desempenho exigem um monitor de frequência cardíaca, medidor de potência ou rolo de treino inteligente compatível.

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. Medições de desempenho de ciclismo exigem um monitor de frequência cardíaca e um medidor de potência.

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics™. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/performance-data.

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

VO2 máximo: o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Seu dispositivo exibe valores corrigidos de VO2 máximo de calor e altitude quando você está se adaptando a ambientes muito quentes ou com altitude elevada.

Tempo de recuperação: o tempo de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo.


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. As estimativas de VO2 máximo são fornecidas e compatíveis com Firstbeat. Você pode utilizar seu dispositivo Garmin emparelhado com o monitor de frequência cardíaca compatível e o medidor de potência para visualizar seu VO2 máximo de ciclismo estimado.

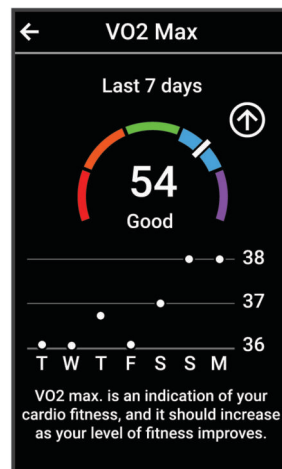
Obtendo seu VO2 máximo estimado





Para visualizar seu VO2 máximo estimado, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca, instalar o medidor de potência e emparelhá-los com seu dispositivo (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 35*). Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 33*), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 35*).

OBSERVAÇÃO: a estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.

- 1 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos.
- 2 Em seguida, selecione **Salvar**.
- 3 Selecione  > **Minhas estatísticas > VO2 Máx..**

O VO2 máximo estimado aparece como número e posição no medidor colorido.



 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Fraco

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 65*), e acesse www.CooperInstitute.org.

Dicas para estimativas de VO2 máximo para ciclismo

O sucesso e a precisão dos cálculos de VO2 máximo melhoram quando o atleta pedala com esforço constante e moderado, e a frequência cardíaca e a energia não variam muito.

- Antes de começar a pedalar, verifique se o dispositivo, o monitor de frequência cardíaca e o medidor de energia estão funcionando corretamente, emparelhados e com as baterias carregadas.
- Durante o trajeto de 20 minutos, mantenha sua frequência cardíaca acima de 70% de sua frequência cardíaca máxima.
- Durante o trajeto de 20 minutos, mantenha uma liberação de energia razoavelmente constante.
- Evite terrenos escorregadios.
- Evite pedalar em grupos com muitos ciclistas.

Tempo de recuperação

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

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

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

Exibir seu tempo de recuperação

Antes de poder utilizar a funcionalidade de tempo de recuperação, você deve ter um dispositivo Garmin com medição de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de ritmo cardíaco no peito compatível emparelhado com o seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 35). Se o seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, o dispositivo e o sensor já estarão emparelhados. Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário](#), página 33), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 35).

1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Recuperação** >  > **Ativar**.

2 Dê uma volta.

3 Em seguida, selecione **Salvar**.

O tempo de recuperação é exibido. O tempo máximo é de 4 dias, e o tempo mínimo é de 6 horas.

Desativação das notificações de desempenho

As notificações de desempenho estão ativadas por padrão. Algumas notificações de desempenho são alertas exibidos ao concluir sua atividade. Algumas notificações de desempenho são exibidas durante uma atividade ou ao alcançar uma nova medição de desempenho, como um novo VO2 máximo estimado.

1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Notificações de desempenho**.

2 Selecione uma opção.

Visualizar sua idade de condicionamento físico

Antes de o dispositivo calcular uma idade de condicionamento físico precisa, é preciso concluir a configuração do perfil do usuário no app Garmin Connect.

Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo. Seu dispositivo 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 dispositivo 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.

Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Idade do condicionamento físico**.

Exibir minutos de intensidade

Para que o dispositivo possa calcular os minutos de intensidade, você deve emparelhar o dispositivo e ir para uma pedalada com um monitor de frequência cardíaca ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 35](#)).

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada ou 75 minutos por semana de atividades intensas. O computador para bicicletas Edge, quando emparelhado com um monitor de frequência cardíaca, monitora seu tempo gasto participando de atividades moderadas a vigorosas, sua meta de minutos de intensidade semanal e o progresso em direção à sua meta.

Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Minutos de intensidade**.

Recordes pessoais



Ao concluir um percurso, o dispositivo exibirá todos os novos registros pessoais atingidos por você durante esse percurso. Os registros pessoais incluem seu tempo mais rápido com relação a uma distância padrão, o maior percurso e a maior elevação alcançada durante um percurso. Quando emparelhado com um medidor de potência compatível, o dispositivo exibe uma leitura de potência máxima registrada durante um período de 20 minutos.

Visualizando seus recordes pessoais

Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Recordes pessoais**.




Revertendo um registro pessoal

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

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Recordes pessoais**.
- 2 Selecione um registro para reverter.
- 3 Selecione **Registro anterior** > .

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluindo um registro pessoal

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Recordes pessoais**.
- 2 Selecione um registro pessoal.
- 3 Selecione  > .

Zonas de treinamento

- Zonas de frequência cardíaca ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 35](#))
- Zonas de potência ([Configurando zonas de potência, página 36](#))

Configurando seu perfil de usuário

É possível atualizar as configurações de gênero, idade, peso e altura. O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de percurso.

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Perfil de usuário**.
- 2 Selecione uma opção.

Sensores sem fio

O computador Edge pode ser emparelhado e usado com sensores sem fio por meio da tecnologia ANT+ ou Bluetooth ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 35). Após o emparelhamento dos dispositivos, é possível personalizar os campos de dados opcionais ([Como adicionar uma tela de dados](#), página 45). Caso seu dispositivo tenha um sensor, 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
eBike	Você pode usar seu dispositivo com sua eBike e visualizar os dados da bicicleta, como informações de bateria e troca de marcha, durante suas pedaladas (Ver detalhes do sensor da eBike , página 39).
Controle remoto Edge	Você pode controlar seu computador para bicicletas Edge com o Edge remoto, inclusive iniciar o temporizador da atividade, marcar voltas e navegar pelo visor de dados.
Frequência cardíaca	Você pode usar um sensor externo, como o monitor de frequência cardíaca das séries HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™, para visualizar os dados de frequência cardíaca durante as atividades.
inReach remoto	A função remota inReach® permite controlar o comunicador via satélite inReach usando o computador para bicicletas Edge (Usando o inReach remoto , página 39).
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 38).
Potência	Você pode usar os pedais da bicicleta do medidor de potência Rally™ ou Vector™ para visualizar os dados de potência em seu dispositivo. Você pode ajustar as zonas de potência para que correspondam às suas metas e capacidades (Configurando zonas de potência , página 36) ou usar alertas de alcance para receber notificações quando atingir uma zona de potência especificada (Configurando alertas de intervalo , página 46).
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 Varia luz traseira da câmera do radar, você também pode tirar fotos e gravar vídeos durante uma pedalada (Usar os controles da câmera Varia , página 38).
Shimano E-Bike	Você pode usar seu computador de bicicleta com o sistema eBike Shimano® e visualizar os dados da bicicleta, como informações de bateria e troca de marcha, durante suas pedaladas (Ver detalhes do sensor da eBike , página 39).
Rolo inteligente	Você pode usar seu computador de bicicleta com um rolo de treinamento inteligente para simular a resistência enquanto segue um percurso ou uma pedalada (Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado , página 28).
Velocidade/Cadência	Você pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua bicicleta e visualizar os dados no computador de bicicleta durante a sua pedalada. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda (Tamanho da roda e circunferência , página 66).
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.
VIRB	A função de controle remoto da VIRB® permite a você controlar a câmera de ação VIRB pelo seu computador de bicicleta.

Emparelhar seus sensores sem fio

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

OBSERVAÇÃO: caso seu dispositivo tenha um sensor, eles já estão emparelhados.

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

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

- 2 Coloque o dispositivo ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.

OBSERVAÇÃO: afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores de percurso durante o emparelhamento.

- 3 Selecione  > **Sensores** > **Adicionar sensor**.

- 4 Selecione uma opção:

- Selecione um tipo de sensor.
- Selecione **Buscar todos** para procurar todos os sensores próximos.

É exibida uma lista de sensores disponíveis.

- 5 Selecione um ou mais sensores para emparelhar com o seu dispositivo.

- 6 Selecione **Adicionar**.

Após emparelhar o sensor com o seu dispositivo, o status do sensor muda para Conectado. Você pode personalizar um campo de dados para exibir os dados do sensor.

Duração da bateria do sensor sem fio

Depois de dar uma volta, os níveis de bateria para os sensores sem fio que foram conectados durante a atividade serão exibidos. A lista é classificada pelo nível da bateria.

Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas de frequência cardíaca. Você pode ajustar manualmente as zonas de frequência cardíaca de acordo com os seus objetivos de condicionamento (*Objetivos de treino, página 36*) Para dados de calorias mais exatos durante a atividade, defina a sua frequência cardíaca máxima, frequência cardíaca em repouso e zonas de frequência cardíaca.

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Zonas de treinamento** > **Zonas de frequência cardíaca**.

- 2 Digite os valores da sua frequência cardíaca máxima e em repouso.

Os valores da zona são atualizados automaticamente, mas você também pode editar cada valor manualmente.

- 3 Selecione **Com base em:**.

- 4 Selecione uma opção:

- Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
- Selecione **% Max.** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
- Selecione **% HRR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).

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 66](#)) 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.

Treinando com medidores de potência

- Acesse www.garmin.com/cycling para obter uma lista de medidores de potência compatíveis com seu computador para bicicletas Edge (como sistemas Rally e Vector).
- Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu medidor de potência.
- Ajuste as zonas de potência para que atendam às metas e capacidades ([Configurando zonas de potência, página 36](#)).
- Utilize alertas de intervalo para ser notificado quando você chegar a uma zona de potência especificada ([Configurando alertas de intervalo, página 46](#)).
- Personalize os campos de dados de potência ([Como adicionar uma tela de dados, página 45](#)).

Configurando zonas de potência


Os valores para as zonas são predefinidos e podem não corresponder às suas aptidões físicas. É possível ajustar suas zonas manualmente no dispositivo ou usando o Garmin Connect. Se você souber o valor do seu limiar funcional de potência (FTP), insira-o e deixe que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência.

- 1 Selecione  > **Minhas estatísticas** > **Zonas de treinamento** > **Zonas de potência**.
- 2 Digite seu valor FTP.
- 3 Selecione **Com base em:**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
 - Selecione **% FTP** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de seu limiar funcional de potência.
 - Selecione **Configuração** para editar o número de zonas de potência.

Calibrando seu medidor de potência

Antes de calibrar o medidor de potência, é necessário instalá-lo, emparelhá-lo com o dispositivo e garantir que ele esteja transmitindo dados ativamente.

Para obter instruções de calibração específicas para seu medidor de potência, consulte as instruções do fabricante.

- 1 Selecione  > **Sensores**.
- 2 Selecione seu medidor de potência.
- 3 Selecione **Calibrar**.

DICA: mantenha o medidor de potência ativo até que a mensagem apareça.

- 4 Siga as instruções na tela.

Potência com base no pedal

O Rally mede a potência no pedal.

O Rally mede a força que você aplica centenas de vezes por segundo. O Rally também mede a cadência ou a velocidade de rotação das pedaladas. Medindo a força, a direção da força, a rotação da pedivela e o tempo, o Rally consegue determinar a potência (Watts). Além disso, como o Rally mede a potência de cada perna de maneira independente, ele consegue reportar o equilíbrio de potência entre esquerda e direita.

OBSERVAÇÃO: o sistema Rally de sensor único não informa o equilíbrio de potência entre esquerda e direita.

Atualizar o software do sistema Rally usando o computador para bicicletas Edge

Antes de atualizar o software, você deve emparelhar seu computador para bicicletas Edge com o sistema Rally.

- 1 Envie dados de pedalada para sua conta do Garmin Connect ([Enviando seu trajeto para Garmin Connect, página 41](#)).
O Garmin Connect procura automaticamente por atualizações de software e as envia para seu computador para bicicletas Edge .
- 2 Coloque seu computador para bicicletas Edge dentro do alcance (3 m) dos medidores de potência.
- 3 Gire a pedivela algumas vezes. O computador Edge solicitará a instalação de todas as atualizações de software pendentes.
- 4 Siga as instruções na tela.

Percepção situacional

ATENÇÃO

A linha de produtos Varia de conscientização sobre ciclismo pode melhorar a percepção situacional. Ela não substitui a atenção e bom senso do ciclista. Esteja sempre atento ao ambiente ao seu redor e use a bicicleta de maneira segura. Caso contrário, poderá resultar em lesões graves ou morte.

Seu computador para bicicletas Edge pode ser usado com a linha de produtos Varia de conscientização sobre ciclismo ([Sensores sem fio, página 34](#)). Consulte o manual do proprietário do seu acessório para obter mais informações.

Usar os controles da câmera Varia

AVISO

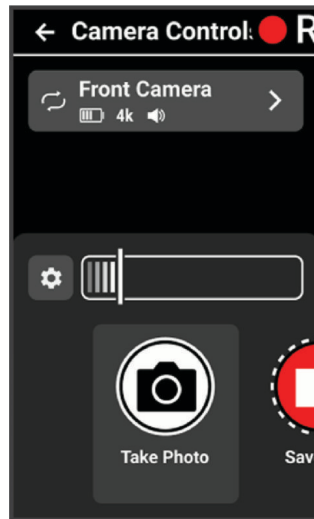
Algumas jurisdições podem proibir ou regular a gravação de vídeo, de áudio ou de fotografias, ou podem exigir que todas as partes tenham conhecimento da gravação e forneçam consentimento. É de sua responsabilidade conhecer e cumprir todas as leis, regulamentações e outras restrições, nas jurisdições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

Antes de usar os controles da câmera Varia, você deve emparelhar o acessório com o computador para bicicletas ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 35).

- 1 Toque na tela para visualizar a sobreposição do temporizador e selecione ➤.

DICA: você também pode controlar a câmera usando os botões de ação rápida na sobreposição do temporizador.

O computador para bicicletas exibe os controles da câmera, bem como o modo de gravação, o status da bateria, a resolução de vídeo e o status de áudio de todas as câmeras conectadas.



- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Câmera do farol** ou **Câmera do radar** para personalizar as configurações da câmera.
 - Selecione ⚙️ para personalizar os botões de ação rápida que aparecem na sobreposição do temporizador.
 - Selecione **Tirar foto**, **Salvar clipe** ou **Vídeo pedalada**.

Ativar toque sonoro do nível de ameaça na cor verde

Antes de ativar o toque sonoro do nível de ameaça na cor verde, é necessário emparelhar o dispositivo com um dispositivo de radar para retrovisor Varia compatível e ativar os toques.



É possível ativar um toque sonoro que é reproduzido quando o radar muda para o nível de ameaça na cor verde.

- 1 Selecione ☰ > **Sensores**.
- 2 Selecione o radar.
- 3 Selecione **Detalhes do sensor** > **Configurações de alerta**.
- 4 Selecione o interruptor **Toque sonoro do nível de ameaça na cor verde**.

Treino com eBike

Antes de utilizar uma eBike compatível, como um sistema eBike Shimano, você deve emparelhá-la com seu dispositivo Edge ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 35). Você pode personalizar a tela de dados e campos de dados opcionais da eBike ([Como adicionar uma tela de dados](#), página 45).





Ver detalhes do sensor da eBike

- 1 Selecione  > **Sensores**.
 - 2 Selecione sua eBike.
 - 3 Selecione uma opção:
 - Para ver detalhes da eBike, como o odômetro ou a distância do percurso, selecione **Detalhes do sensor > Detalhes da eBike**.
 - Para exibir mensagens de erro da eBike, selecione .
- Consulte o manual do proprietário da eBike para obter mais informações.

Controle remoto da inReach

A função remota inReach permite que você controle um comunicador via satélite inReach usando seu computador para bicicletas Edge . Acesse buy.garmin.com para obter mais informações sobre os dispositivos compatíveis.

Usando o inReach remoto

- 1 Ligue o comunicador via satélite inReach.
 - 2 No seu computador para bicicletas Edge , selecione  > **Sensores > Adicionar sensor > inReach**.
 - 3 Selecione seu comunicador via satélite inReach e pressione **Adicionar**.
 - 4 Na tela inicial, deslize para baixo e para a esquerda ou para a direita para visualizar o widget inReach remoto.
 - 5 Selecione uma opção:
 - Para enviar uma mensagem predefinida, selecione  > **Enviar predefinição** e escolha uma mensagem na lista.
 - Para enviar uma mensagem de texto, selecione  > **Iniciar conversa**, escolha os contatos da mensagem e insira o texto da mensagem ou selecione uma opção de texto rápido.
 - Para visualizar o temporizador e a distância percorrida durante uma sessão de rastreamento, selecione  > **Iniciar rastreamento**.
 - Para enviar uma mensagem de SOS, selecione **SOS**.
- OBSERVAÇÃO:** use somente a função SOS em uma verdadeira situação de emergência.

Histórico

O mini widget de histórico do seu computador para bicicletas Edge Explore 2 inclui tempo, distância, calorias, velocidade, dados da volta, elevação e informações opcionais sobre sensores que usam a tecnologia ANT+.

OBSERVAÇÃO: o histórico não é gravado quando o temporizador da atividade está parado ou em pausa.

Quando a memória do dispositivo estiver cheia, uma mensagem será exibida. O dispositivo não exclui ou substitui o seu histórico automaticamente. Carregue seu histórico para sua conta do Garmin Connect periodicamente para controlar todos os seus dados de pedalada.

Visualizando percursos

- 1 Na tela inicial, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget de histórico.

OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar o mini widget à tela inicial ([Personalizar as informações rápidas, página 51](#)).
- 2 Selecione o mini widget de histórico.
- 3 Selecione **Pedaladas**.
- 4 Selecione uma pedalada.
- 5 Selecione uma opção.

Visualizando seu tempo em cada zona de treinamento

Para visualizar seu tempo em cada zona de treinamento, será necessário emparelhar seu dispositivo com um medidor de potência ou um monitor de frequência cardíaca compatível, concluir uma atividade e salvá-la.

Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca e em cada zona de potência pode ajudá-lo a ajustar a intensidade de seu treinamento. É possível ajustar suas zonas de potência ([Configurando zonas de potência, página 36](#)) e suas zonas de frequência cardíaca ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 35](#)) para que correspondam a seus objetivos e suas aptidões. Você pode personalizar um campo de dados para exibir seu tempo nas zonas de treinamento durante seu percurso ([Como adicionar uma tela de dados, página 45](#)).

- 1 Na tela inicial, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget de histórico.


OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar o mini widget à tela inicial ([Personalizar as informações rápidas, página 51](#)).

- 2 Selecione o mini widget de histórico.
- 3 Selecione **Pedaladas**.
- 4 Selecione uma pedalada.
- 5 Selecione **Resumo**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Zonas de frequência cardíaca**.
 - Selecione **Zonas de potência**.

Excluindo um percurso

- 1 Na tela inicial, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget de histórico.

OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar o mini widget à tela inicial ([Personalizar as informações rápidas, página 51](#)).

- 2 Selecione o mini widget de histórico.
- 3 Selecione **Pedaladas**.
- 4 Deslize uma corrida para a esquerda e selecione .

Visualizando totais de dados

É possível exibir os dados acumulados salvos no dispositivo, incluindo o número de percursos, o tempo, a distância e as calorias.

- 1 Na tela inicial, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget de histórico.


OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar o mini widget à tela inicial ([Personalizar as informações rápidas, página 51](#)).

- 2 Selecione o mini widget de histórico.
- 3 Selecione **Totais**.

Excluir totais de dados

- 1 Na tela inicial, deslize para cima ou para baixo para visualizar o mini widget de histórico.

OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar o mini widget à tela inicial ([Personalizar as informações rápidas, página 51](#)).

- 2 Selecione o mini widget de histórico.
- 3 Selecione **Totais**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione  para excluir todos os totais de dados do histórico.
 - Selecione um perfil de atividade para excluir os totais de dados acumulados para um único perfil.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

- 5 Selecione .

Garmin Connect

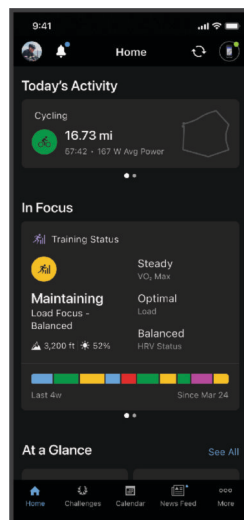
Você pode se conectar com seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Registre os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo pedaladas, corridas, caminhadas, natação, trilhas, triatlos e muito mais.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o dispositivo com seu celular usando o app Garmin Connect ou acessando connect.garmin.com.

Armazene suas atividades: após completar e salvar uma atividade em seu dispositivo, você pode carregar esta atividade no Garmin Connect e mantê-la salva por quanto tempo quiser.

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

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



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 computador para bicicletas e as configurações do usuário na sua 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.

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

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

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

Enviando seu trajeto para Garmin Connect

- Sincronize seu computador para bicicletas Edge com o app Garmin Connect no seu telefone.
- Utilize o cabo USB fornecido com seu computador para bicicletas Edge para enviar dados de pedalada para sua conta do Garmin Connect no seu computador.

Registro de dados

O dispositivo registra pontos a cada segundo. O registro de pontos a cada segundo fornece um controle extremamente detalhado e utiliza um volume maior da memória disponível.

Para obter informações sobre a média de dados de cadência e potência, consulte [Média de dados de cadência ou potência](#), página 51.

Gerenciamento de dados

Conectar o dispositivo ao computador

AVISO

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a mini-porta USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

- 1 Levante a cobertura de proteção da porta USB.
- 2 Conecte uma extremidade do cabo à porta USB do dispositivo.
- 3 Conecte a outra extremidade do cabo à porta USB do computador.
O dispositivo é exibido como uma unidade removível em Este PC em computadores Windows® e como um disco disponível em computadores Mac®.

Transferindo arquivos para seu dispositivo

- 1 Conecte o dispositivo ao computador.
Dependendo do sistema operacional do computador, o dispositivo aparece como dispositivo portátil, uma unidade removível ou um volume removível.
OBSERVAÇÃO: por padrão, os sistemas operacionais Mac não detectam o dispositivo. Você deve usar o software Garmin Express para interagir com os arquivos do seu dispositivo.
- 2 No computador, abra o navegador de arquivos.
- 3 Selecione um arquivo.
- 4 Selecione **Editar > Copiar**.
- 5 Abra o dispositivo portátil, a unidade ou o volume do dispositivo.
- 6 Navegue até uma pasta.
OBSERVAÇÃO: a maioria dos tipos de arquivo tem uma pasta nomeada dentro da pasta Garmin.
- 7 Selecione **Editar > Colar**.
O arquivo aparecerá na lista de arquivos na memória do dispositivo.

Excluindo arquivos

AVISO

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

- 1 Abra a unidade **Garmin** ou o volume.
- 2 Se necessário, uma pasta ou o volume.
- 3 Selecione um arquivo.
- 4 Pressione a tecla **Excluir** no teclado.
OBSERVAÇÃO: se você está usando um computador Apple, é necessário esvaziar a pasta Lixo para remover os arquivos completamente.

Desconectando o cabo USB

Se seu dispositivo estiver conectado a um computador como uma unidade removível ou volume, você deverá desconectá-lo com segurança do computador para evitar perda de dados. Se o dispositivo estiver conectado ao computador Windows como um dispositivo portátil, não será necessário desconectá-lo com segurança.

- 1 Execute uma ação:
 - Em computadores Windows selecione o ícone **Remover hardware com segurança** na bandeja do sistema e selecione seu dispositivo.
 - Para computadores Apple, selecione o dispositivo e selecione **Arquivo > Ejetar**.
- 2 Desconecte o cabo do computador.

Personalizar seu dispositivo

Recursos para download do Connect IQ

Você pode adicionar recursos do Connect IQ ao seu dispositivo da Garmin e de outros fornecedores usando o app Connect IQ.

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

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

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

Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

- 1 Conecte o dispositivo 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.

Atualizando seu perfil de atividade








É possível personalizar três perfis de atividade. Além disso, você pode personalizar suas configurações e os campos de dados para uma atividade ou viagem específica.

DICA: você também pode personalizar os campos de dados nas configurações do relógio no app Garmin Connect.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Se necessário, selecione  para editar o nome e a cor do perfil.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Visor de dados** para personalizar as telas de dados e os campos de dados ([Como adicionar uma tela de dados, página 45](#)).
 - Selecione **Subidas** > **ClimbPro** para habilitar o recurso ClimbPro ([Usar o ClimbPro, página 14](#)).
 - Selecione **Subidas** > **Deteção de escalada** para personalizar que tipos de escaladas o dispositivo detecta.
 - Selecione **Alertas e solicitações** para personalizar seus alertas de atividade ([Configurações de alertas e avisos, página 46](#)).
 - Selecione **Alertas e solicitações** > **Avisos de curva acentuada** para ativar as mensagens de aviso de navegação em curvas difíceis.
 - Selecione **Alertas e solicitações** > **Avisos de trânsito intenso na estrada** para ativar as mensagens de aviso de navegação para estradas com trânsito intenso.
 - Selecione **Alertas e solicitações** > **Volta** para configurar quantas voltas são acionadas ([Marcando voltas por posição, página 47](#)).
 - Selecione **Temporizador** > **Auto Pause** para alterar quando o Timer da atividade pausar automaticamente ([Usando o Auto Pause, página 48](#)).
 - Selecione **Temporizador** > **Modo de início do temporizador** para personalizar como o dispositivo detecta o início de um percurso e inicia automaticamente o temporizador da atividade ([Iniciando o timer automaticamente, página 49](#)).
 - Selecione **Navegação** > **Mapa** para personalizar as configurações de mapas ([Configurações de mapa, página 16](#)).
 - Selecione **Navegação** > **Rota** para personalizar as configurações de rotas ([Configurações de rotas, página 16](#)).
 - Selecione **Navegação** > **Indicações de navegação** para mostrar os avisos de navegação trecho a trecho como texto ou no mapa.
 - Selecione **Sistemas de satélite** para desativar o GPS ([Treinando em ambientes internos, página 28](#)) ou alterar a configuração de satélite ([Alterando a configuração do satélite, página 49](#)).
 - Selecione **Descanso automático** para entrar automaticamente no modo de descanso após cinco minutos de inatividade ([Usando o descanso automático, página 49](#)).





Todas as alterações são salvas no perfil de atividade.

Como adicionar uma tela de dados

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados** > **Adicionar novo** > **Tela de dados**.
- 4 Selecione uma categoria e selecione um ou mais campos de dados.
DICA: para obter uma lista de todos os campos de dados disponíveis, acesse [Campos de dados, página 63](#).
- 5 Selecione .
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione outra categoria para selecionar mais campos de dados.
 - Selecione .
- 7 Selecione  ou  para alterar o layout.
- 8 Selecione .
- 9 Selecione uma opção:
 - Toque em um campo de dados, depois em outro campo de dados para reorganizá-los.
 - Toque duas vezes em um campo de dados para alterá-lo.
- 10 Selecione .






Adicionar um visor de dados de controle de música

Você pode personalizar um visor de dados para exibir controles de música e dados em tempo real, como tempo da volta ou subida total ([Ouvir música, página 27](#)).





- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados** > **Adicionar novo** > **Controles de música**.
- 4 Mantenha  pressionado e arraste o visor de dados para cima ou para baixo para alterar a localização do visor de dados no loop (opcional).
- 5 Selecione  > **Controles de música** > **Campos de dados e layouts**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Toque em um campo de dados, depois em outro campo de dados para reorganizá-los.
 - Toque duas vezes em um campo de dados para alterá-lo.
- 7 Selecione .

O visor de dados de música adicionado aparece na lista de visor de dados para o perfil ([Como reorganizar telas de dados, página 46](#)).

Como editar uma tela de dados

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados**.
- 4 Selecione uma tela de dados.
- 5 Selecione **Campos de dados e layouts**.
- 6 Selecione  ou  para alterar o layout.
- 7 Selecione .
- 8 Selecione uma opção:
 - Toque em um campo de dados, depois em outro campo de dados para reorganizá-los.
 - Toque duas vezes em um campo de dados para alterá-lo.
- 9 Selecione .

Como reorganizar telas de dados

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados** >  > **Reordenar**.
- 4 Mantenha pressionado  em uma tela de dados e arraste para uma nova localização.
- 5 Selecione .

Configurações de alertas e avisos

Você pode usar alertas para treinar com hora específica, distância, calorias, frequência cardíaca, cadência e metas de energia. Você também pode configurar alertas de navegação. As configurações de alerta são salvas com o perfil da sua atividade.

Selecione  > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e selecione **Alertas e solicitações**.

Avisos de curva acentuada: ativa alertas para curvas difíceis.

Avisos de trânsito intenso na estrada: ativa alertas para áreas de congestionamento intenso.

Avisos de perigo na estrada: ativa alertas de perigos na estrada, como buracos ou obstruções.

Avisos de estrada não pavimentada: ativa alertas de estradas não pavimentadas, como as com sujeira ou cascalhos.

Volta: define como as voltas são acionadas ([Marcando voltas por posição, página 47](#)).

Alerta de tempo: define um alerta para determinada hora ([Definir alertas recorrentes, página 47](#)).

Alerta de distância: define um alerta para determinada distância ([Definir alertas recorrentes, página 47](#)).

Alerta de calorias: define um alerta para quando você queimar um determinado número de calorias.

Alerta de frequência cardíaca: configura o dispositivo para que ele o alerte quando sua frequência cardíaca estiver acima ou abaixo da meta ([Configurando alertas de intervalo, página 46](#)).

Alerta de cadência: configura o dispositivo para que ele o alerte quando sua cadência estiver acima ou abaixo da faixa personalizada de repetições por minuto ([Configurando alertas de intervalo, página 46](#)).

Alertas de potência: configura o dispositivo para que ele o alerte quando seu limiar de potência estiver acima ou abaixo da meta ([Configurando alertas de intervalo, página 46](#)).

Alerta para voltar: define um alerta para indicar quando você deve dar meia-volta durante a sua pedalada.


Alerta para comer: define um alerta para avisar você a comer em um horário ou distância especificados.

Alerta para beber: define um alerta para avisar você a beber em um horário ou distância especificados.

Conectar alertas de IQ: ativa alertas que foram configurados em apps Connect IQ.

Configurando alertas de intervalo



Se você tiver um monitor de frequência cardíaca opcional, sensor de cadência ou medidor de potência, você pode configurar alertas de intervalo. Um alerta de intervalo notifica você quando a medição do dispositivo estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o dispositivo para alertar você sempre que sua cadência estiver abaixo de 40 bpm e acima de 90 bpm. Você também pode usar uma zona de treinamento para o alerta de intervalo ([Zonas de treinamento, página 33](#)).

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações**.
- 4 Selecione **Alerta de frequência cardíaca**, **Alerta de cadência** ou **Alertas de potência**.
- 5 Selecione os valores mínimo e máximo, ou selecione as zonas.

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior da faixa especificada, uma mensagem é exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 52](#)).

Definir alertas recorrentes

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






- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações**.
- 4 Selecione um tipo de alerta.
- 5 Ligue o alerta.
- 6 Insira um valor.
- 7 Selecione .

Sempre que atingir o valor do alerta, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 52](#)).

Auto Lap®



Marcando voltas por posição

Você pode usar o recurso Auto Lap para marcar automaticamente a volta a uma posição especificada. Este recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversas partes de um percurso (por exemplo, uma subida longa ou treino de curta distância). Durante os cursos, você pode usar a opção Por posição para acionar voltas em todas as posições da volta salvas no curso.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações > Volta**.
- 4 Ative o alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecione **Disparador de Auto Lap > Por posição**.
- 6 Selecione **Volta em**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Somente pressionar volta** para acionar o contador de voltas sempre que você selecionar o  e sempre que você passar novamente por um desses locais.
 - Selecione **Início e volta** para acionar o contador de voltas na localização de GPS onde você selecionar  e em qualquer local durante a pedalada onde você selecionar .
 - Selecione **Marca e volta** para acionar o contador de voltas em um local marcado específico do GPS antes da pedalada e em qualquer local durante a pedalada ao selecionar .
- 8 Se necessário, personalize os campos de dados de voltas ([Como adicionar uma tela de dados, página 45](#)).





Marcar voltas por distância

Você pode usar o recurso Auto Lap para marcar automaticamente a volta a uma distância especificada. Este recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de um percurso (por exemplo, a cada 40 km ou 10 milhas).

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações > Volta**.
- 4 Ative o alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecione **Disparador de Auto Lap > Por distância**.
- 6 Selecione **Volta em**.
- 7 Insira um valor.
- 8 Selecione .
- 9 Se necessário, personalize os campos de dados de voltas ([Como adicionar uma tela de dados, página 45](#)).


Marcação de voltas por tempo

Você pode usar o recurso Auto Lap para marcar automaticamente a volta em um tempo específico. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de um percurso (por exemplo, a cada 20 minutos).

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações > Volta**.
- 4 Ative o alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecione **Disparador de Auto Lap > Cumulativo**.
- 6 Selecione **Volta em**.
- 7 Selecione as horas, minutos ou segundos.
- 8 Selecione  ou  para inserir um valor.
- 9 Selecione .
- 10 Se necessário, personalize os campos de dados de voltas (*Como adicionar uma tela de dados, página 45*).

Personalizar a mensagem de volta


Você pode personalizar os campos de dados para serem exibidos na mensagem de volta.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas e solicitações > Volta**.
- 4 Ative o alerta **Auto Lap**.
- 5 Selecione **Mensagem de volta personalizada**.
- 6 Selecione o campo de dados a ser alterado.

Usando o Auto Pause



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

OBSERVAÇÃO: o histórico não é gravado quando o temporizador da atividade está parado ou em pausa.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Temporizador > Auto Pause**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Quando parado** para pausar o timer automaticamente quando parar de se mexer.
 - Selecione **Personalizado** para pausar o timer automaticamente quando sua velocidade cair abaixo de um valor especificado.
- 5 Se necessário, personalize os campos de dados de tempo opcionais (*Como adicionar uma tela de dados, página 45*).


Iniciando o timer automaticamente

Este recurso detecta automaticamente quando o dispositivo captou o sinal do satélite e está em movimento. Ele inicia o timer de atividade ou lembra que você deve iniciá-lo para que possa registrar os dados do seu percurso.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Temporizador** > **Modo de Início do temporizador**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Manual** e, em seguida, selecione  para iniciar o timer de atividade.
 - Selecione **Avisado** para exibir um aviso visual quando você atingir a velocidade do aviso de início.
 - Selecione **Automático** para iniciar o timer de atividade automaticamente quando você atingir a velocidade de início.

Alterando a configuração do satélite

Para melhorar o desempenho em ambientes desafiadores e localizar mais rapidamente a posição do GPS, você pode ativar o Multi-GNSS. Utilizar o GPS e outro satélite em conjunto reduz a vida útil da bateria mais rapidamente do que utilizar apenas o GPS.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Sistemas de satélite**.
- 4 Selecione uma opção.



Usando o descanso automático

Você pode usar o recurso Descanso automático para automaticamente entrar no modo de descanso após 5 minutos de inatividade. Durante o modo de suspensão, a tela é desligada, e os sensores, a tecnologia Bluetooth e o GPS são desativados.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Descanso automático**.

Usar rolagem automática

Você pode usar o recurso Rolagem automática para percorrer automaticamente todas as telas de dados de treinamento enquanto o timer está em funcionamento.

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados** >  > **Rolagem automática**.
- 4 Selecione uma velocidade a ser exibida.

Configurações do telefone

Selecione  > **Telefone**.

Ativar: ativa Bluetooth.

OBSERVAÇÃO: outras configurações Bluetooth são exibidas somente quando você ativa tecnologia Bluetooth.

Apelido: permite que você insira um nome reconhecível que identifica seus dispositivos com Bluetooth.

Emparelhar smartphone: conecta seu dispositivo com um telefone habilitado para Bluetooth compatível. Esta configuração permite que você utilize os recursos Bluetooth conectados, incluindo LiveTrack e carregamentos de atividades para o Garmin Connect.

Sincronizar agora: permite que você sincronize o dispositivo com o seu telefone compatível.

Notificações inteligentes: permite que você ative as notificações do telefone pelo seu telefone compatível.

Notificações perdidas: exibe notificações de chamadas telefônicas perdidas de seu telefone compatível.

Assinatura da resposta do texto: ativa assinaturas em suas respostas de mensagens de texto. Esse recurso está disponível para smartphones Android compatíveis.




Modo convidado

O modo convidado permite que você limite os recursos e configurações disponíveis antes de compartilhar o dispositivo com um usuário convidado.

Ativar o modo convidado

1 Selecione  > **Modo convidado** > **Ativar**.

2 Selecione uma opção:

- Para ativar o modo convidado e solicitar um código para desativá-lo, selecione , insira um código de 4 dígitos e selecione .
- Para ativar o modo convidado sem solicitar um código, selecione .

O dispositivo limita as configurações disponíveis para personalização.



Desativar o modo convidado

1 Selecione  > **Modo convidado** > **Ativar**.

2 Se necessário, insira o código de 4 dígitos e selecione .

OBSERVAÇÃO: após três tentativas incorretas, você será solicitado a inserir o código de desbloqueio universal: Garmin.

3 Selecione uma opção:

- Selecione  para restaurar as configurações do dispositivo usadas antes da ativação do modo convidado.
- Selecione  para manter as configurações do dispositivo usadas enquanto o modo convidado esteve ativado.

Configurações do sistema

Selecione  > **Sistema**.

- Configurações do visor (*Configurações do visor, página 51*)
- Configurações de widgets (*Personalizar o loop de widgets, página 51*)
- Configurações do registro de dados (*Configurações do registro de dados, página 51*)
- Configurações da unidade (*Definindo as unidades de medida, página 52*)
- Configurações de toque (*Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 52*)
- Configurações de idioma (*Alterando o idioma do dispositivo, página 52*)

Configurações do visor

Selecione  > Sistema > Visor.

Brilho: define o brilho da luz de fundo.

Tempo limite da luz de fundo: define o período de tempo em que a luz de fundo permanecerá acesa.


Modo Cor: define o dispositivo para apresentar cores diurnas ou noturnas. É possível selecionar a opção Automático para permitir que o dispositivo defina automaticamente cores diurnas ou noturnas com base na hora do dia.

Captura de imagem: permite salvar a imagem na tela do dispositivo ao pressionar .





Utilizando a luz de fundo

Para acender a luz de fundo, você pode tocar na tela sensível ao toque.

OBSERVAÇÃO: é possível ajustar o tempo limite da luz de fundo ([Configurações do visor, página 51](#)).





- 1 Na tela inicial ou em uma tela de dados, deslize o dedo de cima para baixo na tela.
- 2 Selecione  e use as setas para ajustar o brilho manualmente.

Personalizar as informações rápidas

- 1 Role até a parte inferior da tela inicial.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione  para adicionar uma informação do loop de informações rápidas.
 - Selecione  para arrastar a informação para cima ou para baixo a fim de alterar a posição dela no loop de informações rápidas.
 - Deslize para a esquerda em um mini widget, e selecione  para remover um mini widget do loop de mini widgets.

Personalizar o loop de widgets

Você pode alterar a ordem dos widgets no loop do widget, remover widgets e adicionar novos widgets.

- 1 Selecione  > Sistema > Widgets.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione  para adicionar um item ao loop de dispositivos.
 - Selecione  para arrastar o dispositivo para cima ou para baixo para alterar a localização do dispositivo no loop do dispositivos.
 - Deslize para a esquerda em um dispositivo e selecione  para remover o dispositivo do loop do dispositivo.

Configurações do registro de dados

Selecione  > Sistema > Registro de dados.

Cadência média: controla se o dispositivo inclui valores de zero para dados de cadência que ocorrem quando você não está pedalando ([Média de dados de cadência ou potência, página 51](#)).

Potência média: controla se o dispositivo inclui valores de zero para dados de energia que ocorrem quando você não está pedalando ([Média de dados de cadência ou potência, página 51](#)).

Gravar HRV: configura o dispositivo para gravar sua variação de frequência cardíaca durante uma atividade.


Média de dados de cadência ou potência

A configuração de média de dados diferente de zero está disponível se você estiver treinando com um sensor de cadência opcional ou medidor de potência. A configuração padrão exclui os valores zero que ocorrem quando você não está pedalando.

Você pode alterar o valor desta configuração ([Configurações do registro de dados, página 51](#)).

Definindo as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância e velocidade, elevação, temperatura, peso, formato da posição e formato de tempo.

- 1 Selecione  > **Sistema** > **Unidades**.
- 2 Selecione um tipo de medida.
- 3 Selecione uma unidade de medida para a configuração.

Ligando e desligando os toques do dispositivo

Selecione  > **Sistema** > **Toques**.

Alterando o idioma do dispositivo

Selecione  > **Sistema** > **Idioma**.

Fusos horários

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

Informações sobre o dispositivo

Carregando o dispositivo

AVISO

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a mini-porta USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

O dispositivo é alimentado por uma bateria íons e lítio integrada que pode ser carregada usando uma tomada padrão ou uma porta USB em seu computador.

OBSERVAÇÃO: o dispositivo não carregará enquanto estiver fora do intervalo de temperatura aprovado ([Especificações, página 58](#)).

- 1 Levante a cobertura de proteção ① da porta USB ②.



- 2 Conecte a extremidade menor do cabo USB à porta USB do dispositivo.
- 3 Conecte a extremidade maior do cabo USB ao adaptador de CA ou a uma porta USB do computador.
- 4 Conecte o adaptador de CA a uma tomada padrão.
Quando você conectar o dispositivo a uma fonte de alimentação, o dispositivo ligará.
- 5 Carregue o dispositivo completamente.

Depois de carregar o dispositivo, feche a cobertura de proteção.

Sobre a bateria

⚠ ATENÇÃO

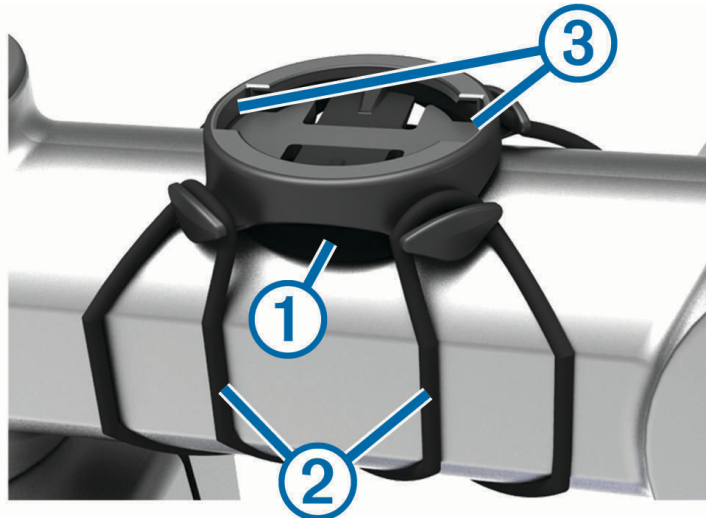
Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Instalando o suporte de montagem padrão

Para uma melhor recepção de GPS e visibilidade da tela, posicione o suporte para bicicleta de modo que o dispositivo fique na horizontal em relação ao solo e a parte frontal do dispositivo esteja voltada para o céu. É possível instalar o suporte de montagem da bicicleta na haste ou no guidão.

OBSERVAÇÃO: se você não tiver esse suporte, ignore este passo.

- 1 Selecione um local seguro para posicionar o dispositivo de modo que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.
- 2 Posicione o disco de borracha ① na parte posterior do suporte de montagem na bicicleta.
Dois discos de borracha estão incluídos. Selecione o disco que melhor se adapta à sua bicicleta. As pastilhas de borracha se alinham com a parte posterior do suporte de montagem da bicicleta para fixar.



- 3 Coloque o suporte de montagem da bicicleta na haste.
- 4 Fixe o suporte de montagem na bicicleta de maneira segura usando as duas faixas ②.

- 5 Alinhe as abas na parte posterior do dispositivo com os entalhes do suporte para bicicleta ③.
- 6 Pressione levemente para baixo e gire o dispositivo no sentido horário até que ele se encaixe.



Liberando o Edge

- 1 Gire o Edge no sentido horário para destravar o dispositivo.
- 2 Levante o Edge do suporte.

Conexão de um cordão

Você pode usar o cordão opcional para prender o dispositivo Edge ao guidão da sua bicicleta.

- 1 Levante a cobertura de proteção da porta USB.
- 2 Começando da parte traseira do dispositivo, insira o laço do cordão ① através do slot no dispositivo.



- 3 Passe a outra extremidade do cordão ② por dentro do laço e aperte firmemente.
- 4 Feche a tampa contra intempéries, certificando-se de que o cordão esteja alinhado com o entalhe.

Edge Visão geral do suporte de potência



①	Suporte frontal
②	Proteção contra intempéries
③	Anel de fixação
④	LED de status
⑤	Conjunto de potência
⑥	Cabo do conjunto de potência

Instalar o Edge suporte de potência

Você pode utilizar o suporte de potência para instalar o seu dispositivo Edge e conectá-lo à sua eBike. Garmin recomenda que você ajuste o suporte para o ângulo de visão do Edge antes de conectar o cabo à sua eBike.

OBSERVAÇÃO: se você não tiver esse suporte, ignore este passo.

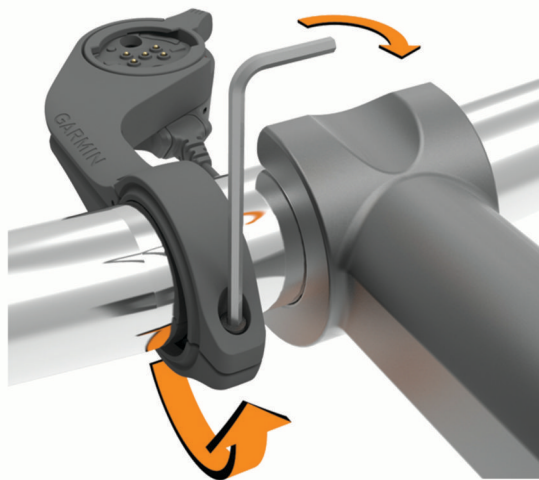
- 1 Selecione um local seguro para posicionar o dispositivo Edge de modo que não interfira com a operação segura da sua eBike.
- 2 Use a chave hexagonal de 2,5 mm para remover o parafuso ① do conector do guidão ②.



- 3 Coloque uma pastilha de borracha em volta do guidão:
 - Se o diâmetro do guidão for de 25,4 mm, use a pastilha mais espessa.
 - Se o diâmetro do guidão for de 31,8 mm, use a pastilha mais fina.
 - Se o diâmetro do guidão for de 35 mm, não use pastilha.
- 4 Coloque o conector do guidão em volta da pastilha de borracha.

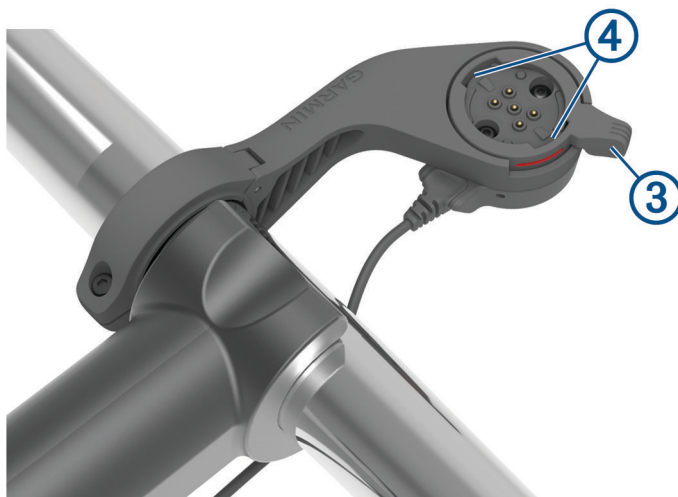
OBSERVAÇÃO: você deve alinhar os contornos na pastilha de borracha com as ranhuras no interior do conector do guidão.
- 5 Recoloque o parafuso e use uma chave hexagonal de 2,5 mm para apertá-lo até que o suporte esteja seguro.

OBSERVAÇÃO: é necessário verificar o aperto do parafuso periodicamente.



- 6 Abra o anel de fixação ③.

OBSERVAÇÃO: o anel de fixação está na posição aberta quando a linha vermelha está visível na lateral do suporte.



- 7 Alinhe as abas na parte posterior do dispositivo Edge com os entalhes do suporte para eBike ④.

- 8 Pressione levemente para baixo e feche a alavanca para fixar o dispositivo Edge no suporte.

- 9 Conecte o cabo do conjunto de potência ⑤ ao cabo de alimentação compatível na eBike (*Cabos necessários, página 58*).



Cabos necessários

Para concluir a instalação, você deve adquirir um dos seguintes cabos compatíveis:

- Bosch® cabo acessório do suporte de potência
- Shimano cabo acessório do suporte de potência

OBSERVAÇÃO: Garmin recomenda que um técnico de bicicleta apare o cabo compatível Shimano para obter a extensão correta.

Cor do fio	Função do fio
Vermelho	Liga/desliga
Amarelo	Liga/desliga
Azul	Aterramento
Preto	Aterramento

- Cabo acessório do suporte de potência USB-A

OBSERVAÇÃO: se você tiver problemas para instalar e conectar o suporte, a Garmin recomenda que vá a uma loja de serviços de bicicleta para obter assistência.

Edge LED de status do suporte de potência

LED de atividade	Status
Verde contínuo	O suporte de potência está ligado à energia, mas não está conectado a um dispositivo Edge .
Verde intermitente	O suporte de potência está conectado a um dispositivo Edge e está sendo carregado.
Vermelho intermitente	Ocorreu um erro. Desconecte o suporte de potência e remova o dispositivo Edge . Conecte o suporte de potência novamente e instale o dispositivo Edge . Se a luz vermelha continuar piscando, entre em contato com o Suporte ao produto.

Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 16 horas
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F) OBSERVAÇÃO: a vida útil da bateria pode ser reduzida ao operar entre -20°C e 0°C.
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a 20 dBm, no máximo
Classificação de impermeabilidade	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ O dispositivo é resistente a exposição acidental à água de até 1 m de profundidade por até 30 min. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

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 50](#)). No seu smartphone, instale o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Atualizações de software
- Atualizações de mapa
OBSERVAÇÃO: as atualizações de mapa estão disponíveis pelo Garmin Express.
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Antes de atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível ([Emparelhando o telefone, página 17](#)).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect.

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

Atualização de software usando o Garmin Express

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

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

Visualizar informações do dispositivo

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

Selecione  > **Sistema** > **Sobre** > **Informações sobre direitos autorais**.

Exibição de informações regulatórias e de conformidade

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 Selecione .
- 2 Selecione **Sistema** > **Informações regulamentares**.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

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

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

Fixe bem a capa contra intempéries para evitar danos à porta USB.

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

Limpendo o dispositivo

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.

- 1 Limpe o dispositivo usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.
- 2 Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

Edge Cuidados com o dispositivo de suporte de potência

AVISO

Fixe bem a capa contra intempéries para evitar danos aos contatos expostos.

Mantenha os componentes limpos e sem detritos.

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

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

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

Substitua os componentes somente com peças da Garmin. Consulte seu representante Garmin ou o site da Garmin.

Entre em contato com o departamento de descarte de resíduos na sua região para descartar corretamente o suporte de potência de acordo com as leis e os regulamentos locais aplicáveis.

Limpar o Edge Suporte de potência

- Remova lama e sujeira da área da cobertura de proteção e contatos expostos.
- Com a cobertura de proteção instalada, mantenha o dispositivo sob água corrente.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

Limpar a porta USB

- 1 Desligue o dispositivo e desconecte-o da corrente.
- 2 Limpe a porta USB usando um pano macio, limpo e sem fiapos ou um cotonete.
OBSERVAÇÃO: se necessário, umedeça levemente o pano ou cotonete com álcool isopropílico.
- 3 Deixe o dispositivo secar completamente antes de conectá-lo à corrente.

Solução de problemas

Redefinição do computador para bicicletas Edge

Se o computador para bicicletas parar de responder, pode ser necessário reiniciá-lo. Isso não apaga seus dados nem suas configurações.

Mantenha pressionado  por 12 segundos.

O computador para bicicletas reinicia e liga.

Como restaurar as configurações-padrão

Você pode restaurar as definições de configuração-padrão e os perfis de atividade. Isso não removerá seu histórico ou dados de atividade, como pedaladas e percursos.

Selecione  > **Sistema** > **Redefinir dispositivo** > **Restaurar configurações padrão** > .

Limpeza de dados do usuário e configurações

Você pode limpar todos os dados de usuário e restaurar o dispositivo para sua configuração inicial. Isso remove seu histórico e seus dados, como pedaladas e percursos, e redefine as configurações do dispositivo e os perfis de atividade. Isso não removerá quaisquer arquivos adicionados ao dispositivo a partir do seu computador.

Selecione  > **Sistema** > **Redefinir dispositivo** > **Apagar dados e restaurar configurações** > .

Sair do modo de demonstração

O modo de demonstração mostra uma pré-visualização das funcionalidades do seu computador para bicicleta Edge.


- 1 Pressione  oito vezes.
- 2 Selecione .

Maximizar a duração da bateria

- Ligue o recurso **Economia de bateria** (*Ativar o modo de economia de bateria, página 61*).
- Diminui o brilho da luz de fundo (*Utilizando a luz de fundo, página 51*) ou diminui o tempo limite da luz de fundo (*Configurações do visor, página 51*).
- Ligue o recurso **Descanso automático** (*Usando o descanso automático, página 49*).
- Desligue o recurso sem fio **Telefone** (*Configurações do telefone, página 50*).
- Selecione a configuração do **GPS** (*Alterando a configuração do satélite, página 49*).
- Remova os sensores sem fio que você não usa mais.

Ativar o modo de economia de bateria

O modo de economia de bateria permite que você ajuste as configurações para estender a vida útil da bateria em pedaladas mais longas.


- 1 Selecione  > **Economia de bateria** > **Ativar**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Reduzir luz de fundo** para reduzir o brilho da luz de fundo.
 - Selecione **Ocultar mapa** para ocultar a tela do mapa.
OBSERVAÇÃO: quando essa opção está ativada, os avisos de navegação por trecho ainda aparecem.
 - Selecione **Sistemas de satélite** para alterar a configuração do satélite.

A duração estimada da bateria restante é exibida na parte superior da tela.

Após a pedalada, carregue seu dispositivo e desative o modo de economia de bateria para usar todos os recursos do dispositivo.

Meu telefone não se conecta ao dispositivo


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

- Desligue o telefone e o dispositivo e, em seguida, ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o app Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu dispositivo do app Garmin Connect e das configurações Bluetooth do seu telefone para tentar novamente realizar o processo de emparelhamento.
- Caso tenha comprado um novo telefone, remova seu dispositivo do app Garmin Connect presente no telefone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do dispositivo.
- Em seu telefone, abra o app Garmin Connect, selecione  e selecione **Dispositivos Garmin** > **Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Deslize o dedo para baixo na tela inicial para ver o widget de status e selecione **Telefone** > **Emparelhar smartphone** para entrar manualmente no modo de emparelhamento.

Melhorar a recepção do satélite de GPS


- Sincronize o dispositivo à sua Garmin conta:
 - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
 - Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect usando seu telefone com Bluetooth ativado.
- Enquanto você estiver conectado à sua conta Garmin, o dispositivo baixará vários dias de dados do satélite, permitindo a rápida localização dos sinais do satélite.
- Leve o seu dispositivo a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
 - Fique parado por alguns minutos.

Meu dispositivo está com o idioma errado

- 1 Selecione .
- 2 Role para baixo até o penúltimo item na lista e selecione-o.
- 3 Role para baixo até o oitavo item na lista e selecione-o.
- 4 Selecione seu idioma.



Calibrando o altímetro barométrico

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber qual a elevação correta.

- 1 Selecione  > **Sistema** > **Altímetro**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para calibrar automaticamente a partir do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibragem automática**.
 - Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Calibrar** > **Inserir manualmente**.
 - Para inserir a elevação atual do modelo de elevação digital (DEM), selecione **Calibrar** > **Usar DEM**.
 - Para inserir a elevação atual do seu GPS, selecione **Calibrar** > **Usar GPS**.

Definindo a sua elevação

Se você tiver dados de elevação precisos para a sua posição atual, é possível calibrar manualmente o altímetro no seu dispositivo.

- 1 Selecione **Navegação** >  > **Definir elevação**.
- 2 Insira a elevação e selecione .

Leituras de temperatura

O dispositivo pode exibir leituras de temperatura superiores à temperatura atual do ar, caso o dispositivo permaneça exposto à luz solar direta e mantido na sua mão, ou estiver carregando com uma bateria externa. Além disso, o dispositivo demorará algum tempo para se ajustar às mudanças significativas de temperatura.

Anéis O-ring de substituição

Pulseiras de substituição (anéis O-ring) estão disponíveis para os suportes.

OBSERVAÇÃO: use apenas braçadeiras sobressalentes de EPDM (monômero de etileno-propileno-dieno). Acesse <http://buy.garmin.com> ou entre em contato com seu revendedor Garmin.

Como obter mais informações

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

Apêndice

Campos de dados

Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+ ou Bluetooth para exibir os dados. Alguns campos de dados aparecem em mais de uma categoria no dispositivo.

DICA: você também pode personalizar os campos de dados nas configurações do dispositivo no app Garmin Connect.

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

Alcance de viagem inteligente: a distância restante estimada que a eBike vai fornecer assistência, levando em conta o terreno local.

Aviso de câmbio: a recomendação para aumentar ou reduzir a marcha com base no seu esforço atual. A eBike deve estar no modo de mudança de marcha manual.

Bateria da eBike: a potência restante da bateria de uma eBike.

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

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

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Controles do rolo de treinamento: durante um exercício, a força da resistência aplicada por um rolo de treinamento.

Descida da volta: a distância vertical de descida para a volta atual.

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

Direção: a direção para onde se desloca.

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

Distância até o destino: a distância que falta até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Distância até ponto: a subida restante até o próximo ponto.

Distância até próximo: a distância restante até o próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

Distância do ponto do percurso: a distância restante até o próximo ponto do percurso.

Duração: tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador da atividade e pedalar por 10 minutos, parar por 5 minutos e pedalar por mais 20 minutos, o tempo transcorrido será de 35 minutos.

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

Estado do ângulo do feixe: o modo do farol.

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

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

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

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

Gráfico de cadência: um gráfico de linhas que mostra seus valores de cadência de ciclismo para a atividade atual.

Gráfico de elevação: um gráfico de linhas que mostra sua elevação atual, subida total e descida total para a atividade atual.

Gráfico de frequência cardíaca: um gráfico de linhas que mostra seus valores atuais, médios e máximos de frequência cardíaca para a atividade atual.

Gráfico de potência: um gráfico de linhas que mostra seus valores atuais, médios e máximos de potência de saída para a atividade atual.

Gráfico de velocidade: um gráfico de linhas que mostra sua velocidade para a atividade atual.

Grau: o cálculo de aumento (elevação) sobre a corrida (distância). Por exemplo, se para cada 3 metros (10 pés) você escalar 60 metros (200 pés), o grau será de 5%.

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

Horário previsto de chegada no destino: o horário previsto do dia que você chegará ao destino final (ajustado para a hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Horário previsto de chegada no próximo: o horário previsto do dia que você chegará ao próximo ponto de parada na rota (ajustado para a hora local do ponto de parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Integridade da bateria: a energia restante da bateria de um acessório de iluminação da bicicleta.

Intensidade do sinal do GPS: a intensidade do sinal de satélite GPS.

Local de destino: o posicionamento do seu destino final.

Luzes conectadas: o número de luzes conectadas.

Modo auxiliar: o modo de assistência atual da eBike.

Modo de luz: o modo de configuração da rede de luzes.

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

Nível da bateria: bateria restante.

Odômetro: uma contagem constante da distância percorrida em todas as viagens. Este total não é apagado ao redefinir os dados de viagem.

Pôr do sol: a hora do pôr do sol com base na posição do GPS.

Potência: a saída de potência atual em watts.

Potência da volta: a saída média de potência para a volta atual.

Potência em 3s: a média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.

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

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

Próximo ponto de parada: o próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Quilojoules: o acumulado trabalho desempenhado (saída da potência) em quilojoules.

Subida da volta: a distância vertical de subida para a volta atual.

Subida para o próximo ponto do percurso: a subida restante até o próximo ponto do percurso.

Subida restante: durante um percurso, a subida restante quando você estiver usando uma meta de elevação.

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

Temperatura: a temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura.

Temperatura máxima 24 horas: a temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

Temperatura mínima 24 horas: a temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

Tempo até o destino: a estimativa de tempo restante antes de chegar ao destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Tempo até o ponto: o tempo restante até o próximo ponto.

Tempo até o próximo: a estimativa de tempo restante até chegar ao próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Tempo da volta: o tempo do cronômetro para a volta atual.

Tempo médio da volta: o tempo médio da volta para a atividade atual.

Temporizador: o tempo do cronômetro para a atividade atual.

Velocidade: a taxa atual do percurso.

Velocidade da volta: a velocidade média para a volta atual.

Velocidade máxima: a velocidade máxima para a atividade atual.

Velocidade média: a velocidade média para a atividade atual.

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

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

Zona de potência: o intervalo atual da saída de potência (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.

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.

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

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.

