



# D2™ Bravo e D2 Bravo Titanium



Manual do proprietário

© 2015 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](http://www.garmin.com) para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo da Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® e ANT+® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos EUA e em outros países. D2™ Bravo, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™ e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

American Heart Association® é uma marca comercial registrada da American Heart Association, Inc. Android™ é uma marca comercial do Google Inc. A marca e logotipos Bluetooth® são marcas registradas de propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. iOS® é uma marca comercial registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. Mac® é uma marca comercial da Apple Inc., registrada nos EUA e em outros países. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) são marcas comerciais da Peakware, LLC. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

Este produto pode conter uma biblioteca (Kiss FFT) licenciada pela Mark Borgerding sob a Licença BSD de 3 cláusulas <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

Este produto possui certificação da ANT+. Acesse [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para obter uma lista de produtos e de aplicativos compatíveis.

# Sumário

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>	Começar natação .....	9
Teclas .....	1	Terminologia da natação .....	9
Bloqueando as teclas .....	1	Tipos de braçadas .....	9
Carregando o dispositivo .....	1	Reposuar durante a natação em piscina .....	9
Atualizando o banco de dados de aviação .....	1	Treinando com o registro de exercícios .....	9
Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo .....	1	Começar natação em alto mar .....	9
Suporte e atualizações .....	1	Esporos aquáticos .....	9
Configuração Garmin Express .....	2	Iniciando uma atividade em stand up paddle .....	9
<b>Voo .....</b>	<b>2</b>	Iniciando uma atividade de remo .....	10
Definindo o alerta de altitude .....	2	Atividades em ambientes internos .....	10
Configurando a pressão barométrica manualmente .....	2	Multiesportes .....	10
Atividade de voo .....	2	Iniciar um triatlo ou uma atividade multiesportiva .....	10
Navegar para o aeroporto mais próximo .....	2	Criar uma atividade personalizada .....	10
Aeroporto mais próximo .....	2	Golfe .....	10
Navegar para um aeroporto por seu identificador .....	2	Jogando golfe .....	10
Indicador de situação horizontal .....	2	Informações do buraco .....	10
Parar a navegação .....	2	Visualizando distâncias de layup e dogleg .....	11
Desabilitar o temporizador de voo automático .....	2	Usando o Odômetro de Golfe .....	11
<b>Recursos da frequência cardíaca .....</b>	<b>2</b>	Pontuando .....	11
Pulseira medidora de frequência cardíaca .....	3	Analisando pontuações .....	11
Uso do dispositivo e frequência cardíaca .....	3	Medindo uma tacada .....	11
Dicas para dados de frequência cardíaca errados .....	3	<b>Treino .....</b>	<b>11</b>
Exibindo o widget de frequência cardíaca .....	3	Configurar seu perfil de usuário .....	11
Transmissão de dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin .....	3	Metas de treino .....	11
Desativando o monitor de frequência cardíaca no pulso .....	3	Sobre zonas de frequência cardíaca .....	11
Colocar o monitor de frequência cardíaca .....	3	Configurando suas zonas de frequência cardíaca .....	11
Dicas para dados de frequência cardíaca errados .....	3	Permitindo ao dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca .....	12
Dinâmica de corrida .....	4	Cálculos da zona de frequência cardíaca .....	12
Treinar com dinâmica de corrida .....	4	Sobre atletas Lifetime .....	12
Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida .....	4	Configurar zonas de potência .....	12
Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo .....	4	Rastreamento de atividades .....	12
Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida .....	5	Ligando o monitoramento de atividades .....	12
Medidas fisiológicas .....	5	Usando o alerta de movimento .....	12
Sobre estimativas de VO2 máximo .....	5	Meta automática .....	12
Obter seu VO2 máximo estimado para corrida .....	5	Monitoramento do sono .....	13
Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo .....	6	Utilizando o monitoramento de descanso automatizado .....	13
Exibir seus tempos de corrida previstos .....	6	Utilizando o Modo não perturbe .....	13
Aviso de recuperação .....	6	Minutos de intensidade .....	13
Ligar o aviso de recuperação .....	6	<b>Treinos .....</b>	<b>13</b>
Frequência cardíaca de recuperação .....	6	Seguir um treino da Web .....	13
Limiar de lactato .....	6	Iniciar um treino .....	13
Efetuar um teste orientado para determinar o limiar de lactato .....	6	Sobre o calendário de treinamento .....	13
Condição de desempenho .....	6	Usar Garmin Connect planos de treinamento .....	13
Exibir a condição do desempenho .....	7	<b>Treinos intervalados .....</b>	<b>13</b>
Pontuação de efeito .....	7	Criar um treino intervalado .....	13
Exibir a pontuação de estresse .....	7	Iniciar um treino intervalado .....	14
<b>Atividades .....</b>	<b>7</b>	Parar um treino intervalado .....	14
Iniciar uma atividade .....	7	Usando o Virtual Partner® .....	14
Parando uma atividade .....	7	Definindo uma meta de treinamento .....	14
Esqui .....	7	Cancelar uma meta de treinamento .....	14
Esqui cross-country .....	7	Corrida anterior .....	14
Esqui em descida livre ou snowboard .....	7	Registros Pessoais .....	14
Visualizar as corridas de esqui .....	8	Visualizar seus registros pessoais .....	14
Escalada .....	8	Restaurar um registro pessoal .....	14
Começar uma caminhada .....	8	Excluir um registro pessoal .....	14
Corrida .....	8	Excluir todos os registros pessoais .....	15
Começar uma corrida .....	8	Sobre o Efeito do treino .....	15
Usar o metrônomo .....	8	<b>Relógio .....</b>	<b>15</b>
Bicicleta .....	8	Configurando um alarme .....	15
Começar ciclismo .....	8	Iniciar o temporizador de contagem regressiva .....	15
Natação .....	8	Utilizar o cronômetro .....	15
		Configurar alertas do amanhecer e do pôr-do-sol .....	15
		<b>Navegação .....</b>	<b>15</b>

Projetar uma parada .....	15	Ligando e desligando a tecla de voltas .....	23
Salvar sua localização .....	15	Configurações da interface do relógio .....	23
Editando seus locais salvos .....	15	Personalizar a interface do relógio .....	23
Excluindo todos os locais salvos .....	16	Configurações do sensor .....	23
Navegar até um destino .....	16	Configurações da bússola .....	23
Navegar com o Sight 'N Go .....	16	Calibrando a bússola manualmente .....	23
Bússola .....	16	Definindo referência como Norte .....	24
Mapa .....	16	Configuração do altímetro .....	24
Panorama e zoom do mapa .....	16	Calibrar o altímetro barométrico .....	24
Navegar até seu ponto de partida .....	16	Configurações de elevação .....	24
Altímetro .....	16	Configurações de navegação .....	24
<b>Histórico .....</b>	<b>16</b>	Personalizar recursos do mapa .....	24
Utilizar histórico .....	16	Configurando um indicador de proa .....	24
Histórico de multiesporte .....	17	Configurações do sistema .....	24
Exibir seu tempo em cada zona de frequência cardíaca .....	17	Configurações de hora .....	24
Visualizar totais de passos .....	17	Configurações da luz de fundo .....	25
Visualizar totais de dados .....	17	Definir as unidades de medida .....	25
Excluir histórico .....	17	<b>Sensores ANT+ .....</b>	<b>25</b>
Usar o odômetro .....	17	Emparelhar sensores ANT+ .....	25
<b>Recursos conectados .....</b>	<b>17</b>	Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas .....	25
Ativar notificações do Bluetooth .....	17	Contador de passos .....	25
Visualizar notificações .....	17	Aprimorando a calibragem do contador de passos .....	25
Gerenciando as notificações .....	17	Calibrando o contador de passos manualmente .....	25
Desativar a tecnologia Bluetooth .....	17	Configurar velocidade e distância do contador de passos .....	25
Ligando e desligando os alertas de conexão Bluetooth .....	18	tempe .....	26
Localizar um dispositivo móvel perdido .....	18	<b>Informações sobre o dispositivo .....</b>	<b>26</b>
Garmin Connect .....	18	Entrando em contato com o Suporte a produtos de aviação .....	26
Usando o Garmin Connect Mobile .....	18	Garmin .....	26
Carregar dados manualmente no Garmin Connect Mobile .....	18	Visualizando informações do dispositivo .....	26
Usar o Garmin Connect em seu computador .....	18	Especificações .....	26
Recursos conectados Wi-Fi® .....	18	Informações sobre a bateria .....	26
Configurar conectividade Wi-Fi .....	18	Especificações do HRM-Run .....	26
<b>Recursos do Connect IQ .....</b>	<b>18</b>	Gerenciamento de dados .....	26
Download de recursos do Connect IQ .....	19	Desconectando o cabo USB .....	26
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador .....	19	Excluindo arquivos .....	26
Widgets .....	19	Solução de problemas .....	26
Visualizando widgets .....	19	Minha contagem de passos diários não aparece .....	26
Data e hora .....	19	A leitura da temperatura não é exata .....	26
Altímetro .....	19	Redefinir seu dispositivo .....	27
Bússola .....	19	Restaurar todas as configurações padrão .....	27
Temperatura .....	20	Aumentando a vida útil da bateria .....	27
Tempo .....	20	Obter mais informações .....	27
Calendário .....	20	<b>Manutenção do dispositivo .....</b>	<b>27</b>
Notificações .....	20	Cuidados com o dispositivo .....	27
METAR .....	20	Limpando o dispositivo .....	27
Personalizar loop do widget .....	20	Ajuste da pulseira metálica do relógio .....	27
VIRB Remota .....	20	Instruções de cuidados com o monitor de frequência cardíaca .....	27
Controlar uma câmera de ação VIRB .....	20	Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca .....	27
<b>Personalizar seu dispositivo .....</b>	<b>21</b>	Baterias substituíveis pelo usuário .....	27
Configurações do aplicativo de atividades .....	21	Substituindo a bateria do monitor de frequência cardíaca .....	28
Personalizar telas de dados .....	21	<b>Apêndice .....</b>	<b>28</b>
Adicionar um mapa a uma atividade .....	21	Campos de dados .....	28
Alertas .....	21	Classificações padrão do VO <sub>2</sub> máximo .....	31
Configurar um alerta .....	22	Tamanho da roda e circunferência .....	31
Auto Lap .....	22	Acordo de Licença de Software .....	31
Marcar voltas por distância .....	22	Licença BSD de 3 cláusulas .....	32
habilitando Auto Pause® .....	22	Definições de símbolos .....	32
Ativar elevação automática .....	22	<b>Índice .....</b>	<b>33</b>
Velocidade e distância 3D .....	23		
Usar rolagem automática .....	23		
UltraTrac .....	23		
Configurações de tempo limite para economia de energia .....	23		

# 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.

## Teclas



<b>①</b> LIGHT ⌚	Selecione para ligar ou desligar a luz de fundo. Mantenha pressionado para visualizar opções do menu de atalho, incluindo ligar e desligar o dispositivo.
<b>②</b> START STOP ➡▷	Selecione iniciar ou parar uma atividade. Selecione para escolher uma opção em um menu. Pressione para navegar para um aeroporto pelo código do aeroporto.
<b>③</b> BACK ⟲	Selecione para voltar para a página anterior. Selecione para gravar uma volta ou um descanso durante uma atividade. Pressione para navegar até o aeroporto mais próximo.
<b>④</b> DOWN ⌄	Selecione para deslizar pelos widgets, menus e mensagens. Pressione para visualizar o relógio de qualquer página.
<b>⑤</b> UP ☰	Selecione para deslizar pelos widgets, menus e mensagens. Selecione para rejeitar um SMS ou uma notificação. Pressione para visualizar o menu principal.

## Bloqueando as teclas

Você pode bloquear as teclas para evitar que elas sejam pressionadas acidentalmente.

- 1 Segure **LIGHT** por dois segundos e selecione **Bloquear dispositivo** para bloquear as teclas.
- 2 Segure **LIGHT** por dois segundos e selecione **Desbloquear dispositivo** para desbloquear as teclas.

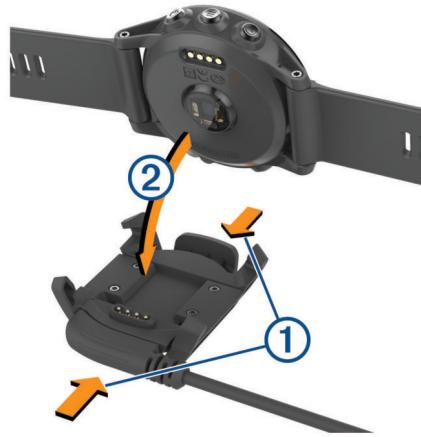
## Carregando o dispositivo

### AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza no índice.

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

- 1 Conecte a extremidade USB em um adaptador de CA ou em uma porta USB do computador.
- 2 Se necessário, conecte o adaptador de CA a uma tomada padrão.
- 3 Pressione os lados da base de carregamento **①** para abrir os braços da base.



- 4 Com os contatos alinhados, coloque o dispositivo na base **②** e libere os braços para prender o dispositivo no lugar. Ao conectar em uma fonte de alimentação, o dispositivo liga e o nível de carga da bateria é exibido na tela.
- 5 Carregue o dispositivo completamente.

## Atualizando o banco de dados de aviação

Para poder atualizar o banco de dados de aviação, é necessário criar uma conta Garmin® e adicionar seu dispositivo. Você pode visualizar a ID da sua unidade na tela de informações do dispositivo (*Visualizando informações do dispositivo*, [página 26](#)).

O banco de dados de aviação é válido por 28 dias por vez e inclui apenas localizações de aeroportos.

- 1 Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB fornecido.
- 2 Acesse [www.flyGarmin.com](http://www.flyGarmin.com).
- 3 Faça login em sua conta Garmin.
- 4 Siga as instruções na tela para atualizar o banco de dados de aviação.

## Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo

Você deve conectar seu dispositivo D2 Bravo a um smartphone para acessar todos os recursos do dispositivo.

- 1 Acesse ([garmin.com/apps](http://garmin.com/apps)) e faça o download do aplicativo Garmin Connect™ Mobile em seu smartphone.
- 2 Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- 3 No dispositivo D2 Bravo, pressione **UP**.
- 4 Selecione **Definições > Bluetooth > Empar dispositivos móveis**.
- 5 Em seu smartphone, abra o aplicativo Garmin Connect Mobile.
- 6 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
  - Se esta for a primeira vez que você está emparelhando um dispositivo com o aplicativo Garmin Connect Mobile, siga as instruções na tela.
  - Caso você já tenha emparelhado outro dispositivo usando o aplicativo Garmin Connect Mobile, no menu de configurações, selecione **Dispositivos Garmin > +** e siga as instruções da tela.

## Suporte e atualizações

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) fornece acesso fácil a esses serviços para seus dispositivos Garmin.

- Registro do produto

- Manuais do produto
- Atualizações de software
- Atualizações de mapa, gráfico ou curso

## Configuração Garmin Express

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

## Voo

### Definindo o alerta de altitude

É possível definir um alarme para vibrar quando você atingir uma altitude especificada.

**OBSERVAÇÃO:** o alerta de altitude não está disponível no modo bateria fraca.

- 1 Pelo relógio, selecione DOWN até que a página do altímetro seja exibida.
- 2 Selecione START > Alerta altitude > Estado > Ligado.
- 3 Selecione Altitude.
- 4 Selecione UP para selecionar uma altitude.

### Configurando a pressão barométrica manualmente

Você pode definir manualmente a pressão barométrica atual. Isso pode ajudar a aprimorar a precisão da leitura da pressão de altitude.

- 1 No relógio, selecione DOWN até que a página do barômetro seja exibida.
- 2 Selecione START > Barômetro > Manual.
- 3 Selecione a pressão barométrica atual.

### Atividade de voo

Antes de iniciar uma atividade de voo, você deve carregar o dispositivo ([Carregando o dispositivo](#), página 1).

Uma atividade de voo começa automaticamente quando sua taxa de elevação detectada excede o valor definido nas configurações de voo automáticas. O valor padrão do voo automático é de 500 fpm.

Para ajustar o valor de voo automático, selecione Definições > Aplicações > Mariposa > Voo automático.

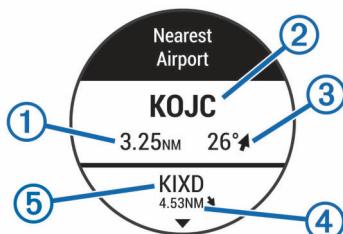
### Navegar para o aeroporto mais próximo

- 1 Pressione ⌂.

Uma lista dos aeroportos mais próximos é exibida.

- 2 Selecione um aeroporto.

### Aeroporto mais próximo



(1)	Distância até o aeroporto mais próximo
(2)	Identificador do aeroporto mais próximo
(3)	Direção até o aeroporto mais próximo

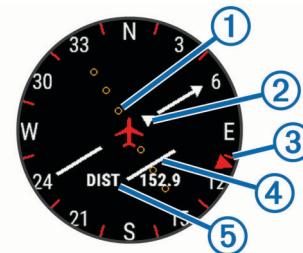
(4)	Distância até o segundo aeroporto mais próximo
(5)	Identificador do segundo aeroporto mais próximo

### Navegar para um aeroporto por seu identificador

Você pode navegar diretamente para um aeroporto ao procurar pelo identificador de aeroportos.

- 1 Pressione ⌂.
- 2 Insira todos ou parte dos caracteres alfanuméricos do identificador de aeroportos.
- 3 Selecione ✓.
- 4 Selecione START.
- 5 Selecione o aeroporto.

### Indicador de situação horizontal



(1)	Distância do desvio de curso. Os pontos indicam a distância fora do curso.
(2)	Indicador de e para. Indica se você está se aproximando ou se afastando da parada.
(3)	Direção até o aeroporto mais próximo.
(4)	Indicador de desvio de curso (CDI). Indica a localização do curso desejado em relação à sua localização.
(5)	Distância até o destino.

### Parar a navegação

Pressione UP, e selecione Parar a navegação.

### Desabilitar o temporizador de voo automático

Você pode desabilitar o temporizador de voo automático para que o seu dispositivo não grave automaticamente os dados de voo quando sua velocidade no solo exceder 30 kn.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Definições > Aplicações > Mariposa > Cronómetro voo > Manual.

## Recursos da frequência cardíaca

Esse manual destina-se a D2 Bravo modelos compatíveis com monitores de frequência cardíaca e modelos de medidor de frequência cardíaca no pulso. Você deve ter um monitor de frequência cardíaca para usar os recursos descritos nesta seção.

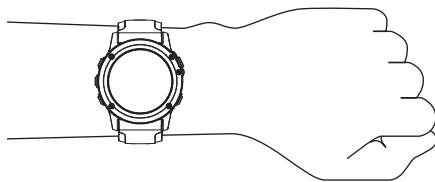
**D2 Bravo:** esse dispositivo é compatível com monitores de frequência cardíaca ANT+®.

**D2 Bravo Titanium:** esse dispositivo tem um medidor de frequência cardíaca no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca ANT+. Você pode ver os dados de frequência cardíaca no pulso no widget de frequência cardíaca. Se ambos os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca ANT+ estiverem disponíveis, seu dispositivo usa os dados da frequência cardíaca ANT+.

## Pulseira medidora de frequência cardíaca

### Uso do dispositivo e frequência cardíaca

- Use o dispositivo D2 Bravo acima do seu pulso.
- OBSERVAÇÃO:** o dispositivo deve estar justo, mas confortável; ele não deve se mover durante a corrida ou exercícios.



- Não danifique o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do dispositivo.
- Consulte ([Solução de problemas, página 26](#)) para obter mais informações sobre a pulseira medidora de frequência cardíaca.

### Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar embaixo do dispositivo.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.

**OBSERVAÇÃO:** você pode tentar usar o dispositivo no antebraço. Você pode tentar usar o dispositivo no outro braço.

- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.

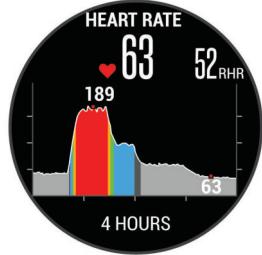
**OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

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

### Exibindo o widget de frequência cardíaca

O widget exibe sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm), a frequência cardíaca em repouso mais baixa do dia e um gráfico de sua frequência cardíaca.

- No relógio, selecione DOWN.



- Selecione START para exibir os valores de frequência cardíaca em repouso média dos últimos 7 dias.

### Transmissão de dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo D2 Bravo e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados. Por exemplo, é possível transmitir os dados da sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta, ou para uma câmera de ação VIRB® durante uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

- Pressione UP.

- Selecione Definições > Sensores > RC no pulso > Transmitir ritmo cardíaco.

O dispositivo D2 Bravo começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca e será exibido.

**OBSERVAÇÃO:** é possível exibir apenas o widget frequência cardíaca enquanto transmite dados de frequência cardíaca.

- Emparelhe o seu dispositivo D2 Bravo ao dispositivo compatível com Garmin ANT+.

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

**DICA:** para parar de transmitir os dados de sua frequência cardíaca, selecione qualquer tecla, e selecione Sim.

### Desativando o monitor de frequência cardíaca no pulso

Para o D2 Bravo Titanium, o valor padrão para a configuração de RC no pulso é Automática. O dispositivo usa o monitor de frequência cardíaca no pulso automaticamente, a menos que você emparelhe ANT+ um monitor de frequência cardíaca ao dispositivo.

- Pressione UP.

- Selecione Definições > Sensores > RC no pulso > Desligado.

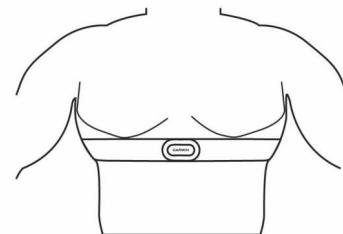
### Colocar o monitor de frequência cardíaca

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno. Ajuste-o de modo que deslize durante a atividade.

- Se necessário, coloque o extensor da correia no monitor de frequência cardíaca.
- Umedeça os elétrodos ① na parte posterior do monitor de frequência cardíaca para criar uma ligação forte entre o peito e o transmissor.



- Use o monitor de frequência cardíaca com Garmin o logotipo voltado para cima.



O loop ② e a conexão ③ em gancho devem estar em seu lado direito.

- Passe o monitor de frequência cardíaca em torno do peito e conecte o gancho da correia ao loop.

**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de que a etiqueta de cuidado não seja dobrada.

Depois de colocá-lo, o monitor de frequência cardíaca ficará ativo e começará a enviar dados.

### Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

- Aplique água novamente nos eletrodos e nos adesivos de contato (se aplicável).
  - Aperte a correia ao peito.
  - Aqueça por 5 a 10 minutos.
  - Siga as instruções de cuidado (*Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca*, página 27).
  - Vista uma camisa de algodão ou umedeça completamente os dois lados da correia.
- Tecidos sintéticos que causam atritos com o monitor de frequência cardíaca podem criar eletricidade estática que interfere com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de fontes que possam interferir com o monitor de frequência cardíaca.
- As fontes de interferência podem incluir campos electromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, cabos eléctricos de alta tensão, motores eléctricos, fornos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fio.

## Dinâmica de corrida

Você pode usar seu dispositivo compatível com o D2 Bravo emparelhado com o acessório HRM-Run™ para fornecer feedback em tempo real sobre sua forma de corrida. Se o dispositivo D2 Bravo foi fornecido junto com o acessório HRM-Run, ele já estará emparelhado.

O acessório HRM-Run possui um acelerômetro no módulo que mede o movimento do torso para calcular seis métricas de corrida.

**Cadênciа:** cadênciа é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).

**Oscilação vertical:** oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Ela exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.

**Tempo de contato com o solo:** tempo de contato com o solo é o tempo de cada passo no chão durante a corrida. Ele é medido em milisegundos.

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de contato não está disponível para caminhadas.

## Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

As telas da dinâmica de corrida exibem um indicador colorido para a métrica primária. Você pode exibir cadênciа, oscilação vertical, tempo de contato com o solo, equilíbrio do tempo de contato com o solo ou proporção vertical como a métrica primária. O indicador colorido mostra a comparação de seus dados da dinâmica de corrida com os dados de outros corredores. As zonas coloridas baseiam-se em percentuais.

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

**OBSERVAÇÃO:** o indicador de cor para o equilíbrio do tempo de contato com o solo é diferente (*Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo*, página 4).

Acesse [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para obter mais informações sobre dinâmica de corrida. Para obter mais informações sobre teorias e interpretações de dados de dinâmica de corrida, você pode pesquisar em publicações e sites confiáveis.

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Intervalo de cadênciа	Intervalo de oscilação vertical	Proporção vertical	Intervalo de tempo de contato com o solo
Roxo	>95	>183 spm	<6,4 cm	<6,1%	>218 ms
Azul	70 - 95	174 - 183 spm	6,4 - 8,1 cm	6,1-7,4%	218-248 ms
Verde	30 - 69	164 - 173 spm	8,2 - 9,7 cm	7,5-8,6%	249-277 ms
Laranja	5 - 29	153 - 163 spm	9,8 - 11,5 cm	8,7-10,1%	278-308 ms
Vermelho	<5	<153 spm	>11,5 cm	>10,1%	>308 ms

## Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo

O equilíbrio de tempo de contato com o solo mede a simetria de sua corrida e aparece como uma porcentagem de seu tempo total de contato com o solo. Por exemplo, 51,3% com uma seta apontando para a esquerda indica que o corredor está gastando mais

**Equilíbrio de tempo de contato com o solo:** o equilíbrio do tempo de contato com o solo exibe o equilíbrio para esquerda/direita do tempo de contato com solo durante a execução. Uma porcentagem é exibida. Por exemplo, 53,2 com uma seta apontando para a esquerda ou para a direita.

**Comprimento de passo:** o comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.

**Proporção vertical:** A proporção vertical é a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo. Uma porcentagem é exibida. Um número mais baixo geralmente indica uma melhor forma de corrida.

## Treinar com dinâmica de corrida

Para visualizar a dinâmica de corrida, é necessário colocar o acessório HRM-Run e emparelhá-lo com seu dispositivo (*Emparelhar sensores ANT+*, página 25). Se o seu D2 Bravo foi fornecido junto com o acessório, os dispositivos já estarão emparelhados e o D2 Bravo estará configurado para exibir a dinâmica de corrida.

### 1 Selecione uma opção:

- Se seu acessório HRM-Run e o dispositivo D2 Bravo já estiverem emparelhados, prossiga para a etapa 8.
- Se seu acessório HRM-Run e o dispositivo D2 Bravo ainda não estiverem emparelhados, conclua todas as etapas neste procedimento.

### 2 Pressione UP.

### 3 Selecione Definições > Aplicações.

### 4 Selecione uma atividade.

### 5 Selecione Ecrãs de dados.

### 6 Selecione uma tela de dados de dinâmica de corrida.

**OBSERVAÇÃO:** as telas de dinâmica de corrida não estão disponíveis para todas as atividades.

### 7 Selecione Estado > Ativado.

### 8 Comece a corrida (*Começar uma corrida*, página 8).

### 9 Selecione UP ou DOWN para abrir uma tela de dinâmica de corrida e visualizar sua métrica.

tempo no solo quando está apoiado no pé esquerdo. Se sua tela de dados apresentar dois números, por exemplo, 48 - 52, 48% é o pé esquerdo e 52% é o pé direito.

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

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

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

### Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

Se os dados da dinâmica de corrida não forem exibidos, você pode tentar as seguintes dicas.

- Você deve ter o acessório HRM-Run.  
Os acessórios com dinâmica de corrida apresentam na parte frontal do módulo.
- Emparelhe o acessório HRM-Run com seu dispositivo D2 Bravo novamente, de acordo com as instruções.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, verifique que o monitor de frequência cardíaca está com a parte superior direita desgastada.

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de contato com o solo e o equilíbrio só aparecem durante a corrida. Ele não é calculado durante caminhadas.

### Medidas fisiológicas

Essas medidas fisiológicas requerem pulseira medidora de frequência cardíaca ou compatível. Essas medidas são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho. Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat.

**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. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O dispositivo D2 Bravo apresenta estimativas de VO2 máximo separadas para corrida e ciclismo. 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. Você pode usar seu dispositivo Garmin emparelhado com o monitor de frequência cardíaca compatível para visualizar seu VO2 máximo de corrida estimado.

**Tempos de corrida previstos:** o dispositivo utiliza o VO2 máximo estimado e fontes de dados publicados para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual. Esta projeção também assume você tenha concluído o treinamento adequado para a corrida.

**Aviso de recuperação:** o aviso de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo.

**Pontuação de stress:** a pontuação de stress requer um monitor de frequência cardíaca torácico. A pontuação de efeito mede a variação da frequência cardíaca enquanto repousa por 3 minutos. Ela fornece seu nível de estresse geral. A escala é de 1 a 100, e a menor pontuação indica um nível menor de estresse.

**Condição de desempenho:** a sua condição de desempenho é uma avaliação em tempo real após 6 a 20 minutos de atividade. Ela pode ser adicionada como um campo de dados para que você possa ver sua condição de desempenho durante o repouso em sua atividade. Ela compara sua condição ao nível de condicionamento médio em tempo real.

**Limiar de lactato:** o limiar de lactato requer um monitor de frequência cardíaca torácico. O limiar de lactato é o ponto

em que os músculos começam a fatigar rapidamente. Seu dispositivo mede o nível do limiar de lactato usando a frequência cardíaca e o ritmo.

### Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O dispositivo D2 Bravo apresenta estimativas de VO2 máximo separadas para corrida e ciclismo. 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. Você pode usar seu dispositivo Garmin emparelhado com o monitor de frequência cardíaca compatível para visualizar seu VO2 máximo de corrida estimado.

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



Roxo	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bom
Laranja	Bom tempo
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 31), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Para visualizar seu VO2 máximo estimado, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhar sensores ANT+](#), página 25). Se o seu dispositivo D2 Bravo fornecido com um monitor de frequência cardíaca, os dispositivos já estarão emparelhados. Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurar seu perfil de usuário](#), página 11), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 11).

**OBSERVAÇÃO:** a estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

1 Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.

- 2** Depois da corrida, selecione **Guardar**.
- 3** Pressione **UP**.
- 4** Selecione **Fitness > Minhas estatíst. > VO2 máximo > Corrida**.

#### **Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo**

Antes de poder visualizar sua estimativa de VO2 máximo, você deve ter um monitor de frequência cardíaca compatível e um medidor de potência. O medidor de potência deve ser emparelhado com o D2 Bravo dispositivo ([Emparelhar sensores ANT+, página 25](#)). Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurar seu perfil de usuário, página 11](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 11](#)).

**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 no exterior.
- 2** Em seguida, selecione **Guardar**.
- 3** Selecione **INICIAR > Minhas estatíst. > VO2 máximo > Ciclismo**.

#### **Exibir seus tempos de corrida previstos**

Este recurso requer um monitor de frequência cardíaca.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurar seu perfil de usuário, página 11](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 11](#)).

O dispositivo utiliza o VO2 máximo estimado ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 5](#)) e publica fontes de dados para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual. Esta projeção também assume você tenha concluído o treinamento adequado para a corrida.

**OBSERVAÇÃO:** as projeções podem parecer imprecisas da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

Selecione **UP > Minhas estatíst. > Previsão de corrida**.

Os tempos de corrida previstos aparecem para 5K, 10K, meia maratona e distâncias de maratona.

#### **Aviso de recuperação**

Você pode utilizar o dispositivo Garmin com um monitor de frequência cardíaca para exibir o tempo restante antes que esteja totalmente recuperado e pronto para o próximo treino pesado.

**Tempo de recuperação:** 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.

#### **Ligar o aviso de recuperação**

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurar seu perfil de usuário, página 11](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 11](#)).

- 1** Pressione **UP**.
- 2** Selecione **Minhas estatíst. > Assistente de recuperação > Estado > Ligado**.
- 3** Comece a corrida.  
Após 6 a 20 minutos sua condição de desempenho será exibida ([Exibir a condição do desempenho, página 7](#)).
- 4** Depois da corrida, selecione **Guardar**.

O tempo de recuperação é exibido. O tempo máximo é de 4 dias.

#### **Frequência cardíaca de recuperação**

Se você treinar com um monitor de frequência cardíaca, poderá verificar sua frequência cardíaca de recuperação após cada atividade. A frequência cardíaca de recuperação é a diferença entre a frequência cardíaca do exercício e a frequência cardíaca dois minutos após a interrupção do exercício. Por exemplo, depois de um típico treinamento, você para o timer. Sua frequência cardíaca está em 140 bpm. Após dois minutos de inatividade ou arrefecimento, sua frequência cardíaca está em 90 bpm. Sua frequência cardíaca de recuperação é de 50 bpm (140 menos 90). Alguns estudos relacionam a frequência cardíaca de recuperação com a saúde cardíaca. Números mais elevados geralmente indicam coração mais saudável.

**DICA:** para melhores resultados, você deve parar de se mexer por dois minutos enquanto o dispositivo calcula o valor de sua frequência cardíaca de recuperação. Você pode salvar ou descartar a atividade depois que esse valor for exibido.

#### **Limiar de lactato**

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

Se já sabe seu valor de frequência cardíaca de limiar de lactato, você poderá inseri-lo nas configurações de seu perfil de usuário ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 11](#)).

#### **Efetuar um teste orientado para determinar o limiar de lactato**

Antes de realizar o teste orientado, você deve colocar o monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhar sensores ANT+, página 25](#)). Você também deve ter um VO2 máx. estimado de uma corrida anterior ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 5](#)).

**DICA:** o dispositivo requer algumas corridas com o monitor de frequência cardíaca para obter um valor máximo preciso de frequência cardíaca e um VO2 máx. estimado.

- 1** Pressione **UP**.
- 2** Selecione **Minhas estatíst. > Limite de lactato > Efet.teste guiado**.
- 3** Selecione um perfil de corrida em ambientes externos.  
É necessário GPS para concluir o teste.
- 4** Siga as instruções na tela.

#### **Condição de desempenho**

Ao concluir sua atividade, tal como correr ou andar de bicicleta, o recurso de condição de desempenho analisa seu ritmo, sua frequência cardíaca e a variabilidade de sua frequência cardíaca para fazer uma avaliação em tempo real de sua capacidade de desempenho em comparação com seu nível médio de condicionamento físico. Os valores de condição de desempenho variam de -20 a +20. Após os primeiros 6 a 20 minutos da atividade, o dispositivo exibe sua pontuação referente à condição de desempenho. Por exemplo, uma pontuação superior a 5 significa que você está descansado, renovado e que pode desempenhar uma boa corrida ou andar de bicicleta. Você pode adicionar uma condição de desempenho como um campo de dados a uma de suas telas de treino para monitorar sua capacidade em toda a atividade. A condição de desempenho também pode ser um indicador de nível de fadiga, especialmente ao final de um longo treino de corrida ou ciclismo.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo requer algumas corridas ou pedaladas com o monitor de frequência cardíaca para obter um VO2 máx. estimado e identificar sua capacidade de corrida ou ciclismo ([Sobre estimativas de VO2 máximo](#), página 5).

### Exibir a condição do desempenho

Seu dispositivo analisa a sua condição de desempenho com base na frequência cardíaca e nos dados de energia. Você pode usar um monitor de frequência cardíaca ANT+ ou um dispositivo com frequência cardíaca no pulso.

- 1 Se necessário, emparelhe o seu sensor ANT+ compatível com seu dispositivo D2 Bravo ([Emparelhar sensores ANT+](#), página 25).
- 2 Adicione **Cond. desemp.** a uma tela de dados ([Personalizar telas de dados](#), página 21).
- 3 Vá para uma corrida ou percurso.  
Após 6 a 20 minutos, sua condição de desempenho é exibida.
- 4 Role a tela de dados para visualizar sua condição de desempenho durante a corrida ou percurso.

### Pontuação de efeito

A pontuação de stress é o resultado de um teste de três minutos executado em repouso, onde o dispositivo D2 Bravo analisa a variabilidade da frequência cardíaca para determinar seu stress geral. Treinamento, sono, nutrição e estresse do dia a dia em geral podem causar um impacto no desempenho de um corredor. O alcance da pontuação de estresse vai de 1 a 100, onde 1 é um estado de stress muito baixo e 100 é um estado de stress muito elevado. Saber sua pontuação de estresse pode ajudá-lo a decidir se o seu corpo está pronto para um treinamento de corrida pesado ou para ioga.

### Exibir a pontuação de estresse

Antes de poder visualizar sua pontuação de estresse, você deve colocar um monitor de frequência cardíaca, emparelhá-lo com o seu dispositivo ([Emparelhar sensores ANT+](#), página 25) e exibir o aplicativo de pontuação de estresse na lista de aplicativos ([Configurações do aplicativo de atividades](#), página 21).

**DICA:** a Garmin recomenda medir a pontuação de estresse aproximadamente no mesmo horário e nas mesmas condições todos os dias.

- 1 Pelo relógio, selecione **START**.
- 2 Seleccione **Pontuação de stress**.
- 3 Seleccione **START**.
- 4 Fique em repouso e relaxe por 3 minutos.

## Atividades

O seu dispositivo pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico. Ao iniciar uma atividade, o dispositivo exibe e registra os dados do sensor. Você pode salvar as atividades e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Você também pode adicionar aplicativos de atividades do Connect IQ™ ao seu dispositivo usando sua conta Garmin Connect ([Recursos do Connect IQ](#), página 18).

### Iniciar uma atividade

Ao iniciar uma atividade, o GPS liga automaticamente (se for necessário). Ao parar a atividade, o dispositivo retorna ao modo de relógio.

- 1 Pelo relógio, selecione **START**.
- 2 Seleccione uma atividade.
- 3 Se necessário, siga as instruções na tela para inserir informações adicionais.

4 Se necessário, aguarde até que o dispositivo se conecte aos seus sensores ANT+.

- 5 Se o uso do GPS for necessário, vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 6 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo não registra seus dados de atividade até que o temporizador seja iniciado.

### Parando uma atividade

**OBSERVAÇÃO:** algumas opções não estão disponíveis para algumas atividades.

- 1 Selecione **STOP**.  
Se você não salvar a atividade manualmente depois de pará-la, o dispositivo salva automaticamente após 25 minutos.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
  - Para salvar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Guardar**.
  - Para descartar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Abandonar**.
  - Para seguir seu trajeto de volta até o ponto de partida da sua atividade, selecione **TracBack**.
  - Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Retomar mais tarde**.

## Esqui

### Esqui cross-country

Antes de esquiar, você deve carregar o dispositivo ([Carregando o dispositivo](#), página 1).

- 1 Pelo relógio, selecione **START**.
- 2 Seleccione **Esqui de fundo**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.
- 6 Selecione **LAP** para registrar as voltas (opcional).
- 7 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 8 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

### Esqui em descida livre ou snowboard

Antes de esquiar na descida livre ou praticar snowboarding, você deve carregar o dispositivo ([Carregando o dispositivo](#), página 1).

- 1 Pelo relógio, selecione **START**.
- 2 Seleccione **Esqui/Snow..**
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.  
A recurso de execução automática é ativado por padrão. Ele registra automaticamente novas corridas de esqui com base no seu movimento. O temporizador pausa quando você para de se mover em declínio e quando está no teleférico. Ele permanece em pausa durante o trajeto no teleférico.
- 6 Se necessário, comece a se deslocar nas descidas, para reiniciar o temporizador.

- 7 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 8 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

### Visualizar as corridas de esqui

O dispositivo registra os detalhes de cada corrida de esqui ou snowboard. Você pode visualizar os detalhes das corridas na tela pausada ou enquanto o temporizador estiver em funcionamento.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- 2 Pressione **UP**.
- 3 Selecione **Ver voltas**.
- 4 Selecione **UP** e **DOWN** para visualizar os detalhes da sua última corrida, da corrida atual, e do total de corridas.  
As telas de corrida incluem tempo, distância percorrida, velocidade máxima, velocidade média e descida total.

## Escalada

### Começar uma caminhada

Antes de começar uma caminhada, você deve carregar o dispositivo (*Carregando o dispositivo*, página 1).

- 1 Pelo relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione **Caminhada**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.  
O dispositivo registra um trajeto enquanto você caminha.
- 6 Quando precisar descansar ou pausar o dispositivo selecione **STOP > Retomar mais tarde**.  
O dispositivo registra o status da sua caminhada e entra no modo econômico.
- 7 Selecione **START > Caminhada > Retomar** para retornar o trajeto.
- 8 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 9 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

## Corrida

### Começar uma corrida

Antes de iniciar uma corrida, é necessário carregar o dispositivo (*Carregando o dispositivo*, página 1). Antes de usar um sensor ANT+ para sua corrida, você deve emparelhá-lo com seu dispositivo (*Emparelhar sensores ANT+*, página 25).

- 1 Coloque seus sensores ANT+, tais como contador de passos ou monitor de frequência cardíaca (opcional).
- 2 Pelo relógio, selecione **START**.
- 3 Selecione **Corrida**.
- 4 Ao utilizar sensores ANT+ opcionais, aguarde até o dispositivo se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 6 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 9 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

- 9 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).

- 10 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

### Usar o metrônomo

O recurso de metrônomo emite sons de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Definições > Aplicações**.
- 3 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione **Metrônomo > Estado > Ligado**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Bpm** para inserir um valor com base na cadência que deseja manter.
  - Selecione **Frequênc. alertas** para personalizar a frequência dos batimentos.
  - Selecione **Sons** para personalizar o toque do metrônomo e a vibração.
- 6 Se necessário, selecione **Pré-visualização** para ouvir o recurso de metrônomo antes da corrida.
- 7 Pressione **DOWN** para voltar ao relógio.
- 8 Comece a corrida (*Começar uma corrida*, página 8). O metrônomo é iniciado automaticamente.
- 9 Durante a corrida, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela do metrônomo.
- 10 Se necessário, pressione **UP** para alterar as configurações do metrônomo.

## Bicicleta

### Começar ciclismo

Antes de começar o ciclismo, você deverá carregar o dispositivo (*Carregando o dispositivo*, página 1). Antes de usar um sensor ANT+ para o ciclismo, você deve emparelhá-lo com seu dispositivo (*Emparelhar sensores ANT+*, página 25).

- 1 Emparelhe os sensores ANT+, tais como o monitor de frequência cardíaca, sensor de velocidade, ou sensor de cadência (opcional).
- 2 Pelo relógio, selecione **START**.
- 3 Selecione **Bicicleta**.
- 4 Ao utilizar sensores ANT+ opcionais, aguarde até o dispositivo se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 6 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 9 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

## Natação

### AVISO

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

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo não é capaz de registrar dados de frequência cardíaca durante a prática de natação.

## Começar natação na piscina

Antes começar a natação, você deverá carregar o dispositivo ([Carregando o dispositivo, página 1](#)).

- 1 Pelo relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione **Natação pisc.**
- 3 Selecione o tamanho da piscina, ou insira um tamanho personalizado.
- 4 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.  
O dispositivo registra automaticamente os intervalos de natação e as extensões.
- 6 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 7 Em repouso, selecione **LAP** para pausar o timer.
- 8 Selecione **LAP** para reiniciar o timer.
- 9 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

## Terminologia da natação

**Extensão:** um curso na piscina.

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

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

**Swolf:** a pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão de piscina mais o número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Em mar aberto, a pontuação swolf é calculada sobre 25 metros. Swolf é uma medida da natação eficaz e, como no golfe, quanto menor a pontuação, melhor.

## Tipos de braçadas

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para natação em piscina. O tipo de braçada é identificado no fim de uma extensão. Eles aparecem na visualização do histórico de intervalo. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado ([Personalizar telas de dados, página 21](#)).

Livre	Nado livre
Voltar	Nado de costas
Bruços	Nado de peito
Mariposa	Nado borboleta
Mista	Mais de um tipo de nado em um intervalo
Exercício	Usado com o registro de exercícios ( <a href="#">Treinando com o registro de exercícios, página 9</a> )

## Repousar durante a natação em piscina

A tela padrão de repouso mostra dois temporizadores. Ela também apresenta a hora e a distância do último intervalo concluído.

**OBSERVAÇÃO:** os dados da natação não são registrados durante um período de repouso.

- 1 Durante sua atividade de natação, selecione **LAP** para iniciar o repouso.  
O monitor inverte para texto em branco com fundo preto, e a tela de repouso é exibida.
- 2 Durante o repouso, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar outras telas de dados (opcional).
- 3 Selecione **LAP**, e continue nadando.

- 4 Repita o procedimento para outros intervalos de repouso.

## Treinando com o registro de exercícios

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

**DICA:** você pode personalizar as telas e os campos de dados para sua atividade de natação ([Personalizar telas de dados, página 21](#)).

- 1 Pelo relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione **Natação pisc.**
- 3 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Durante a atividade de natação em piscina, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela de registro de exercícios.
- 5 Selecione **LAP** para iniciar o temporizador de exercícios.
- 6 Depois de concluir um intervalo de exercícios, selecione **LAP**.  
O temporizador do exercício para, mas o timer da atividade continua registrando toda a sessão da natação.
- 7 Selecione uma distância para o exercício concluído.  
O aumento da distância é baseado no tamanho de piscina selecionado para o perfil da atividade.
- 8 Selecione uma opção:
  - Para iniciar outro intervalo de exercícios, selecione **LAP**.
  - Para iniciar um intervalo de natação, selecione **UP** ou **DOWN** para retornar às telas de treinamento de natação.
- 9 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

## Começar natação em alto mar

Antes começar a natação, você deverá carregar o dispositivo ([Carregando o dispositivo, página 1](#)).

- 1 Pelo relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione **Ág. abertas**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.
- 6 Selecione **LAP** para registrar um intervalo (opcional).
- 7 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 8 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

## Esportes aquáticos

### Iniciando uma atividade em stand up paddle

- 1 Emparelhe o seu sensor ANT+, como um monitor de frequência cardíaca (opcional).
- 2 Pelo relógio, selecione **START**.
- 3 Selecione **SUP**.
- 4 Ao utilizar sensores ANT+ opcionais, aguarde até o dispositivo se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 6 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.

- 8 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 9 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

### Iniciando uma atividade de remo

- 1 Emparelhe o seu sensor ANT+, como um monitor de frequência cardíaca (opcional).
- 2 Pelo relógio, selecione **START**.
- 3 Selecione **Remar**.
- 4 Ao utilizar sensores ANT+ opcionais, aguarde até o dispositivo se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 6 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 9 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

### Atividades em ambientes internos

O dispositivo D2 Bravo pode ser usado para treinamento tanto em ambientes internos quanto externos, tais como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas.

O GPS permanece desligado durante atividades internas. Ao correr ou caminhar com o GPS desligado, a velocidade, a distância e a cadência são calculadas usando o acelerômetro no dispositivo. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade, distância e cadência melhora após algumas corridas ou caminhadas ao ar livre utilizando o GPS.

### Multiesportes

Triatlo, biatlo e outros competidores multiesportivos podem aproveitar a atividade poliesportiva. Durante uma atividade multiesportiva, você pode fazer a transição entre as atividades e continuar visualizando o tempo e a distância totais. Por exemplo, você pode alternar entre ciclismo e corrida, e visualizar seu tempo e sua distância totais, durante toda a atividade multiesportiva.

Você pode personalizar uma atividade do esporte múltiplo ou usar uma atividade predefinida para o triatlo padrão.

### Iniciar um triatlo ou uma atividade multiesportiva

Antes de iniciar uma atividade, você deve carregar o dispositivo ([Carregando o dispositivo, página 1](#)). Antes de usar um sensor ANT+, você deve emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhar sensores ANT+, página 25](#)).

- 1 Emparelhe seus sensores ANT+, tais como contador de passos ou monitor de frequência cardíaca (opcional).
- 2 Pelo relógio, selecione **START**.
- 3 Selecione **Triatlo** ou uma atividade personalizada de esporte múltiplo.
- 4 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 5 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 6 Inicie sua primeira atividade.
- 7 Selecione **LAP** para fazer a transição para a próxima atividade.

Se as transições estiverem ativadas, o tempo de transição será registrado separadamente do tempo da atividade.

- 8 Se necessário, selecione **LAP** para iniciar a próxima atividade.
- 9 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 10 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Guardar**.

### Criar uma atividade personalizada

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Definições > Aplicações > Adicion.novo**.
- 3 Selecione um tipo de atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** se estiver criando uma atividade de esporte múltiplo personalizada, será solicitado a você que selecione duas ou mais atividades e inclua as transições.
- 4 Se necessário, selecione uma cor de destaque.
- 5 Se necessário, selecione um ícone.
- 6 Selecione um nome ou insira um nome personalizado.  
Nomes de atividade em duplicidade incluem um número, por exemplo, Triatlo(2).
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Utilizar predef.** para criar sua atividade personalizada a partir das definições padrão do sistema.
  - Selecione uma cópia das atividades existentes para criar sua atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.
- 8 Se necessário, selecione o modo de GPS.
- 9 Selecione uma opção:
  - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade personalizada.
  - Selecione **Editar definições** para personalizar as configurações de atividades específicas.

### Golfe

#### Jogando golfe

Antes de jogar pela primeira vez, você deve fazer o download no aplicativo Garmin Connect Mobile ([Garmin Connect, página 18](#)). Os campos baixados pelo Garmin Connect app para dispositivos móveis são atualizados automaticamente. Antes de jogar golfe, você deve carregar o dispositivo ([Carregando o dispositivo, página 1](#)).

- 1 Pelo relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione **Golfe**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione um percurso a partir da lista de percursos disponíveis.
- 5 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).  
O dispositivo faz as transições automaticamente quando você passar para o buraco seguinte.
- 6 Após concluir sua atividade, selecione **INICIAR > Terminar ronda > Sim**.

#### Informações do buraco

Como as posições dos buracos variam, o dispositivo calcula a distância até o começo, o centro e o fundo do green, mas não a posição real do buraco.

# Treino



①	Número do buraco atual
②	Distância até o fundo do green
③	Distância até o centro do green
④	Distância até o começo do green
⑤	Par do buraco
▲	Próximo buraco
▼	Buraco anterior

## Visualizando distâncias de layup e dogleg

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

Selecione **START > Layups**.

Cada layup e a distância até você chegar a cada layup é exibida na tela.

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

## Usando o Odômetro de Golfe

Você pode usar o odômetro para registrar o tempo, a distância e os passos percorridos. O odômetro é iniciado e interrompido automaticamente quando você inicia ou finaliza uma rodada.

1 Selecione **START > Odômetro**.

2 Se necessário, selecione **Rapor** para zerar o odômetro.

## Pontuando

1 Da tela de informações do buraco, selecione **INICIAR > Iniciar pontuação**.

O cartão de pontuação é exibido quando você está no green.

2 Selecione **-** ou **+** definir a pontuação.

Sua pontuação total ① foi atualizada.



## Analisando pontuações

1 Selecione **INICIAR > Cartão de pontuação** e selecione um buraco.

2 Selecione **-** ou **+** para alterar a pontuação desse buraco.

## Medindo uma tacada

1 Tire uma foto e veja onde a bola cai.

2 Selecione **START > Medir tacada**.

3 Caminhe ou dirija-se até a bola.

A distância é redefinida automaticamente quando você se dirige ao próximo buraco.

4 Se necessário, selecione **Rapor** para zerar a distância a qualquer momento.

## Configurar seu perfil de usuário

Você pode atualizar as configurações de sexo, ano de nascimento, altura, peso, zona de frequência cardíaca e zona de potência. O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

1 Pressione **UP**.

2 Selecione **Fitness > Minhas estatíst. > Perfil do utilizador**.

3 Selecione uma opção.

## Metas 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.
- Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode impedir seu treino excessivo e pode diminuir o risco de lesão.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 12](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

## Sobre zonas de frequência cardíaca

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

## Configurando suas zonas de frequência cardíaca

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

1 Pressione **UP**.

2 Selecione **Fitness > Minhas estatíst. > Perfil do utilizador > Zonas de ritmo cardíaco**.

3 Selecione **Padrão** para visualizar os valores padrão (opcional).

Os valores padrão podem ser aplicados à corrida, ao ciclismo e à natação.

4 Selecione **Corrida, Ciclismo ou Natação**.

5 Selecione **Preferência > Def. personaliz..**

6 Selecione **RC máximo** e insira sua frequência cardíaca máxima.

7 Selecione **LLRC** e insira sua frequência cardíaca de limite de lactato.

Você pode realizar um teste orientado para estimar o seu limiar de lactato ([Limiar de lactato, página 6](#)).

**8** Selecione **RC em repouso** e insira sua frequência cardíaca de descanso.

**9** Selecione **Zonas > Baseado em**.

**10** Selecione uma opção:

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

**11** Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.

#### **Permitindo ao dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca**

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

- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas ([Configurar seu perfil de usuário](#), página 11).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Teste alguns planos de treinamento de frequência cardíaca, disponíveis em sua Garmin Connect conta.
- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect conta.

#### **Cálculos da zona de frequência cardíaca**

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

#### **Sobre atletas Lifetime**

Um atleta Lifetime é um indivíduo que treina intensamente há muitos anos (com exceção de pequenas lesões) e tem uma frequência cardíaca de repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou menor.

#### **Configurar zonas de potência**

Os valores para as zonas são predefinidos e podem não corresponder às suas aptidões físicas. 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. É possível ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou usando sua conta Garmin Connect.

**1** Pressione **UP**.

**2** Selecione **Fitness > Minhas estatíst. > Perfil do utilizador > Zonas de Potência > Baseado em**.

**3** Selecione uma opção:

- Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
- Selecione **% LPF** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de seu limiar funcional de potência.

**4** Selecione **FTP**, em seguida, insira seu valor de FTP.

**5** Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.

**6** Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

## **Rastreamento de atividades**

### **Ligando o monitoramento de atividades**

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

O monitoramento de atividades pode ser ativado durante a configuração inicial do dispositivo ou a qualquer momento.

**OBSERVAÇÃO:** ligar o monitoramento de atividades pode diminuir a vida útil da bateria entre as cargas.

**1** Pressione **UP**.

**2** Selecione **Definições > Monitor. atividade > Estado > Ligado**.

A contagem de passos não é exibida até que o dispositivo localize os satélites e defina a hora automaticamente. Não deve haver obstruções entre o dispositivo e o céu para que ele possa captar os sinais do satélite.

O número de passos dados durante o dia é exibido em um widget de monitoramento de atividades. A contagem de passos é atualizada periodicamente.

### **Usando o alerta de movimento**

Antes de usar o alerta de movimento, é necessário ligar o monitoramento de atividades e o alerta de movimento ([Ligando o monitoramento de atividades](#), página 12).

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de inatividade, Movimento! e a barra vermelha é exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema](#), página 24).

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

### **Meta automática**

Seu dispositivo cria automaticamente uma meta diária de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra o seu progresso em direção à sua meta diária ①.



Se você optar por não usar o recurso de meta automática, poderá definir uma meta personalizada de passos em sua conta Garmin Connect.

## Monitoramento do sono

Enquanto você dorme, o dispositivo monitora o seu movimento. As estatísticas do sono incluem total de horas de sono, nível do sono e movimento durante o sono. Você pode definir a quantidade normal de horas de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. Você pode visualizar as estatísticas de descanso em sua conta do Garmin Connect.

### Utilizando o monitoramento de descanso automatizado

Antes de usar o monitoramento de descanso automatizado, é necessário ligar o monitoramento de atividades ([Ligando o monitoramento de atividades, página 12](#)).

- 1 Use o dispositivo enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue seus dados de monitoramento de descanso no site do Garmin Connect ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 18](#)).

Você pode visualizar as estatísticas de descanso em sua conta do Garmin Connect.

### Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo não perturbe para desligar a luz de fundo e os alertas de vibração. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione **Não incomodar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para ligar o modo de não perturbe, selecione **Estado > Ligado**.
  - Para desligar o modo de não perturbe, selecione **Estado > Desligado**.
  - Para ligar o modo de não perturbe automaticamente durante a sua hora de sono normal, selecione **Período sono**.

## Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, as organizações, como a Centers for Disease Control and Prevention dos EUA, a American Heart Association® e a Organização Mundial de Saúde, recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

O dispositivo monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à vigorosa (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade vigorosa). Para atingir a sua meta semanal de minutos de atividades intensas, faça pelo menos 10 minutos consecutivos de atividades de intensidade moderada à vigorosa. O dispositivo adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada à intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

## Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluam metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Você pode criar treinos utilizando o Garmin Connect ou selecionar um plano de treinamento com treinos predefinidos no Garmin Connect, e transferi-los para o seu dispositivo.

Você pode programar treinos utilizando o Garmin Connect. Você pode planejar treinos com antecedência e salvá-los em seu dispositivo.

### Seguir um treino da Web

Para fazer o download de um treino no Garmin Connect, é necessário ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 18](#)).

- 1 Conecte o dispositivo ao computador.
- 2 Acesse [www.garminconnect.com](#).
- 3 Crie e salve um novo treino.

4 Selecione **Enviar para dispositivo**, e siga as instruções na tela.

5 Desconecte o dispositivo.

### Iniciar um treino

Antes de iniciar um exercício, você deve baixá-lo usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Fitness > Treino > Os meus exercícios**.
- 3 Selecione um treino.
- 4 Selecione **Efetuar treino**.

5 Se necessário, selecione um tipo de atividade.

6 Selecione **START** para iniciar o cronômetro.

Após iniciar um treino, o dispositivo exibe cada uma de suas etapas, o objetivo (opcional) e os dados atuais do treino.

### Sobre o calendário de treinamento

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

### Usar Garmin Connect planos de treinamento

Para fazer o download e usar um plano de treinamento no Garmin Connect, é necessário ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 18](#)).

Você pode pesquisar um plano de treinamento em Garmin Connect, além de programar treinos e percursos, e depois baixar o plano em seu dispositivo.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador.
- 2 Acesse [www.garminconnect.com](#).
- 3 Selecione e programe um plano de treinamento.
- 4 Revise o plano de treinamento em seu calendário.
- 5 Selecione , e siga as instruções na tela.

## Treinos intervalados

Você pode criar treinos intervalados com base na distância ou no tempo. O dispositivo guarda o seu treino intervalado personalizado até que você crie outro. Você pode usar intervalos abertos para rastrear treinos e quando estiver correndo uma distância conhecida. Ao selecionar LAP, o dispositivo regista um intervalo e segue para um intervalo de descanso.

### Criar um treino intervalado

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Fitness > Treino > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 3 Selecione **Distância, Hora ou Aberto**.  
**DICA:** é possível criar um intervalo aberto selecionando a opção Aberto.
- 4 Selecione **Duração**, digite um valor de intervalo de distância ou tempo para o treino e selecione **✓**.
- 5 Selecione **BACK**.
- 6 Selecione **Descansar > Tipo**.
- 7 Selecione **Distância, Hora ou Aberto**.

**8** Se necessário, digite um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso e selecione ✓.

**9** Selecione BACK.

**10** Selecione uma ou mais opções:

- Para definir o número de repetições, selecione Repetir.
- Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione Aquecimen. > Ligado.
- Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione Arrefecimento > Ligado.

### Iniciar um treino intervalado

**1** Pressione UP.

**2** Selecione Fitness > Treino > Intervalos > Efetuar treino.

**3** Selecione uma atividade.

**4** Selecione START para iniciar o cronômetro.

**5** Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione LAP para iniciar o primeiro intervalo.

**6** Siga as instruções na tela.

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

### Parar um treino intervalado

- A qualquer momento, selecione LAP para finalizar um intervalo.
- A qualquer momento, selecione STOP para interromper um intervalo.
- Se você tiver adicionou alongamento ao seu treino intervalado, selecione LAP para finalizar o treino intervalado.

## Usando o Virtual Partner®

O Virtual Partner é uma ferramenta de treinamento desenvolvida para ajudar você a atingir seus objetivos. Você pode definir um ritmo para o Virtual Partner e correr contra ele.

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

**1** Pressione UP.

**2** Selecione Definições > Aplicações.

**3** Selecione uma atividade.

**4** Selecione Ecrãs de dados > Virtual Partner > Estado > Ligado.

**5** Selecione Definir ritmo ou Definir velocid..

**6** Insira um valor.

**7** Comece sua atividade.

**8** Selecione UP ou DOWN para navegar pela tela do Virtual Partner e ver quem está liderando.

### Definindo uma meta de treinamento

O recurso de meta de treinamento funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa treinar com objetivo de distância definido, distância e tempo, distância e ritmo ou distância e velocidade. Durante sua atividade de treinamento, o dispositivo lhe dá feedback em tempo real sobre o quanto falta para você atingir sua meta de treinamento.

**1** Pressione UP.

**2** Selecione Fitness > Treino > Definir um objetivo.

**3** Selecione uma atividade.

**4** 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 Distâncias e ritmo ou Distância e velocidade para escolher uma meta de distância e ritmo ou velocidade.

A tela de meta de treinamento aparece e exibe seu tempo de término estimado. O tempo de término estimado é baseado no seu desempenho atual e no tempo restante.

**5** Selecione START para iniciar o cronômetro.

**6** Depois de concluir sua atividade, selecione STOP > Guardar.

### Cancelar uma meta de treinamento

**1** Durante uma atividade, pressione UP.

**2** Selecione Fitness > Treino > Cancelar objetivo > Sim.

## Corrida anterior

Você pode fazer uma corrida baixada ou salva anteriormente. Este recurso funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa visualizar sua posição durante a atividade.

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

**1** Pressione UP.

**2** Selecione Fitness > Treino > Atividade P/ compet.

**3** Selecione uma opção:

- Selecione Do historial para escolher uma corrida salva em seu dispositivo.
- Selecione Transferido para escolher uma atividade baixada por você usando a conta do Garmin Connect.

**4** Selecione a atividade.

A tela do Virtual Partner é exibida indicando o tempo de término estimado.

**5** Selecione START para iniciar o cronômetro.

**6** Depois de concluir sua atividade, selecione STOP > Guardar.

## Registros Pessoais

Ao concluir uma atividade, o dispositivo exibirá todos os novos registros pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os registros pessoais incluem o teu tempo mais rápido sobre diversas distâncias típicas da atividade e o percurso ou a corrida mais longa.

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

### Visualizar seus registros pessoais

**1** Pressione UP.

**2** Selecione Fitness > Minhas estatíst. > Registros.

**3** Selecione um esporte.

**4** Selecione um registro.

**5** Selecione Ver registro.

### Restaurar um registro pessoal

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

**1** Pressione UP.

**2** Selecione Fitness > Minhas estatíst. > Registros.

**3** Selecione um esporte.

**4** Selecione um registro para restaurar.

**5** Selecione Anterior > Sim.

**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

### Excluir um registro pessoal

**1** Pressione UP.

**2** Selecione Fitness > Minhas estatíst. > Registros.

- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para excluir.
- 5 Selecione **Limpar registro > Sim**.

**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

### Excluir todos os registros pessoais

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Fitness > Minhas estatísticas > Registros.
- OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione **Limpar todos os registros > Sim**.

Os registros são excluídos somente para o esporte em questão.

### Sobre o Efeito do treino

O recurso Efeito do treino mede o impacto de uma atividade na sua resistência aeróbica. Ele acumula durante a atividade. Conforme a atividade progride, o valor de efeito do treino aumenta, informando como a atividade melhorou seu condicionamento físico. O efeito do treino é determinado pelas informações do perfil do usuário, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade.

É importante saber que seus números de Efeito do treino (de 1,0 a 5,0) podem parecer elevados durante suas primeiras corridas. São necessárias algumas atividades para que o dispositivo para conheça seu condicionamento aeróbico.

Efeito do treino	Descrição
De 1,0 a 1,9	Ajuda a recuperação (atividades curtas). Melhora a resistência com mais atividades mais longas (maiores do que 40 min.).
De 2,0 a 2,9	Mantém sua resistência aeróbica.
De 3,0 a 3,9	Melhora sua capacidade aeróbica se repetido como parte do seu programa de treinamento semanal.
De 4,0 a 4,9	Melhora muito sua capacidade aeróbica se repetido uma ou duas vezes por semana com tempo de recuperação adequado.
5,0	Ocasionalmente sobrecarga temporária com alta melhora. Treine até esse número com cuidado extremo. Requer dias adicionais de recuperação.

A tecnologia do efeito de treino é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, acesse [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Relógio

### Configurando um alarme

Você pode configurar até dez alarmes diferentes. Você pode definir cada alarme para soar uma vez ou repetir regularmente.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Relógio > Despertador > Adicionar alarme.
- 3 Selecione Estado > Ligado.
- 4 Selecione Hora e digite a hora do alarme.
- 5 Selecione Notificação e escolha um tipo de notificação (opcional).
- 6 Selecione Frequência e selecione quando o alarme deve se repetir.
- 7 Selecione Retroiluminação > Ligado para ligar a luz de fundo com o alarme.

### Iniciar o temporizador de contagem regressiva

- 1 Pressione UP.

**DICA:** você pode selecionar ⌂ para visualizar o temporizador de contagem regressiva.

- 2 Selecione Relógio > Temporizador.

- 3 Insira a hora.

- 4 Se necessário, selecione Reiniciar > Ligado para reiniciar automaticamente após ele ter expirado.

- 5 Se necessário, selecione Notificação e escolha um tipo de notificação.

- 6 Selecione Iniciar cronômetro.

### Utilizar o cronômetro

- 1 Pressione UP.

**DICA:** você pode selecionar ⌂ para visualizar o temporizador de contagem regressiva.

- 2 Selecione Relógio > Cronômetro.

- 3 Pelo relógio, selecione START.

### Configurar alertas do amanhecer e do pôr-do-sol

Você pode definir os alertas de amanhecer e pôr-do-sol para tocarem alguns minutos ou algumas horas antes do amanhecer ou do pôr-do-sol.

- 1 Pressione UP.

- 2 Selecione Relógio > Alertas.

- 3 Selecione uma opção:

- Selecione Até ao pôr do sol > Estado > Ligado.
- Selecione Até nascer sol > Estado > Ligado.

- 4 Selecione Hora e digite a hora.

## Navegação

### Projetar uma parada

Você pode criar um novo local ao projetar a distância e a direção do seu local atual para um novo local.

- 1 Se necessário, adicione o aplicativo de projeção de parada na lista de aplicativos ([Configurações do aplicativo de atividades](#), página 21).

- 2 Selecione START > Proj.pt.pass..

- 3 Selecione UP ou DOWN para ajustar o destino.

- 4 Selecione START.

- 5 Selecione DOWN para selecionar uma unidade de medida.

- 6 Selecione UP para inserir a distância.

- 7 Selecione START para salvar.

A parada projetada é salva com um nome padrão.

### Salvar sua localização

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

- 1 Pressione UP.

- 2 Selecione Guardar Local.

- 3 Siga as instruções na tela.

### Editando seus locais salvos

Você pode excluir um local salvo ou editar seu nome, sua elevação e suas informações de posição.

- 1 Pressione UP.

- 2 Selecione Navegação > Posições guardadas.

- 3 Selecione um local salvo.

- 4 Selecione uma opção para editar o local.

## Excluindo todos os locais salvos

Você pode excluir todos os seus locais salvos de uma vez.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Navegação > Posições guardadas > Eliminar tudo.

## Navegar até um destino

Você pode utilizar seu dispositivo para navegar até um destino ou seguir um percurso. Ao iniciar a navegação, você poderá escolher a atividade a ser usada durante o trajeto até seu destino, por exemplo, caminhada, corrida ou ciclismo. Se você já estiver registrando uma atividade ao iniciar a navegação, o dispositivo continuará registrando a atividade atual durante a navegação.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Navegação.
- 3 Selecione uma categoria.
- 4 Responda às solicitações exibidas na tela para escolher um destino.
- 5 Selecione Ir para.
- 6 Selecione uma atividade.  
As informações de navegação são exibidas.
- 7 Selecione START para começar a navegar.
- 8 Selecione UP ou DOWN para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).

## Navegar com o Sight 'N Go

Você pode apontar o dispositivo para um objecto distante, como uma torre de água, bloquear na direção, e navegar até o objecto.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Navegação > Avistar e Seguir.
- 3 Aponte a parte superior do relógio para um objeto e selecione START.
- 4 Selecione uma atividade.  
As informações de navegação são exibidas.
- 5 Selecione START para começar a navegar.
- 6 Selecione UP ou DOWN para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).

## Bússola

O dispositivo tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino. Você pode alterar manualmente as configurações da bússola ([Configurações da bússola](#), página 23). Para abrir as configurações da bússola rapidamente, é possível selecionar START do widget da bússola.

## Mapa

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

- Navegação no mapa ([Panorama e zoom do mapa](#), página 16)
- Configurações do mapa ([Personalizar recursos do mapa](#), página 24)

## Panorama e zoom do mapa

- 1 Ao navegar, selecione UP ou DOWN para visualizar o mapa.
- 2 Pressione UP.
- 3 Selecione Deslocação/Zoom.

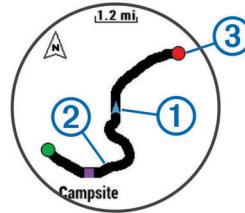
## 4 Selecione uma opção:

- Para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom, selecione START.
- Para visualizar mapa panorâmico ou com zoom, selecione UP e DOWN.
- Para sair, selecione BACK.

## Navegar até seu ponto de partida

Você pode navegar de volta até o ponto de partida de sua trilha ou atividade pelo mesmo caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

Durante uma atividade, selecione STOP > TracBack.



Sua localização atual ① e a trilha a ser seguida ② são exibidas no mapa.

## Altímetro

O dispositivo contém um altímetro interno. O dispositivo coleta continuamente os dados do altímetro e do barômetro, mesmo no modo de baixa potência. O altímetro exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão ([Configuração do altímetro](#), página 24). Você pode selecionar START no widget do altímetro para abrir as configurações do altímetro rapidamente.

## Histórico

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

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

## Utilizar histórico

O histórico contém as atividades anteriores salvas em seu dispositivo.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Histórial > Atividades.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para visualizar informações adicionais sobre a atividade, selecione Detalhes.
  - Para selecionar uma volta e visualizar informações adicionais sobre cada volta, selecione Voltas.
  - Para selecionar um intervalo e visualizar informações adicionais sobre cada intervalo, selecione Intervalos.
  - Para exibir a atividade no mapa, selecione Mapa.
  - Para navegar no sentido oposto do caminho percorrido na atividade, selecione TracBack ([Navegar até seu ponto de partida](#), página 16).
  - Para excluir a atividade selecionada, escolha Eliminar.
  - Para navegar o caminho percorrido na atividade, selecione Ir.

## Histórico de multiesporte

Seu dispositivo armazena o resumo geral de multiesporte da atividade, incluindo distância total, tempo, calorias e dados do acessório opcional. Além disso, ele separa os dados da atividade para cada segmento e transição de esporte, para que possa comparar atividades semelhantes de treinamento e controlar a rapidez com que você se move pelas transições. O histórico de transição inclui distância, tempo, velocidade média e calorias.

### Exibir seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

Para visualizar os dados da zona de frequência cardíaca, será necessário emparelhar seu dispositivo com um monitor de frequência cardíaca compatível, concluir uma atividade e salvá-la.

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

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Historial > Atividades.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione Tempo na Zona.

### Visualizar totais de passos

Para visualizar os totais de passos, é necessário ativar o rastreamento de atividades (*Ligando o monitoramento de atividades*, página 12).

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Historial > Passos.
- 3 Selecione um dia para exibir a contagem total de passos, a meta de passos, a distância percorrida e as calorias queimadas.

### Visualizar totais de dados

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

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Historial > Totais.
- 3 Se necessário, selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção para visualizar totais semanais ou mensais.

### Excluir histórico

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Historial > Opções.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Eliminar todas as atividades** para apagar todas as atividades do histórico.
  - Selecione **Rapor totais** para redefinir todos os totais de tempo e distância.
- 4 Confirme sua seleção.

### Usar o odômetro

O odômetro registra automaticamente a distância total percorrida e a elevação obtida.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Fitness > Minhas estatísticas > Odômetro.
- 3 Selecione uma opção para exibir os totais do odômetro.
- 4 Se necessário, selecione um total e, em seguida, **Sim** para redefinir o odômetro para zero.

## Recursos conectados

Os recursos conectados estarão disponíveis para o seu dispositivo D2 Bravo quando você conectá-lo a um smartphone compatível usando a tecnologia sem fio Bluetooth®. Alguns recursos exigem a instalação do aplicativo Garmin Connect Mobile em um smartphone conectado. Acesse [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) para obter mais informações. Alguns recursos também estarão disponíveis quando você conectar seu dispositivo a uma rede sem fio.

**Notificações do telefone:** exibe as notificações e mensagens do telefone em seu dispositivo D2 Bravo.

**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 mídia social, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página de monitoramento do Garmin Connect.

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

**Connect IQ:** permite a ampliação dos recursos de seu dispositivo com novas interfaces de relógio, widgets, aplicativos e campos de dados.

### Ativar notificações do Bluetooth

Para ativar notificações, você deve antes emparelhar o dispositivo D2 Bravo com um dispositivo móvel compatível. (*Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo*, página 1).

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Definições > Bluetooth > Notificações inteligentes > Estado > Ligado.
- 3 Selecione Durante a atividade.
- 4 Selecione uma preferência de notificação.
- 5 Selecione uma preferência de toque.
- 6 Selecione Modo visualiz.
- 7 Selecione uma preferência de notificação.
- 8 Selecione uma preferência de toque.
- 9 Selecione Tempo de espera.
- 10 Selecione o total de tempo em que o alerta de uma nova notificação é exibido na tela.

### Visualizar notificações

- 1 No relógio, selecione UP para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione START, e escolha uma notificação.
- 3 Se necessário, selecione DOWN para navegar pelo conteúdo da notificação.
- 4 Selecione BACK para retornar à tela anterior.  
A notificação permanece em seu dispositivo D2 Bravo até que você a visualize ou a exclua dela.

### Gerenciando as notificações

Você pode usar seu smartphone compatível para gerenciar as notificações exibidas no dispositivo D2 Bravo.

Selecione uma opção:

- Se você estiver utilizando um dispositivo Apple®, use as configurações do centro de notificações em seu smartphone para selecionar os itens que devem ser exibidos no dispositivo.
- Se você estiver utilizando um dispositivo Android™, use as configurações do aplicativo no aplicativo Garmin Connect Mobile para selecionar os itens que devem ser exibidos no dispositivo.

### Desativar a tecnologia Bluetooth

- 1 Pressione UP.

**2 Selecione Definições > Bluetooth > Estado > Desligado** para desativar a tecnologia sem fio Bluetooth em seu dispositivo D2 Bravo.

Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo móvel para desligar a tecnologia sem fio Bluetooth em seu dispositivo móvel.

## Ligando e desligando os alertas de conexão Bluetooth

Você pode configurar o dispositivo D2 Bravo para alertar você quando o smartphone emparelhado conecta e desconecta usando a tecnologia sem fio Bluetooth.

**OBSERVAÇÃO:** alertas de conexão Bluetooth são desligados por padrão.

**1 Pressione UP.**

**2 Selecione Definições > Bluetooth > Alertas.**

## Localizar um dispositivo móvel perdido

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

**1 Pelo relógio, selecione START.**

**2 Selecione Encontr. tlm..**

O dispositivo D2 Bravo começará a procurar pelo seu dispositivo móvel emparelhado. Um alerta audível soa no seu dispositivo móvel e a força do sinal de Bluetooth é exibida na tela do dispositivo D2 Bravo. A intensidade do sinal Bluetooth aumenta conforme você se aproxima do dispositivo móvel.

**3 Selecione STOP para interromper a busca.**

## Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para

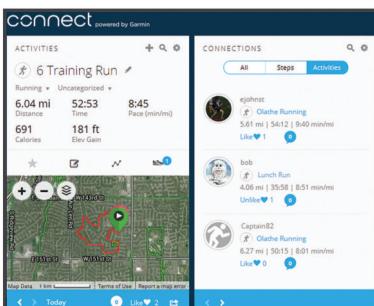
localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros.

Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlos, jogos de golfe e muito mais. O Garmin Connect também é seu registro de estatísticas on-line para analisar e compartilhar todas as suas rodadas de golfe. Para inscrever-se para uma conta gratuita, acesse [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

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



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

**Compartilhe suas atividades:** você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou publicar suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

**Gerencie suas configurações:** você pode personalizar seu dispositivo e configurações de usuário em sua conta do Garmin Connect.

## Usando o Garmin Connect Mobile

Você pode carregar todos os dados da sua atividade na sua conta do Garmin Connect para uma análise abrangente. Com a sua conta do Garmin Connect, é possível visualizar um mapa de suas atividades e compartilhá-las com os amigos. Você pode ativar o upload automático no Garmin Connect Aplicativo móvel.

**1 No Garmin Connect menu de configurações do app móvel, selecione Dispositivos Garmin.**

**2 Selecione seu dispositivo D2 Bravo e, em seguida, Configurações de dispositivos.**

**3 Selecione o alternador para ativar o carregamento automático.**

## Carregar dados manualmente no Garmin Connect Mobile

**1 Pressione UP.**

**2 Selecione Definições > Bluetooth > Sincronizar.**

## Usar o Garmin Connect em seu computador

Se o seu dispositivo D2 Bravo não estiver emparelhado com seu smartphone, você poderá transferir todos os dados de atividade para a sua conta do Garmin Connect usando o computador.

**1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.**

**2 Acesse [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).**

**3 Siga as instruções na tela.**

## Recursos conectados Wi-Fi®

O dispositivo D2 Bravo apresenta recursos conectados do Wi-Fi. O aplicativo Garmin Connect Mobile não é necessário para usar a conectividade do Wi-Fi.

### Atualizações de atividades para sua conta do Garmin

**Connect:** envia automaticamente sua atividade para sua conta do Garmin Connect assim que você conclui a gravação da atividade.

**Treinos e planos de treinamento:** permite que você procure e selecione treinos e planos de treinamento no site Garmin Connect. A próxima vez em que seu dispositivo tiver uma conexão Wi-Fi, os arquivos serão enviados por meio da tecnologia sem fio para o seu dispositivo.

**Atualizações de software:** seu dispositivo transfere a atualização de software mais recente quando houver uma conexão Wi-Fi disponível. A próxima vez em que ligar ou desbloquear o dispositivo, você poderá seguir as instruções na tela para instalar a atualização de software.

## Configurar conectividade Wi-Fi

**1 Acesse [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start), e faça o download do aplicativo Garmin Express.**

**2 Siga as instruções na tela para configurar a conectividade Wi-Fi com Garmin Express.**

## Recursos do Connect IQ

Você pode adicionar recursos do Connect IQ ao seu relógio do Garmin e de outros provedores usando o aplicativo Garmin Connect Mobile. É possível personalizar seu dispositivo com interfaces do relógio, campos de dados, widgets e aplicativos.

**Interfaces do relógio:** permitem que você personalize a aparência do relógio.

**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 ao seu relógio, como novos tipos de atividades de condicionamento físico e atividades em ambientes externos.

## Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do Connect IQ no aplicativo Garmin Connect Mobile, é necessário emparelhar seu dispositivo D2 Bravo com seu smartphone.

- 1 Nas configurações no aplicativo Garmin Connect Mobile, selecione **Loja Connect IQ**.
- 2 Se necessário, selecione seu dispositivo.
- 3 Seleccione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [garminconnect.com](http://garminconnect.com) e efetue login.
- 3 No widget do seu dispositivo, selecione **Loja Connect IQ**.
- 4 Seleccione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Widgets

O dispositivo vem pré-carregado com widgets que fornecem informações gerais. Alguns widgets exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

Alguns widgets não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-los ao loop do widget manualmente.

**Notificações:** exibe alertas de chamadas de entrada, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.

**Calendário:** exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.

**Controles de músicas:** oferece controles do reproduutor de músicas de seu smartphone.

**Tempo:** exibe a temperatura atual e a previsão do tempo.

**Monitoramento de atividades:** monitora diariamente sua contagem de passos, meta de passos, distância percorrida, calorias queimadas e estatísticas de sono.

**Minutos de intensidade:** monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.

**Frequência cardíaca:** exibe sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm), a frequência cardíaca de descanso mais baixa por hoje e um gráfico de sua frequência cardíaca.

**Informações do sensor:** exibe informações de um sensor interno ou um sensor ANT+ conectado.

**Bússola:** exibe uma bússola eletrônica.

**METARs:** apresenta as condições atuais do céu, as condições do tempo, a distância de visibilidade, a temperatura, o ponto de condensação, a pressão barométrica e as informações do vento.

**Controles:** permite que você ative e desative a conectividade Bluetooth e os recursos incluindo não perturbe, encontre meu telefone e sincronização manual.

**VIRB Controles:** fornece controles de câmera quando você tem um dispositivo VIRB emparelhado com o seu dispositivo D2 Bravo.

**Golfe:** exibe informações sobre sua última partida de golfe.

## Visualizando widgets

O dispositivo vem pré-carregado com diversos widgets, e outros disponíveis mediante emparelhamento do dispositivo com um smartphone.

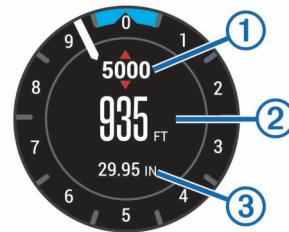
- 1 Em qualquer tela, mantenha pressionado. O relógio é exibido.
- 2 Selecione **UP** ou **DOWN**. O dispositivo percorre os widgets disponíveis.
- 3 Se você estiver gravando uma atividade, selecione **BACK** para retornar às páginas de dados da atividade.
- 4 Selecione **START** para visualizar opções adicionais e funções para um widget (opcional).

## Data e hora



	Bluetooth status da conectividade
	Dados
	Hora digital
	Tempo Universal Coordenado

## Altímetro



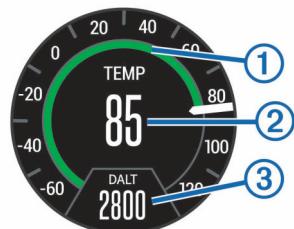
	Alerta de altitude
	Pressão da altitude
	Pressão barométrica

## Bússola



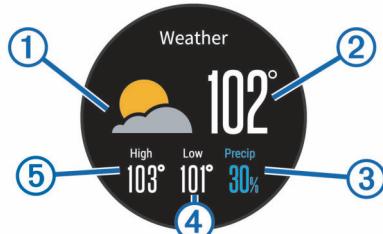
(1)	Bússola
(2)	Direção da viagem em graus (apenas modo de monitoramento)
(3)	Direção de viagem

## Temperatura



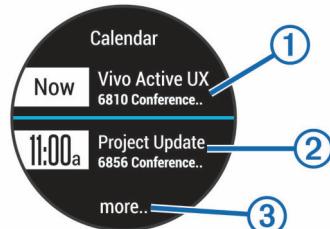
(1)	Temperatura analógica
(2)	Temperatura digital
(3)	Densidade da altitude

## Tempo



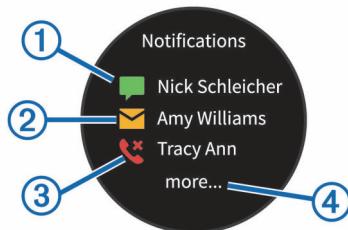
(1)	Condições climáticas atuais
(2)	Temperatura atual
(3)	Possibilidade de precipitação
(4)	Temperatura diária baixa
(5)	Temperatura diária alta

## Calendário



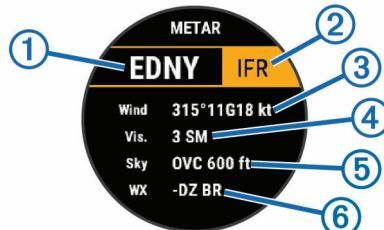
(1)	Atividade atual
(2)	Próxima atividade
(3)	Atividades adicionais

## Notificações



(1)	Mensagem instantânea
(2)	E-mail
(3)	Chamada telefônica perdida
(4)	Notificações adicionais

## METAR



(1)	Identificador do aeroporto mais próximo
(2)	Categoria de aviação
(3)	Direção do vento, velocidade e rajadas fortes
(4)	Visibilidade em milha terrestre
(5)	Condições do céu
(6)	Condições climáticas

## Personalizar loop do widget

Você pode mostrar, ocultar ou mover itens no loop do widget.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Definições > Widgets.
- 3 Selecione um widget.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione Estado para mostrar ou ocultar o widget do loop do widget.
  - Selecione Subir ou Descer para alterar a localização do widget no loop do widget.

## VIRB Remota

A função de controle remoto da VIRB permite a você controlar a câmera de ação VIRB através do dispositivo. Acesse [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) para comprar uma câmera de ação VIRB.

### Controlar uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do Proprietário da série VIRB* para mais informações. Você também deve definir o widget do VIRB para ser exibido no loop do widget (*Personalizar loop do widget*, página 20).

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Em seu dispositivo D2 Bravo, selecione UP ou DOWN na interface do relógio para visualizar o widget do VIRB.
- 3 Aguarde até que o dispositivo se conectar à sua câmera VIRB.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para gravar um vídeo, selecione START. O contador do vídeo aparece na tela do D2 Bravo.
  - Para parar a gravação do vídeo, selecione STOP.
  - Para tirar uma foto, selecione DOWN.

# Personalizar seu dispositivo

## Configurações do aplicativo de atividades

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

Pressione UP, e selecione **Definições > Aplicações**, em seguida, escolha uma atividade.

**Ecrãs de dados:** permite personalizar as telas de dados para a atividade ([Personalizar telas de dados, página 21](#)). Você também pode exibir ou ocultar a tela de dados do mapa para algumas atividades.

**Voo automático:** no modo de relógio, é permitido que uma atividade de voo inicie automaticamente quando a taxa de elevação detectada exceder uma velocidade específica. A atividade para quando a velocidade de solo estiver em menos de 30 kn por um tempo específico.

**Alertas:** define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade.

**Cronómetro voo:** do aplicativo de voo, é permitido que o temporizador de voo inicie e pare automaticamente quando sua velocidade de solo exceder 30 kn.

**Dist. náutica:** exibe distância em unidades náuticas.

**Veloc. náutica:** exibe velocidade em unidades náuticas.

**Metrônomo:** emite sons de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente ([Usar o metrônomo, página 8](#)).

**Auto Lap:** define as opções do recurso Auto Lap® ([Auto Lap, página 22](#)).

**Auto Pause:** configura o dispositivo para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ou quando sua velocidade cai para uma velocidade abaixo da especificada ([habilitando Auto Pause®, página 22](#)).

**Subida auto:** permite que o dispositivo detecte as alterações de elevação automaticamente usando um altímetro integrado.

**Pista automática:** permite que o dispositivo detecte corridas de esqui automaticamente usando um acelerômetro integrado.

**Velocidade 3D:** calcula sua velocidade usando sua mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo ([Velocidade e distância 3D, página 23](#)).

**Distância 3D:** calcula sua distância percorrida usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo.

**Lap Key:** permite registrar uma volta ou descanso durante a atividade.

**Desloc. auto.:** permite mover por todas as telas de dados de atividade automaticamente enquanto o temporizador está funcionando ([Usar rolagem automática, página 23](#)).

**GPS:** define o modo da antena do GPS ([UltraTrac, página 23](#)).

**Tamanho piscina:** define o comprimento da piscina para natação ([Começar natação na piscina, página 9](#)).

**Det braçadas:** permite a detecção de braçadas para natação em piscina.

**Tempo de espera:** define o tempo limite de economia de energia para a atividade ([Configurações de tempo limite para economia de energia, página 23](#)).

**Cor de fundo:** define a cor de fundo de cada atividade para branco ou preto.

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

**Estado:** mostra ou oculta a atividade na lista de aplicativos.

**Subir:** ajusta a posição da atividade na lista de aplicativos.

**Descer:** ajusta a posição da atividade na lista de aplicativos.

**Retirar:** exclui a atividade.

**OBSERVAÇÃO:** isso exclui a atividade na lista de aplicativos e todas as configurações de atividade inseridas pelo usuário. É possível restaurar todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica para adicionar uma atividade excluída de volta à lista ([Restaurar todas as configurações padrão, página 27](#)).

**Atribuir novo nome:** define o nome da atividade.

## Personalizar telas de dados

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

**1 Pressione UP.**

**2 Selecione Definições > Aplicações.**

**3 Selecione a atividade a ser personalizada.**

**4 Selecione Ecrãs de dados.**

**5 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.**

**6 Selecione uma opção:**

- Selecione **Estado** pra ativar ou desativar a tela de dados.
- Selecione **Disposição** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
- Selecione um campo para alterar os dados que aparecem nele.

## Adicionar um mapa a uma atividade

Você pode adicionar o mapa ao loop das telas de dados para uma atividade.

**1 Pressione UP.**

**2 Selecione Definições > Aplicações.**

**3 Selecione a atividade a ser personalizada.**

**4 Selecione Ecrãs de dados > Mapa.**

**5 Selecione Estado para ativar ou desativar o mapa.**

**6 Selecione Orientação.**

**7 Selecione uma opção:**

- Para mostrar o norte na parte superior da página, selecione **Norte no topo**.
- Para mostrar a direção atual da viagem no topo da página, selecione **Trajeto para cima**.

**8 Selecione Posições Utiliz.** para mostrar ou ocultar as localizações salvas no mapa.

**9 Selecione Zoom aut** para selecionar automaticamente o melhor nível de zoom para o mapa.

Quando a opção Desligado estiver selecionada, você deverá aplicar mais ou menos zoom manualmente.

## Alertas

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

**Alerta de evento:** um alerta de evento notifica você uma única vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o dispositivo para alertar você assim que alcançar uma elevação específica.

**Alerta de intervalo:** um alerta de intervalo notifica você sempre que o dispositivo estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o dispositivo para alertar você sempre que sua frequência

cardíaca estiver abaixo de 60 bpm (batimentos por minuto) e acima de 210 bpm.

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

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Elevação	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de elevação.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte <i>Sobre zonas de frequência cardíaca</i> , página 11 e <i>Cálculos da zona de frequência cardíaca</i> , página 12.
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Potência	Alcance	Você pode definir o nível alto e baixo de potência.
Corrida/ caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.

### Configurar um alerta

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Definições > Aplicações.
- 3 Selecione uma atividade.

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

#### 4 Selecione Alerts.

- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione Adicion.novo para adicionar um novo alerta para a atividade.
  - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.

#### 6 Se necessário, selecione o tipo de alerta.

#### 7 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.

#### 8 Se necessário, ative o alerta.

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

### Auto Lap

#### Marcar voltas por distância

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

#### 1 Pressione UP.

#### 2 Selecione Definições > Aplicações.

#### 3 Selecione uma atividade.

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

#### 4 Selecione Auto Lap.

#### 5 Selecione uma opção:

- Selecione Auto Lap para ativar ou desativar Auto Lap.
- Selecione Distância autom. para ajustar a distância entre as voltas.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados (*Configurações do sistema*, página 24).

Se necessário, você pode personalizar as páginas de dados para exibir dados adicionais das voltas (*Personalizar telas de dados*, página 21).

#### Personalizar a mensagem de alerta da volta

Você pode personalizar um ou dois campos de dados para serem exibidos na mensagem de alerta da volta.

#### 1 Pressione UP.

#### 2 Selecione Definições > Aplicações.

#### 3 Selecione uma atividade.

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

#### 4 Selecione Auto Lap > Alerta de voltas.

#### 5 Selecione o campo de dados a ser alterado.

#### 6 Selecione Pré-visualização (opcional).

#### habilitando Auto Pause®

Você pode usar o recurso Auto Pause para pausar automaticamente o temporizador quando não estiver se movimentando. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você deverá parar.

**OBSERVAÇÃO:** o histórico não é gravado quando o timer está parado ou em pausa.

#### 1 Pressione UP.

#### 2 Selecione Definições > Aplicações.

#### 3 Selecione uma atividade.

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

#### 4 Selecione Auto Pause.

#### 5 Selecione uma opção:

- Para pausar automaticamente o temporizador quando você parar de se mover, selecione Quando parado.
- Para pausar automaticamente o temporizador quando seu ritmo ou sua velocidade cair para um nível abaixo do nível especificado, selecione Personal..

#### Ativar elevação automática

Você pode usar o recurso de elevação automática para detectar alterações de elevação automaticamente. É possível usá-lo durante atividades, como escalada, caminhada, corrida ou ciclismo.

#### 1 Pressione UP.

#### 2 Selecione Definições > Aplicações.

#### 3 Selecione uma atividade.

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

#### 4 Selecione Subida auto > Estado > Ligado.

#### 5 Selecione Ecrã de corrida para identificar qual tela de dados é exibida durante uma corrida.

- 6 Selecione **Ecrã de subida** para identificar qual tela de dados é exibida durante escaladas.
- 7 Se necessário, selecione **Inverter cores** para reverter as cores do visor ao alterar os modos.
- 8 Selecione **Velocid. vertic.** para definir uma taxa de subida sobre tempo.
- 9 Selecione **Alternar modo** para definir a velocidade com que o dispositivo alternará os modos.

### Velocidade e distância 3D

Você pode definir velocidade e distância 3D para calcular sua velocidade ou sua distância usando as mudanças de elevação e o movimento horizontal sobre o solo. É possível este recurso durante atividades, como esqui, escalada, navegação, caminhada, corrida ou ciclismo.

### Usar rolagem automática

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

- 1 Pressione **UP**.
  - 2 Selecione **Definições > Aplicações**.
  - 3 Selecione uma atividade.
- OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione **Desloc. auto..**
  - 5 Selecione uma velocidade a ser exibida.

### UltraTrac

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

### Configurações de tempo limite para economia de energia

As configurações do tempo limite afetam a duração do dispositivo em modo de treinamento, por exemplo, quando você está esperando o início de uma corrida. Pressione **UP**, e selecione **Definições > Aplicações**, em seguida, escolha uma atividade. Selecione **Tempo de espera** para ajustar as configurações de tempo limite para a atividade.

**Normal:** configura o dispositivo para entrar no modo de relógio de baixa energia após 5 minutos de inatividade.

**Alargado:** configura o dispositivo para entrar no modo de relógio de baixa energia após 25 minutos de inatividade. O modo estendido pode resultar em vida útil mais curta da bateria entre as cargas.

### Ligando e desligando a tecla de voltas

Você pode ativar a configuração Lap Key para registrar uma volta ou um descanso durante uma atividade usando LAP. Você pode desativar a configuração Lap Key para impedir o registro de voltas devido a um pressionamento acidental durante uma atividade.

- 1 Pressione **UP**.
  - 2 Selecione **Definições > Aplicações**.
  - 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione Lap Key.**

O status da tecla voltas muda para Ligado ou Desligado com base na configuração atual.

## Configurações da interface do relógio

Você pode personalizar a aparência da interface do relógio selecionando layout, cores e dados adicionais. Além disso, é possível fazer download personalizado de interfaces na loja Connect IQ.

### Personalizar a interface do relógio

Antes de poder ativar uma interface do relógio Connect IQ, é necessário instalar uma interface do relógio na loja Connect IQ ([Recursos do Connect IQ, página 18](#)).

Você pode personalizar as informações e a aparência da interface do relógio ou ativar uma interface do relógio Connect IQ instalada.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Definições > Mostrador de relógio > Tipo**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para ativar a interface do usuário digital pré-carregada, selecione **Digital**.
  - Para ativar a interface do usuário analógica pré-carregada, selecione **Analógico**.
  - Para ativar uma interface do relógio Connect IQ instalada, selecione o nome da interface do relógio instalada.
- 4 Se estiver usando uma interface do relógio pré-carregada, selecione uma opção:
  - Para alterar a cor de fundo, selecione **Cor de fundo**.
  - Para adicionar ou alterar uma cor de destaque para a interface do relógio digital, selecione **Cor do ícone**.
  - Para alterar o estilo dos dígitos da interface do relógio digital, selecione **Disposição**.
  - Para alterar o estilo das mãos para a interface do relógio analógica, selecione **Mãos**.
  - Para alterar o estilo dos números para a interface do relógio analógica, selecione **Fundo**.
  - Para alterar os dados que aparecem na interface do relógio, selecione **Dados adicionais**.
- 5 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções da interface do relógio.
- 6 Selecione **START** para salvar a seleção.

## Configurações do sensor

### Configurações da bússola

Pressione **UP**, e selecione **Definições > Sensores > Bússola**.

**Calibrar:** permite calibrar o sensor da bússola manualmente ([Calibrando a bússola manualmente, página 23](#)).

**Ecrã:** define o cabeçalho direcional na bússola para letras, graus ou miliradianos.

**Referência Norte:** define a referência para norte na bússola ([Definindo referência como Norte, página 24](#)).

**Modo:** define a bússola para usar somente dados do sensor eletrônico (Ligado), uma combinação de dados do GPS e do sensor eletrônico (Automática), ou somente dados do GPS (Desligado).

### Calibrando a bússola manualmente

#### AVISO

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

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática por padrão. Se houver comportamento irregular da bússola, por exemplo, depois de mover longas distâncias ou

depois de mudanças extremas de temperatura, você poderá calibrá-la manualmente.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Definições > Sensores > Bússola > Calibrar > Iniciar.
- 3 Siga as instruções na tela.

#### Definindo referência como Norte

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

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Definições > Sensores > Bússola > Referência Norte.

- 3 Selecione uma opção:

- Para definir o norte geográfico como referência de direção, selecione Verdadeiro.
- Para definir automaticamente a declinação magnética para sua localização, selecione Magnético.
- Para definir grade do norte (000°) como referência de direção, selecione Grelha.
- Para definir o valor de variação magnética manualmente, selecione User, insira a variação magnética e selecione Concluído.

#### Configuração do altímetro

Pressione UP, e selecione Definições > Sensores > Altímetro.

**Calibr auto:** permite que o altímetro se calibre automaticamente sempre que o rastreamento por GPS estiver ativado.

**Barómetro:** permite definir a pressão barométrica manualmente ou selecionar um valor da estação METAR mais próxima através do Garmin Connect Mobile.

**Alerta de O2:** define um alarme para vibrar quando você atingir uma altitude de oxigênio baixo.

**Sincronizar com elevação:** permite sincronizar o dispositivo com a sua elevação atual manualmente.

#### Calibrar 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 ou a pressão correta do nível do mar.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Definições > Sensores > Altímetro.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para calibrar automaticamente a partir do ponto de partida do seu GPS, selecione Calibr auto > Ligado.
  - Para inserir uma altitude conhecida, selecione Calibrar.

#### Configurações de elevação

Pressione UP, e selecione Definições > Sensores > Elevação.

**Calibr auto:** permite que o altímetro se calibre automaticamente sempre que o rastreamento por GPS estiver ativado.

**Calibrar:** permite que você calibre manualmente o sensor do altímetro.

#### Configurações de navegação

Você pode personalizar os recursos do mapa bem como sua aparência ao navegar até um destino.

#### Personalizar recursos do mapa

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Definições > Navegação > Ecrãs de dados.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione Mapa para ligar ou desligar o mapa.

- Selecione Guia para ligar ou desligar a tela de guia que exibe a direção da bússola ou o percurso a seguir durante a navegação.
- Selecione uma tela para adicionar, remover ou personalizar.

#### Configurando um indicador de proa

É possível configurar um indicador de proa para exibir suas páginas de dados durante a navegação. O indicador aponta para a direção desejada.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione Definições > Navegação > Heading Bug.

#### Configurações do sistema

Pressione UP e selecione Definições > Sistema.

**Perfil do utilizador:** permite abrir e personalizar suas estatísticas pessoais ([Configurar seu perfil de usuário, página 11](#)).

**Teclas de atalho:** permite atribuir atalhos para as teclas do dispositivo.

**Idioma:** define o idioma exibido no dispositivo.

**Hora:** ajusta as definições de hora ([Configurações de hora, página 24](#)).

**Retroiluminação:** ajusta as definições de luz de fundo ([Configurações da luz de fundo, página 25](#)).

**Sons:** configura os sons do dispositivo, como tons das teclas, alertas e vibrações.

**Unidades:** define as unidades de medida usadas no dispositivo ([Definir as unidades de medida, página 25](#)).

**GLONASS:** usar o GLONASS oferece desempenho aprimorado em ambientes adversos e rápida aquisição de posição. Usar as opções GPS e GLONASS pode reduzir a vida útil da bateria mais do que ao usar somente a opção GPS.

**Formato posição:** define o formato da posição geográfica e as opções de dados.

**Formato:** define as preferências gerais de formato, como ritmo e velocidade, exibidas durante as atividades, e no início da semana.

**Registo de dados:** define a forma como o dispositivo registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros mais longos de atividade. A opção de registro a A cada segundo fornece informações mais detalhadas sobre o registro das atividades, mas pode não registrar atividades completas que durem longos períodos.

**Modo USB:** configura o dispositivo para usar o modo de armazenamento em massa ou modo Garmin quando conectado a um computador.

**Repor predefinições:** permite restaurar dados e configurações do usuário ([Restaurar todas as configurações padrão, página 27](#)).

**Atualização de software:** permite instalar atualizações de software baixados usando o Garmin Express.

**Acerca:** exibe informações sobre o dispositivo, o software e a licença.

#### Configurações de hora

Pressione UP, e selecione Definições > Sistema > Hora.

**Formato horas:** configura o dispositivo para mostrar a hora no formato de 12 horas ou 24 horas.

**Definir Hora:** Define o fuso horário para o dispositivo. A opção Automática define automaticamente o fuso horário com base em sua posição de GPS.

**Hora:** permite ajustar a hora se definido para a opção Manual.

## Configurações da luz de fundo

Pressione UP e selecione **Definições > Sistema > Retroiluminação**.

**Modo:** configura a luz de fundo para ligar manual ou automaticamente. A opção Automática permite definir separadamente a luz de fundo para chaves, alertas e gestos.

**OBSERVAÇÃO:** se definir Gesto como Ligado a luz de fundo é acionada ao levantar e girar o braço e assim olhar para o seu pulso.

**Tempo de espera:** define o período de tempo em que a luz de fundo permanecerá acesa.

**Brilho:** define o nível de brilho da luz de fundo.

## Definir as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo e velocidade, elevação, peso, altura e temperatura.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

## Sensores ANT+

O dispositivo é compatível com estes acessórios opcionais ANT+, sem fio.

- Monitor de frequência cardíaca, como HRM-Run ([Colocar o monitor de frequência cardíaca, página 3](#))
- Sensor de cadência e velocidade da bicicleta ([Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas, página 25](#))
- Contador de passos ([Contador de passos, página 25](#))
- Sensor de potência, como Vector™
- tempe™ sensor de temperatura sem fio ([tempe, página 26](#))

Para obter informações sobre compatibilidade e compra de sensores adicionais, acesse <http://buy.garmin.com>.

## Emparelhar sensores ANT+

A primeira vez em que você conectar um sensor ao dispositivo usando a tecnologia sem fio ANT+, será necessário emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento, o dispositivo se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

**OBSERVAÇÃO:** se um monitor de frequência cardíaca foi fornecido junto com seu dispositivo, ele já estará emparelhado com seu dispositivo.

- 1 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque-o ([Colocar o monitor de frequência cardíaca, página 3](#)).

Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.

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

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

- 3 Pressione UP.

- 4 Selecione **Definições > Sensores > Adicion.novo**.

- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Procurar todos**.
  - Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o dispositivo, seu status mudará de A procurar para Ligado. Os dados do sensor são

exibidos no loop da página dados ou em um campo de dados personalizado.

## Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas

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

- Emparelhe o sensor com o seu dispositivo ([Emparelhar sensores ANT+, página 25](#)).
- Atualize suas informações de atividades físicas no perfil de usuário ([Configurar seu perfil de usuário, página 11](#)).
- Defina o tamanho da roda ([Tamanho da roda e circunferência, página 31](#)).
- Inicie o trajeto ([Começar ciclismo, página 8](#)).

## Contador de passos

Seu dispositivo é compatível com o contador de passos. Você pode utilizar o contador de passos para registrar o ritmo e a distância em vez de usar o GPS ao treinar em um ambiente interno ou com sinal de GPS fraco. O contador de passos fica em espera e pronto para enviar dados (assim como o monitor de frequência cardíaca).

Após 30 minutos de inatividade, o contador de passos se desliga para preservar a bateria. Quando a bateria está fraca, uma mensagem é exibida no dispositivo. Isso significa que restam cerca de cinco horas de bateria.

## Aprimorando a calibragem do contador de passos

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário obter sinal GPS e emparelhá-lo ao contador de passos ([Emparelhar sensores ANT+, página 25](#)).

O contador de passos é autocalibrante, mas é possível aprimorar a precisão dos dados de velocidade e distância com algumas corridas ao ar livre usando o GPS.

- 1 Contemple o céu por 5 minutos.
- 2 Comece a corrida.
- 3 Corra durante 10 minutos, sem paradas.
- 4 Pare sua atividade, e salve-a.

Com base nos dados registrados, os valores de calibragem do contador de passos mudam, se necessário. Não deve ser necessário calibrar o contador de passos novamente, a menos que altere o estilo da corrida.

## Calibrando o contador de passos manualmente

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário emparelhá-lo com o sensor de contador de passos ([Emparelhar sensores ANT+, página 25](#)).

A calibragem manual é recomendada se você souber o fator de calibragem. Se você calibrou um contador de passos com outro produto Garmin, é possível que saiba o fator de calibragem.

- 1 Pressione UP.
- 2 Selecione **Definições > Sensores**.
- 3 Selecione seu contador de passos.
- 4 Selecione **Fator de calorias > Definir o valor**.
- 5 Ajuste o fator de calibragem:
  - Aumente o fator de calibragem se a distância for muito baixa.
  - Diminua o fator de calibragem se a distância for muito alta.

## Configurar velocidade e distância do contador de passos

Antes de personalizar a velocidade e a distância do contador de passos, é necessário emparelhá-lo com o sensor de contador de passos ([Emparelhar sensores ANT+, página 25](#)).

É possível configurar seu dispositivo para calcular o ritmo e a distância dos dados do seu contador de passos em vez dos dados do GPS.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Definições > Sensores**.
- 3 Selecione seu contador de passos.
- 4 Selecione **Velocidade**.
- 5 Selecione uma opção:

- Selecione **Em interior** quando estiver treinando com o GPS desligado, geralmente em ambientes internos.
- Selecione **Sempre** para usar seu contador de passos independentemente da configuração do GPS.

### tempe

O tempe é um sensor de temperatura ANT+ sem fio. Você pode fixar o sensor a correia ou loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente e, portanto, forneça uma fonte consistente de dados de temperatura precisos. É necessário emparelhar tempe com o seu dispositivo para exibir os dados de temperatura do tempe.

## Informações sobre o dispositivo

### Entrando em contato com o Suporte a produtos de aviação Garmin

- Acesse [fly.garmin.com/support](http://fly.garmin.com/support) para obter informações de suporte local.
- Nas Américas, ligue (866) 739-5687.
- Na Europa, África, e no Oriente Médio, ligue +44 (0) 37 0850 1243.
- Na Ásia-Pacífico e Austrália, ligue +65 6348 0378.

### Visualizando informações do dispositivo

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

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Acerca**.

## Especificações

Tipo de pilha	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 6 semanas.
Classificação de impermeabilidade	10 ATM <sup>1</sup>
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 ° a 55 °C (de -4 ° a 131 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência de rádio	2,4 GHz
Protocolos de rádio	Tecnologia sem fio ANT+, Wi-Fi, dispositivo Bluetooth Smart

### Informações sobre a bateria

A duração real de vida útil da bateria depende dos recursos ativados em seu dispositivo, como rastreamento de atividades, notificações do smartphone, GPS, sensores internos e sensores ANT+ conectados.

Autonomia da bateria	Modo
Até 20 horas	Modo de GPS normal
Até 50 horas	UltraTrac Modo de GPS com intervalo de polling de dois minutos
Até 6 semanas	Modo de relógio

## Especificações do HRM-Run

Tipo de bateria	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da bateria	1 ano. (aproximadamente 1 hora/dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	-10° a 50 °C (14° a 122 °F)
Frequência/protocolo de rádio	Protocolo de comunicações sem fioANT+ de 2,4 GHz
Classificação de impermeabilidade	5 ATM*

O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Gerenciamento de dados

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo não é compatível com Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e Mac® OS 10.3 e versões anteriores.

### 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.
  - Em computadores Mac, arraste o ícone de volume para a lixeira.
- 2 Desconecte o cabo do computador.

### 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.

## Solução de problemas

### Minha contagem de passos diários não aparece

A contagem de passos diários é reiniciada diariamente, à meia noite.

Se aparecem traços em vez de sua contagem de passos, permita que o dispositivo obtenha sinais de satélite e defina a hora automaticamente.

### A leitura da temperatura não é exata

A temperatura do corpo afeta a leitura da temperatura no sensor de temperatura interna. Para obter leituras de temperatura mais precisas, você deve remover o relógio do seu pulso e aguardar de 20 a 30 minutos.

<sup>1</sup> O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 100 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Você também pode utilizar um sensor de temperatura externa tempe opcional para visualizar as leituras de temperatura no ambiente enquanto usa o relógio.

### Redefinir seu dispositivo

Se o dispositivo parar de responder, pode ser necessário reiniciá-lo.

- 1 Pressione **LIGHT** por pelo menos 25 segundos.
- 2 Pressione **LIGHT** por um segundo para ligar o dispositivo.

### Restaurar todas as configurações padrão

**OBSERVAÇÃO:** este procedimento exclui todos os dados inseridos pelo usuário e o histórico de atividades.

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

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Repor predefinições > Sim.**

### Aumentando a vida útil da bateria

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

- Reduzir o tempo limite da luz de fundo (*Configurações da luz de fundo*, página 25).
- Reduzir o brilho da luz de fundo.
- Usar o modo de GPS do UltraTrac em sua atividade (*UltraTrac*, página 23).
- Desligar a tecnologia sem fio Bluetooth quando não estiver utilizando recursos conectados (*Recursos conectados*, página 17).
- Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção retomar mais tarde (*Parando uma atividade*, página 7).
- Desligar o monitoramento de atividade (*Rastreamento de atividades*, página 12).
- Usar uma interface de relógio Connect IQ que não seja atualizada a cada segundo.

Por exemplo, use uma interface de relógio sem o ponteiro de segundos (*Personalizar a interface do relógio*, página 23).

- Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo (*Gerenciando as notificações*, página 17).
- Interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmissão de dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin*, página 3).
- Desligar o monitoramento de frequência cardíaca no pulso.

**OBSERVAÇÃO:** a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.

### Obter mais informações

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

- Acesse [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Acesse <http://buy.garmin.com>, ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

## Manutenção do dispositivo

### Cuidados com o dispositivo

#### AVISO

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

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

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

### Limpando 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.

**DICA:** para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

### Ajuste da pulseira metálica do relógio

Seu relógio inclui uma pulseira metálica, você deve levá-lo a um profissional para ajustar o comprimento da pulseira metálica.

### Instruções de cuidados com o monitor de frequência cardíaca

#### Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

#### AVISO

O acúmulo de suor e sal na tira pode diminuir a capacidade do monitor de frequência cardíaca de relatar dados precisos.

- Enxágue o monitor de frequência cardíaca após cada utilização.
  - Lave manualmente o monitor de frequência cardíaca após cada ciclo de sete utilizações, utilizando um pouco de detergente neutro, como detergente da louça.
- OBSERVAÇÃO:** usar muito detergente pode danificar o monitor de frequência cardíaca.
- Não coloque o monitor de frequência cardíaca na máquina de lavar, nem na secadora.
  - Para secar o monitor de frequência cardíaca, pendure-o no varal ou estenda-o em uma superfície plana.

### Baterias substituíveis pelo usuário

#### ⚠ ATENÇÃO

Não use um objeto pontudo para remover as pilhas.

Mantenha a bateria longe de crianças.

Nunca coloque baterias na boca. Em caso de ingestão, consulte um médico ou centro de controle de envenenamento.

Baterias do tipo botão substituíveis podem conter perclorato. Pode ser necessário manusear com cuidado. Consulte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ CUIDADO

Entre em contato com o departamento de descarte local para reciclar as pilhas corretamente.

## Substituindo a bateria do monitor de frequência cardíaca

- 1 Remova a capa ① do módulo do monitor de frequência cardíaca.
- 2 Use uma pequena chave Philips (00) para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
- 3 Remova a tampa e a bateria.



- 4 Aguarde 30 segundos.
  - 5 Insira a nova bateria sob as suas abas de plástico ② com o lado positivo voltado para cima.  
**OBSERVAÇÃO:** não danifique nem perca a junta do O-ring. A gaxeta do O-ring deve permanecer em torno do anel plástico elevado.
  - 6 Coloque a tampa frontal e os quatro parafusos. Observe a orientação da tampa frontal. O parafuso elevado ③ deve encaixar no orifício elevado correspondente na tampa frontal.  
**OBSERVAÇÃO:** não aperte muito.
  - 7 Substituir a capa.
- Depois de trocar a bateria do monitor de frequência cardíaca, pode ser necessário emparelhá-lo com o dispositivo novamente.

## Apêndice

### Campos de dados

- % FTP:** A saída de potência atual como porcentagem do limiar de potência funcional.
- %Máx. máx. int.:** a porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.
- %Máx. méd. int.:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.
- % méd. TCS:** o equilíbrio médio do tempo de contato com o solo da sessão atual.
- % méd. RC máx:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.
- %RC máx/volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.
- %RCR:** A porcentagem de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).
- %RRC máx. int.:** a porcentagem máxima de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.
- %RRC méd. int.:** a porcentagem média de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.
- % TCS:** o equilíbrio do tempo de contato com o solo no lado esquerdo/direito durante a corrida.
- %TempoSoloVolta:** o equilíbrio médio do tempo de contato com o solo da volta atual.
- Bal. da volta:** o balanço médio de potência esquerda/direita para a volta atual.
- Bal. méd. 10 s:** a média de movimentação de 10 segundos do balanço de potência esquerda/direita.
- Bal. méd. 30 s:** a média de movimentação de 30 segundos do balanço de potência esquerda/direita.
- Bal. méd. em 3 s:** a média de movimentação de 3 segundos do balanço de potência esquerda/direita.
- Balanço:** o balanço de potência esquerda/direita atual.
- Balanço médio:** o balanço médio de potência esquerda/direita para a atividade atual.
- Bat Card Volta:** a frequência cardíaca média para a volta atual.
- Braç/dist interv:** o número médio de braçadas por extensão durante o intervalo atual.
- Braçad. últ. ext.:** o número total de braçadas para a última extensão concluída.
- Braçad. últ. int.:** o número total de braçadas para o último intervalo concluído.
- Braçadas:** o número total de braçadas para a atividade atual.
- Braçadas interv:** o número total de braçadas para o intervalo atual.
- Cadêñ. últ. volta:** ciclismo. A cadênciaria média para a última volta concluída.
- Cadêñ. últ. volta:** corrida. A cadênciaria média para a última volta concluída.
- Cadênc. volta:** ciclismo. A cadênciaria média para a volta atual.
- Cadênc. volta:** corrida. A cadênciaria média para a volta atual.
- Cadênciaria:** ciclismo. Número de rotações do braço da manivela. O dispositivo tem de estar conectado a um acessório de cadênciaria para esses dados serem exibidos.
- Cadênciaria:** corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).
- Cadênciaria média:** ciclismo. A cadênciaria média para a atividade atual.
- Cadênciaria média:** corrida. A cadênciaria média para a atividade atual.
- Calorias:** a quantidade total de calorias queimadas.
- CmpMédioPasso:** o comprimento da passada média da sessão atual.
- CompPassoVolta:** o comprimento da passada média da volta atual.
- Compr. passada:** o comprimento da passada de um passo para o próximo, medido em metros.
- Cond. desemp.:** a pontuação da condição de desempenho é uma avaliação em tempo real do seu desempenho.
- Declive:** 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%.
- Descida da volta:** a distância vertical de descida para a volta atual.
- Descida máxima:** a taxa máxima de descida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.
- Descida média:** a distância vertical média de descida desde a última zerada.
- Descida total:** a distância de elevação total de descida desde a última zerada.
- Desc ult volta:** a distância vertical de descida para a última volta concluída.
- Direção:** a direção para onde se desloca.
- Direção bússola:** a direção para onde se desloca com base na bússola.

**Dis. ver. até dest:** a distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Dist. até próximo:** a distância restante até a próxima parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Dist. intervalo:** a distância percorrida para o intervalo atual.

**Dist.méd.p/braç.:** a média da distância percorrida por braçada durante a atividade atual.

**Dist. p/ braçada:** a distância percorrida por braçada.

**Dist.p/braç.últ.int.:** a média da distância percorrida por braçada durante o último intervalo concluído.

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

**Dist. últ. interv.:** a distância percorrida para o último intervalo concluído.

**Dist. última volta:** a distância percorrida para a última volta concluída.

**Dist. volta:** a distância percorrida para a volta atual.

**Distânc. náutica:** a distância percorrida em metros náuticos ou pés náuticos.

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

**Dist p/ braç. int.:** a média da distância percorrida por braçada durante o intervalo atual.

**Eficácia do binário de aperto:** a medida do grau de eficiência de pedaladas.

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

**Elevação do GPS:** a altitude da sua localização atual usando GPS.

**Elevação Máx.:** a maior distância de elevação atingida desde a última zerada.

**Elevação mínima:** a menor distância de elevação atingida desde a última zerada.

**ETA:** o tempo previsto para chegar ao destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**ETA à próxima:** o horário previsto do dia que você chegará à próxima parada na rota (ajustado para o horário local da parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

**Extensões interv.:** o número de extensões concluídas para o intervalo atual.

**Fora do percurso:** a distância para a esquerda ou para a direita pela qual você se desviou do percurso original. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**HECD:** a hora do dia prevista para chegada no destino final (ajustado à hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

**Intensity Factor:** o Intensity Factor™ para a atividade atual.

**Lat/Longitude:** a posição atual de latitude e longitude, independentemente da definição de formato da posição selecionada.

**Ligar repetição:** o temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).

**Localiz destino:** o posicionamento do seu destino final.

**Máx. em 24 h.:** a temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas.

**Méd braç/dist:** o número médio de braçadas por extensão durante a atividade atual.

**Méd cont solo:** o tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.

**Média - %RCR:** a porcentagem média de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade atual.

**Média do RC:** a frequência cardíaca média para a atividade atual.

**Mín. em 24 h.:** a temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas.

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

**Nome do destino:** o último ponto na rota até o destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**NP:** o Normalized Power™ para a atividade atual.

**NP da últ. volta:** A Normalized Power média para a última volta concluída.

**NP da volta:** a Normalized Power média para a volta atual.

**Osc. vert. méd.:** a quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.

**Osc. vert. volta:** a quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.

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

**Passos:** a quantidade de passos registrada pelo contador de passos.

**Percuso:** a direção da sua posição de partida até um destino. O curso pode ser visto como uma rota planejada ou definida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

**Posição:** a posição atual usando a definição de formato da posição selecionada.

**Pot. máx. volta:** a saída máxima de potência para a volta atual.

**Pot. méd. 10 s:** a média de movimentação de 10 segundos da saída de potência.

**Pot. méd. 30 s:** a média de movimentação de 30 segundos da saída de potência.

**Pot. méd. de 3 s:** a média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.

**Pot. última volta:** A saída média de potência para a última volta concluída.

**Potência:** a saída de potência atual em watts.

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

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

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

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

**Pressão ambien.:** pressão não calibrada do ambiente.

**Pressão barom.:** a pressão atual calibrada.

**Próx. pt. pass.:** o próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Rácio pot./peso:** a potência atual medida em watts por quilograma.

**RC %Máximo:** a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

**RC da últ. volta:** a frequência cardíaca média para a última volta concluída.

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

**RC méd. int.:** a frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.

**Rit./500m volta:** o ritmo de nado médio a cada 500 metros para a volta atual.

**Rit.méd.p/500m:** o ritmo de nado médio a cada 500 metros para a atividade atual.

**Rit.p/500m últ.v.:** o ritmo de nado médio a cada 500 metros para a última volta.

**Ritmo:** o ritmo atual.

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

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

**Ritmo intervalo:** o ritmo médio para o intervalo atual.

**Ritmo Médio:** o ritmo médio para a atividade atual.

**Ritmo por 500 m:** o ritmo de nado atual a cada 500 metros.

**Ritmo últ. exten.:** o ritmo médio para a última extensão concluída.

**Ritmo últ. volta:** o ritmo médio para a última volta concluída.

**Rumo:** a direção da sua posição atual até um destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

**Suavid. pedal:** a medida de uniformemente onde o ciclista aplica força nos pedais em cada movimento do pedal.

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

**Subida máxima:** a taxa máxima de subida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.

**Subida média:** a distância vertical média de subida desde a última zerada.

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

**Sub últ volta:** a distância vertical de subida para a última volta concluída.

**SWOLF interv.:** a pontuação swolf média para o intervalo atual.

**SWOLF média:** a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão (*Terminologia da natação*, página 9). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf.

**SWOLF últ. ext.:** a pontuação swolf para a última extensão concluída.

**SWOLF últ. int.:** a pontuação swolf média para o último intervalo concluído.

**Taxa br. este int.:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante o intervalo atual.

**Taxa br. últ. ext.:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante a última extensão concluída.

**Taxa br. últ. int.:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante o último intervalo concluído.

**Taxa braç. méd.:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

**Taxa braçadas:** o número de braçadas por minuto (spm).

**Taxa vert. média:** a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da sessão atual.

**Taxa vert. volta:** a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.

**Taxa vertical:** a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo.

**TCS:** tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medido em milissegundos. O tempo de contato com o solo não é calculado durante caminhadas.

**TCS da volta:** o tempo médio de contato com o solo para a volta atual.

**Temp. últ. volta:** o tempo do cronômetro para a última volta concluída.

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

**Tempo até próx.:** a estimativa de tempo restante antes de chegar à próxima parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

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

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

**Tempo na volta:** o tempo do cronômetro para a volta atual.

**Tempo na Zona:** o tempo transcorrido em cada frequência cardíaca ou zona de potência.

**Tempo repouso:** o temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

**Temporizador:** a hora atual do timer de contagem regressiva.

**Tempo últ. inter.:** o tempo do cronômetro para o último intervalo concluído.

**Tipo br. últ. ext.:** o tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.

**Tipo br. últ. int.:** o tipo de braçada utilizado durante o último intervalo concluído.

**Tipo braç interv.:** o tipo atual de braçadas para o intervalo.

**Training Effect:** o impacto atual (1,0 a 5,0) em sua resistência aeróbica.

**TSS:** o Training Stress Score™ para a atividade atual.

**Tx.desl.até dest.:** a proporção de deslize necessária para decrescer de sua posição atual até a elevação de destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Tx Deslizamento:** a proporção de distância horizontal percorrida até a mudança na distância vertical.

**Último int. Ritmo:** o ritmo médio para o último intervalo concluído.

**Vel. Náutica:** a velocidade atual em nós.

**Vel.vert.até obj.:** a taxa de subida ou descida a uma altitude predefinida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Veloc. da volta:** a velocidade média para a volta atual.

**Veloc. média:** a velocidade média para a atividade atual.

**Veloc. últ. volta:** a velocidade média para a última volta concluída.

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

**Velocidade:** a taxa atual do percurso.

**Velocidade máx.:** a velocidade máxima para a atividade atual.

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

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

**VRCV:** a velocidade que se encontra ao aproximar-se de um destino ao longo da rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

**Zona rit. card.:** a faixa atual de sua frequência cardíaca (1 a 5).

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

## Classificações padrão do VO2 máximo

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

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
Bom tempo	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
Bom tempo	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](http://www.CooperInstitute.org).

## Tamanho da roda e circunferência

O tamanho da roda está indicado nos dois lados do pneu. Esta não é uma lista abrangente. Você também pode utilizar uma das calculadoras disponíveis na internet.

Tamanho da roda	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × Tubular de 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055

Tamanho da roda	L (mm)
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
Tubular de 700C	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Acordo de Licença de Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, VOCÊ ACEITA E CONCORDA COM OS TERMOS E CONDIÇÕES DO SEGUINTE ACORDO DE LICENÇA DE SOFTWARE. LEIA O PRESENTE CONTRATO NA INTEGRA.

A Garmin Ltd. e suas subsidiárias (doravante nesta denominada a "Garmin") concedem uma licença limitada para o uso do software incorporado neste dispositivo (doravante nesta denominado o "Software") em forma executável em código binário na operação normal do produto. A titularidade, os direitos de propriedade e os direitos de propriedade intelectual

do Software e com relação a ele continuam sendo da Garmin e/ou seus fornecedores contratados.

Você reconhece que esse Software é propriedade da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados e está protegido pelos direitos autorais dos Estados Unidos da América e tratados internacionais de direitos autorais. Não obstante, você também reconhece que a estrutura, a organização e o código do Software, o código-fonte do qual não é fornecido, representam segredos comerciais e industriais extremamente valiosos da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados e que o Software, na sua forma de código-fonte, permanecerá sendo um segredo comercial e industrial extremamente valioso da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados. Você concorda que não descompilará, não desmontará, não modificará, não efetuará engenharia reversa no Software e qualquer outra parte do mesmo e não reduzirá o Software e qualquer outra parte do mesmo a uma forma que possa ser lida por humanos, tampouco criará trabalhos derivados baseados no Software. Você concorda em não exportar nem reexportar o Software para qualquer país em infração das leis de controle de exportação dos Estados Unidos da América ou leis de controle de exportação de outro país aplicável.

## Licença BSD de 3 cláusulas

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Todos os direitos reservados.

A redistribuição e o uso em formas fonte e binárias, com ou sem modificação, são permitidas desde que estas condições sejam atendidas:

- As redistribuições de código fonte devem manter o aviso de direito autoral acima, a lista de condições e o aviso legal a seguir.
- As redistribuições de código fonte devem manter o aviso de direito autoral acima, a lista de condições e o aviso legal a seguir na documentação e/ou outros materiais fornecidos com a distribuição.
- Nem o autor ou os nomes de seus colaboradores poderão ser usados para endossar ou promover produtos derivados deste software sem permissão prévia e específica por escrito.

ESTE SOFTWARE É FORNECIDO PELOS DETENTORES DE DIREITOS AUTORAIS E COLABORADORES "NO ESTADO EM QUE SE ENCONTRA", SENDO RENUNCIADA TODA E QUALQUER GARANTIA, INCLUSIVE, MAS SEM LIMITAÇÃO, A GARANTIA DE COMERCIALIZAÇÃO E A GARANTIA DE ADEQUAÇÃO A UM PROPÓSITO EM PARTICULAR. EM HIPÓTESE ALGUMA O DETENTOR DE DIREITOS AUTORAIS OU COLABORADOR SERÁ RESPONSÁVEL POR QUALQUER DANO DIRETO, INDIRETO, INCIDENTAL, ESPECIAL, EXEMPLAR OU IMPREVISTO (O QUE INCLUI, MAS NÃO SE LIMITA A, AQUISIÇÃO DE MERCADORIAS OU SERVIÇOS SUBSTITUTOS; PÉRDA DE USO, DADOS OU LUCROS; OU INTERRUPÇÃO DOS NEGÓCIOS), CAUSADOS DE ALGUMA FORMA; NEM POR QUALQUER FUNDAMENTO DE RESPONSABILIDADE, SEJA COM BASE EM CONTRATO, RESPONSABILIDADE OU ILÍCITO LEGAL (INCLUINDO NEGLIGÊNCIA OU OUTRA SITUAÇÃO) RESULTANTE, DE ALGUMA FORMA, DO USO DESTE SOFTWARE, MESMO QUANDO ALERTADO SOBRE A POSSIBILIDADE DE TAIS DANOS.

## Definições de símbolos

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

~	Carga alternada. O dispositivo é adequado para carga alternada.
---	Carga direta. O dispositivo é adequado para carga direta.

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

# Índice

## A

acessórios 27  
aeroporto 1  
    mais próximo 2  
aeroporto mais próximo 2  
alarmes 15, 21  
alertas 15, 21, 22  
altímetro 16, 24  
    calibração 2  
    calibrando 24  
altitude 2, 19  
amanhecer e pôr-do-sol 15  
aplicativos 17, 18  
    smartphone 1  
armazenando informações 18  
atividades 7, 21  
    iniciando 2, 7, 10  
    personalizados 10  
    salvar 2, 7, 8, 10  
atleta lifetime 12  
atualizar, banco de dados 1  
Auto Lap 22  
Auto Pause 22

## B

banco de dados, atualizar 1  
barômetro 16, 24  
bateria 27  
    carregando 1  
    maximizando 17, 23, 27  
    substituindo 27, 28  
    vida útil 26  
bloqueando, teclas 1  
braçadas 9  
bússola 16, 19, 23, 24  
    calibrando 23

## C

cadência 4, 8  
    alertas 22  
    sensores 25  
calendário 13, 20  
calibração, altímetro 2  
calibrando  
    altímetro 24  
    bússola 23  
caloria, alertas 22  
campos, jogando 10  
campos de dados 8, 18  
carregando 1  
carregando dados 18  
carregar dados 18  
cartão de pontuação 11  
ciclismo 8  
comprimento da passada 4  
comprimento de passo 4  
condição de desempenho 5–7  
conectando 18  
configurações 20, 21, 23–25, 27  
configurações do sistema 24  
configurando o seletor 24  
Connect IQ 18, 19  
contador de passos 25  
coordenadas 16  
corrida 14  
cronômetro 15

## D

dados  
    armazenar 18  
    carregamento 18  
    carregando 18  
    páginas 21  
    transferindo 18  
    transferir 18  
dados do usuário, excluindo 26  
dinâmica da corrida 4, 5

distância 23  
    alertas 22

## E

Efeito do treino 15  
elevação, configurações 24  
elevação automática 22  
emparelhando  
    Sensores ANT+ 3  
    smartphone 1  
escalada 8  
especificações 26  
esqui 7  
    alpino 7, 8  
    snowboarding 7, 8  
excluindo  
    histórico 17  
    registros pessoais 14, 15  
    todos os dados do usuário 26  
exercícios 9  
extensões 9

## F

fitness 15  
frequência cardíaca 2, 3  
    alertas 22  
    emparelhando sensores 3  
    monitor 3, 5, 6, 25, 27, 28  
    zonas 11, 12, 17  
Frequência cardíaca, zonas 12

## G

Garmin Connect 1, 13, 17–19  
    armazenar informações 18  
Garmin Express 2, 18  
    atualizando o software 1  
    registrando o dispositivo 1  
Garmin suporte ao produto, informações de contato 26  
GLONASS 24  
GPS 23, 24

## H

histórico 8–10, 16, 17  
    enviando para o computador 18  
    enviar para o computador 18  
    excluindo 17  
hora 19  
    alertas 22  
    configurações 24  
    fusos horários e formatos 24

## I

ID de unidade 26  
idioma 24  
interfaces do relógio 18–20, 23  
intervalos 9  
    treinos 13, 14

## L

layup 11  
limiar de lactato 6  
limpando o dispositivo 27  
limpar o dispositivo 27  
locais, excluindo 16  
localizações 16  
    editando 15  
    excluindo 15  
    salvar 15  
luz de fundo 1, 25

## M

mapas 21, 24  
    atualizar 1  
    navegando 16  
    pesquisando 16  
medindo uma tacada 11  
menu 1  
menu principal, personalizar 20  
meta 14  
metrônomo 8

modo de descanso 13

modo de relógio 23

monitoramento de atividades 12, 13

multiesporte 10, 17

multiesportes 10

## N

natação 9  
natação em alto mar 9  
navegação 2, 21, 24  
    indicador de situação horizontal (HSI) 2  
    parando 2  
    Sight 'N Go 16  
notificações 17, 20

## O

objetivos 14  
odômetro 11, 17  
oscilação vertical 4

## P

percursos  
    jogando 10  
    selecionando 10  
perfil de usuário 11  
perfis 7  
    usuário 11  
personalizando o dispositivo 21  
Pontos de parada, projetar 15  
Pontuação de stress 5, 7  
Pontuação swolf 9  
potência (força)  
    alertas 22  
    metros 6  
    zonas 12  
proporção vertical 4  
pulseiras 27

## R

rastreamento de atividades 12  
recuperação 5, 6  
redefinir o dispositivo 27  
referência norte 24  
registrando o dispositivo 1  
registro do produto 1  
registros pessoais 14  
    excluindo 14, 15  
relógio 15  
remo 10  
resistência à água 27  
rolagem automática 23  
rota direct-to 2  
rotas 16  
    direct-to 2

## S

salvando atividades 9, 10  
salvar atividades 8–10  
Sensores ANT+ 25  
    emparelhando 25  
sensores de bicicleta 25  
sensores de velocidade e cadência 25  
Sight 'N Go 16  
smartphone 18, 19  
    aplicativos 17, 18  
    emparelhando 1  
snowboarding 7, 8  
software  
    atualizar 1  
    licença 26  
    versão 26  
Software license agreement 31  
solução de problemas 3, 5, 26, 27  
stand up paddle 9  
stand up paddle (SUP) 9  
substituindo a bateria 28  
suporte ao produto, informações de contato 26

## T

tamanho da piscina 9  
tamanho da roda 31

teclas **1, 24**  
bloqueando **1**  
personalizar **23**  
Tecnologia Bluetooth **17, 18**  
tela **25**  
tempe **26**  
temperatura **20, 26**  
tempo **20**  
tempo de conclusão projetado **6**  
tempo de contato com o solo **4**  
temporizador de contagem regressiva **15**  
timer **8–10, 16**  
    contagem regressiva **15**  
toques **8, 15**  
TracBack **7, 16**  
trajetos **8, 16**  
treinamento **13, 14, 17**  
    páginas **8**  
    planos **13**  
treinamento de triatlo **10**  
treinamento em ambientes internos **10**  
treinos **13**  
    carregando **13**

## **U**

UltraTrac **23**  
unidades de medida **25**  
USB, desconectando **26**

## **V**

velocidade **23**  
VIRB remota **20**  
VIRB remoto **20**  
Virtual Partner **14**  
VO2 máximo **5, 6, 31**  
volta fechada **11**

## **W**

Wi-Fi, conectando **18**  
widgets **3, 18, 19**

## **Z**

zonas  
    frequência cardíaca **11, 12**  
    potência **12**



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)

