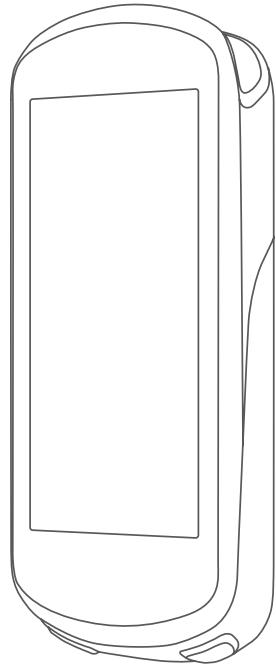


GARMIN[®]



EDGE[®] 1030

Manual do proprietário

© 2017 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos EUA e em outros países. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, Rally™, Varia™, e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google LLC. Apple® e Mac® são marcas comerciais da Apple Inc., registradas nos Estados Unidos da América e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Di2™ e Shimano STEPS™ são marcas comerciais da Shimano, Inc. Shimano® é uma marca registrada da Shimano, Inc. microSD® e o logotipo microSDHC são marcas registradas da SD-3C, LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) são marcas comerciais da Peaksware, LLC. STRAVA e Strava™ são marcas comerciais da Strava, Inc. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

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

M/N: A03164

Sumário

Introdução.....	1	Como emparelhar seu treinador para ambientes internos ANT+®..... 13
Visão geral do dispositivo.....	1	Usando uma bicicleta ergométrica ANT+ em ambiente fechado..... 13
Emparelhando o smartphone.....	2	Definindo a resistência..... 13
Visão geral da tela inicial.....	2	Configurando o grau simulado..... 13
Visualizando widgets.....	3	Definindo a potência de destino..... 13
Usando a tela sensível ao toque.....	3	Treinos intervalados..... 14
Bloqueando a tela sensível ao toque.....	3	Criando um treino intervalado..... 14
Carregando o dispositivo.....	4	Iniciando um treino intervalado..... 14
Sobre a bateria.....	4	Definindo uma meta de treinamento... 14
Instalando o suporte de montagem padrão.....	5	Cancelar uma meta de treinamento..... 15
Instalar o suporte externo frontal.....	6	
Liberando o Edge.....	6	
Obtendo sinais de satélite.....	7	
Treino.....	7	Minhas estatísticas..... 15
Começando uma etapa de ciclismo.....	7	Medições de desempenho..... 15
Segmentos.....	8	Status de treinamento..... 16
Segmentos do Strava™.....	8	Sobre estimativas de VO2 máximo.. 16
Usando o widget Explorar segmentos do Strava.....	8	Obtendo seu VO2 máximo estimado..... 17
Como seguir um segmento do Garmin Connect.....	8	Dicas para estimativas de VO2 máximo para ciclismo..... 17
Ativar segmentos.....	9	Aclimatação de desempenho de calor e altitude..... 18
Correndo contra um segmento.....	9	Carga de treinamento..... 18
Exibindo detalhes do segmento.....	9	Estimativa de carga de treinamento..... 18
Opções do segmento.....	10	Foco da carga do treinamento..... 19
Excluindo um segmento.....	10	Sobre o Training Effect..... 20
Treinos.....	10	Tempo de recuperação..... 20
Criando um treino.....	10	Exibir seu tempo de recuperação
Repetindo etapas do treino.....	11	21
Editando um exercício.....	11	Obtendo estimativa de FTP
Como seguir um treino do Garmin Connect.....	11	Realizando um teste de FTP..... 22
Iniciando um treino.....	11	Calculando a FTP automaticamente..... 22
Parar um treino.....	12	Exibindo a pontuação de estresse... 22
Excluindo um treino.....	12	Desativação das notificações de desempenho..... 22
Planos de treinamento.....	12	Visualizar sua curva de potência.... 23
Usar Garmin Connect planos de treinamento.....	12	Sincronização medições de atividades e de desempenho..... 23
Visualizar o calendário de treinamento.....	12	Pausando seu status de treinamento..... 23
Treinando em ambientes internos.....	12	Retomar status de treino pausado..... 23
		Recordes pessoais..... 23

Visualizando seus recordes pessoais.....	23	Visualizando seus contatos de emergência.....	33
Revertendo um registro pessoal.....	24	Como solicitar assistência.....	34
Excluindo um registro pessoal.....	24	Ligar e desligar a detecção de incidente.....	34
Zonas de treinamento.....	24	Cancelando uma mensagem automática.....	34
Navegação.....	24	Enviando uma atualização de status após um incidente.....	34
Locais.....	24	Ativar o LiveTrack.....	34
Marcando seu local.....	24	Iniciando uma sessão do GroupTrack.....	35
Salvando locais do mapa.....	24	Dicas para sessões do GroupTrack.....	35
Navegar até um local.....	25	Configurando o alarme da bicicleta.....	36
Navegando de volta ao início.....	25	Reproduzir avisos de áudio em seu smartphone.....	36
Interrompendo a navegação.....	25	Transferindo arquivos para outro dispositivo Edge.....	36
Editando locais.....	26	Recursos conectados do Wi-Fi.....	36
Excluindo um local.....	26	Configurando a conectividade do Wi-Fi.....	37
Projetando um local.....	26	Configurações de Wi-Fi.....	37
Percursos.....	26		
Planejando e percorrendo um percurso.....	27		
Como seguir um percurso do Garmin Connect.....	27		
Criando e percorrendo um percurso de ida e volta.....	28		
Criar um percurso com base em uma pedalada recente.....	28		
Dicas para percorrer um percurso....	28		
Exibindo detalhes do percurso.....	29		
Exibindo um percurso no mapa....	29		
Usar o ClimbPro.....	29		
Opções de percurso.....	30	Colocar o monitor de frequência cardíaca.....	38
Parando um percurso.....	30	Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	39
Excluindo um percurso.....	30	Sobre zonas de frequência cardíaca.....	39
Configurações de mapa.....	30	Objetivos de treino.....	39
Alterando a orientação do mapa.....	30	Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	40
Temas de mapa.....	31	Instalando o sensor de velocidade.....	40
Configurações de rotas.....	31	Instalando o sensor de cadência.....	41
Selecionando uma atividade para o cálculo de rota.....	31	Sobre os sensores de velocidade e cadência.....	41
Recursos conectados.....	31	Média de dados de cadência ou potência.....	41
Recursos conectados ao Bluetooth.....	32	Emparelhamento de seus sensores sem fio.....	42
Detecção de incidentes e recursos de assistência.....	33	Treinando com medidores de potência.....	42
Detecção de incidente.....	33	Configurando zonas de potência....	42
Assistência.....	33	Calibrando seu medidor de potência.....	43
Adicionar contatos de emergência.....	33		

Potência com base no pedal.....	43	Alertas	52
Dinâmicas de ciclismo.....	43	Configurando alertas de intervalo	53
Usando as dinâmicas de ciclismo	44	Definir alertas recorrentes	53
Atualizar o software Rally usando o dispositivo Edge.....	45	Configurar alertas inteligentes de alimentação e hidratação	53
Percepção situacional.....	45	Auto Lap	54
Ativar toque sonoro do nível de ameaça na cor verde.....	45	Marcando voltas por posição	54
Utilizando comutadores eletrônicos	45	Marcando voltas por distância.....	54
Uso de uma eBike.....	45	Marcação de voltas por tempo....	54
Ver detalhes do sensor da eBike.....	45	Usando o descanso automático.....	54
inReach® Remoto.....	45	Usando o Auto Pause.....	55
Usando o inReach remoto	46	Usar rolagem automática	55
Histórico.....	46	Iniciando o timer automaticamente	55
Visualizando percursos.....	46	Alterando a configuração do satélite	55
Visualizando seu tempo em cada zona de treinamento	46	Configurações do telefone	56
Visualizando totais de dados	47	Configurações do sistema.....	56
Excluir totais de dados	47	Configurações do visor	56
Excluindo um percurso	47	Utilizando a luz de fundo	56
Garmin Connect.....	47	Personalizando loop do widget	56
Enviando seu trajeto para Garmin Connect.....	48	Configurações do registro de dados	57
Registro de dados	48	Definindo as unidades de medida....	57
Gerenciamento de dados	48	Ligando e desligando os toques do dispositivo	57
Conectando o dispositivo ao computador	48	Alterando o idioma do dispositivo ...	57
Transferindo arquivos para seu dispositivo	48	Fusos horários	57
Excluindo arquivos	49	Como configurar o modo Monitor estendido	57
Desconectando o cabo USB	49	Saída do modo de monitor estendido	57
Personalizar seu dispositivo.....	49	Informações sobre o dispositivo.....	58
Recursos para download do Connect IQ	49	Atualizações do produto	58
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador	49	Atualizar o software usando o app Garmin Connect	58
Perfis	50	Atualização de software usando o Garmin Express	58
Configurando seu perfil de usuário..	50	Especificações	58
Sobre as configurações de treinamento	50	Especificações do Edge	58
Atualizando seu perfil de atividade..	51	Especificações do HRM-Dual™	59
Como adicionar uma tela de dados.....	52	Especificações do Speed Sensor 2 e do Cadence Sensor 2	59
Como editar uma tela de dados.....	52	Visualizar informações do dispositivo	59
Como reorganizar telas de dados....	52		

Exibição de informações regulatórias e de conformidade	59
Cuidados com o dispositivo	59
Limpando o dispositivo	60
Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca	60
Instalando um cartão de memória	60
Baterias substituíveis pelo usuário	61
Substituindo a bateria do HRM-Dual	62
Substituir a pilha do sensor de velocidade	63
Substituir a pilha do sensor de cadência	64
Solução de problemas	64
Redefinindo o dispositivo	64
Como restaurar as configurações-padrão	64
Limpeza de dados do usuário e configurações	64
Maximizando a vida útil da bateria	65
Ativando o modo de economia de bateria	65
Meu telefone não se conecta ao dispositivo	65
Melhorar a recepção do satélite de GPS	65
Definindo a sua elevação	66
Leituras de temperatura	66
Meu dispositivo está com o idioma errado	66
Anéis O-ring de substituição	66
Como obter mais informações	66
Apêndice	67
Campos de dados	67
Classificações padrão do VO2 máximo	71
Classificações FTP	72
Cálculos da zona de frequência cardíaca	72
Tamanho da roda e circunferência	73
Exposição à radiofrequência	75

Introdução

⚠ ATENÇÃO

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

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

Visão geral do dispositivo



1 	Selecione para entrar no modo de descanso para ativar o dispositivo. Mantenha pressionado para ligar e desligar o dispositivo e bloquear a tela touchscreen.
2 	Selecione para marcar uma nova volta.
3 	Selecione para iniciar e parar o temporizador de atividade.
4 Slot de cartão de memória (sob a tampa)	Instale um cartão microSD® opcional.
5 Contatos elétricos	Carregue usando um acessório de conjunto de bateria externa Edge.

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

Emparelhando o smartphone

Para usar os recursos conectados do dispositivo Edge, ele deve ser emparelhado diretamente pelo aplicativo Garmin Connect™, ao invés das configurações do Bluetooth® no seu smartphone.

1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect.

2 Mantenha  para ativar o dispositivo.

Na primeira vez que você ligar o dispositivo, será necessário selecionar o idioma. A próxima tela solicita que você emparelhe com seu smartphone.

DICA: você pode deslizar o dedo para baixo na tela inicial para ver o widget de configurações e selecionar **Telefone > Emparelhar smartphone** para entrar manualmente no modo de emparelhamento.

3 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:

- Se este for o primeiro dispositivo a ser emparelhado usando o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
- Se você já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, no  ou no menu •••, selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

OBSERVAÇÃO: seu dispositivo sugere perfis de atividade e campos de dados durante a configuração com base em sua conta Garmin Connect e acessórios. Se você tiver sensores emparelhados com seu dispositivo anterior, poderá transferi-los durante a configuração.

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

Visão geral da tela inicial

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

	Selecione para começar um percurso. Use as setas para alterar seu perfil de atividade.
Navegação	Selecione para marcar um local, pesquisar locais, criar um percurso ou navegar por um percurso.
Treino	Selecione para acessar seus segmentos, seus treinos e outras opções de treinamento.
Histórico	Selecione para acessar seus percursos anteriores e os totais.
Minhas estatísticas	Selecione para acessar suas métricas de desempenho, registros pessoais e o perfil do usuário.
	Selecione para acessar os recursos conectados e as configurações.
	Selecione para acessar seus aplicativos Connect IQ™, widgets e campos de dados.

Visualizando widgets

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

- 1 Na tela inicial, deslize para baixo a partir da parte superior da tela.



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

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

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

Usando a tela sensível ao toque

- Quando o temporizador estiver em execução, toque na tela para visualizar a sobreposição. A sobreposição do temporizador permite retornar à tela inicial durante um percurso.
- Selecione para retornar à tela inicial.
- Deslize o dedo ou selecione as setas para rolar.
- Selecione para voltar para a página anterior.
- Selecione para salvar suas alterações e fechar a página.
- Selecione para fechar a página e retornar à página anterior.
- Selecione para procurar um local nas proximidades.
- Selecione para excluir um item.
- Selecione para obter mais informações.

Bloqueando a tela sensível ao toque

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

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

Carregando o dispositivo

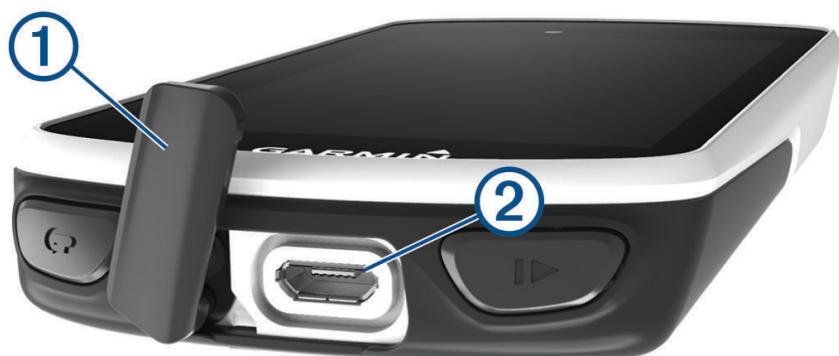
AVISO

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

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

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

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



- Conecte a extremidade menor do cabo USB à porta USB do dispositivo.
- Conecte a extremidade maior do cabo USB ao adaptador de CA ou a uma porta USB do computador.
- Conecte o adaptador de CA a uma tomada padrão.
Quando você conectar o dispositivo a uma fonte de alimentação, o dispositivo ligará.
- Carregue o dispositivo completamente.
Depois de carregar o dispositivo, feche a cobertura de proteção.

Sobre a bateria

⚠ ATENÇÃO

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

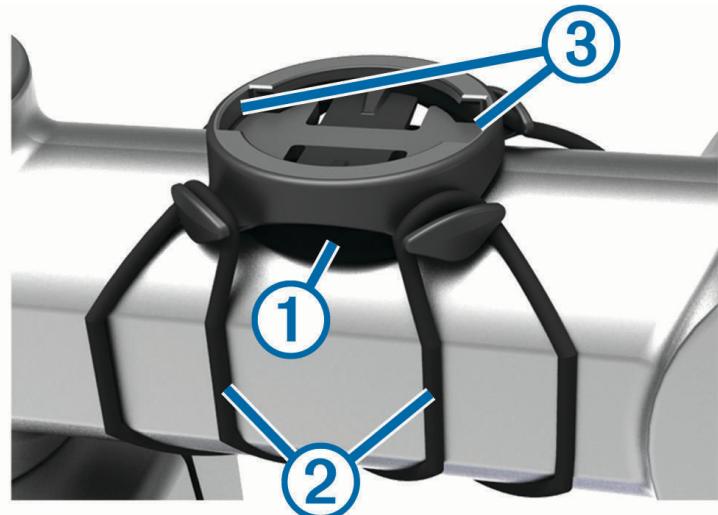
Instalando o suporte de montagem padrão

Para a melhor recepção de sinal GPS, posicione o suporte de montagem da bicicleta, de maneira que a parte frontal do dispositivo fique em direção ao céu. É possível instalar o suporte de montagem da bicicleta na haste ou no guidão.

1 Selecione um local seguro para posicionar o dispositivo de modo que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.

2 Posicione o disco de borracha ① na parte posterior do suporte de montagem da bicicleta.

Dois discos de borracha estão incluídos. Selecione o disco que melhor se adapta à sua bicicleta. As pastilhas de borracha se alinham com a parte posterior do suporte de montagem da bicicleta para fixar.



3 Coloque o suporte de montagem da bicicleta na haste.

4 Fixe o suporte de montagem da bicicleta de maneira segura usando as duas faixas ②.

5 Alinhe as pastilhas na parte posterior do dispositivo com os entalhes do suporte de montagem da bicicleta ③.

6 Pressione levemente para baixo e gire o dispositivo no sentido horário até que ele se encaixe.



Instalar o suporte externo frontal

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

- 1 Selecione um local seguro para posicionar o dispositivo Edge de modo que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.
- 2 Use a chave sextavada para remover o parafuso **1** do conector do guidão **2**.



- 3 Coloque a pastilha de borracha em volta do guidão:
 - Se o diâmetro do guidão for de 25,4 mm, use a pastilha mais espessa.
 - Se o diâmetro do guidão for de 31,8 mm, use a pastilha mais fina.
 - 4 Coloque o conector do guidão em volta da pastilha de borracha.
 - 5 Substitua e aperte o parafuso.
- OBSERVAÇÃO:** a Garmin® recomenda apertar o parafuso de modo que o suporte fique preso com uma especificação de torque máximo de 0,8 N·m (7 lbf-pol). É necessário verificar o aperto do parafuso periodicamente.
- 6 Alinhe as abas na parte posterior do dispositivo Edge com os entalhes do suporte para bicicleta **3**.



- 7 Pressione levemente para baixo e gire o dispositivo Edge no sentido horário até que ele se encaixe.

Liberando o Edge

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

Obtendo sinais de satélite

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

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

- 1 Dirija-se a uma área aberta.

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

- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

Poderá levar de 30 a 60 segundos para localizar os sinais do satélite.

Treino

Começando uma etapa de ciclismo

Se você estiver usando um sensor ou acessório sem fio, ele pode ser emparelhado e ativado durante a configuração inicial ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 42](#)). Caso seu dispositivo tenha sido fornecido com um sensor sem fio, eles já estão emparelhados e podem ser ativados durante a configuração inicial.

- 1 Mantenha  para ativar o dispositivo.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
As barras de satélites se tornam verdes quando o serviço estiver pronto.
- 3 Na tela inicial, selecione  ou  para selecionar um perfil de atividade.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.



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

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

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

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

- 8 Selecione  para parar o temporizador de atividade.

DICA: antes de salvar o percurso e compartilhá-lo em sua conta Garmin Connect, será possível alterar o tipo de percurso. A precisão dos dados de tipo de percurso é importante para criar percursos de fácil acesso para o ciclismo.

9 Selecione **Salvar passeio**.

10 Selecione ✓.

Segmentos

Percorrendo um segmento: você pode enviar segmentos de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo.

Depois que um segmento é salvo em seu dispositivo, você poderá percorrer esse segmento.

OBSERVAÇÃO: ao fazer download de um percurso de sua conta Garmin Connect, todos os segmentos no percurso serão baixados automaticamente.

Correndo um segmento: você pode correr um segmento, tentando alcançar ou ultrapassar seu registro pessoal ou outros ciclistas que percorreram o segmento.

Segmentos do Strava™

É possível fazer download dos segmentos do Strava para seu dispositivo Edge 1030. Percorra os segmentos do Strava para comparar seu desempenho com relação ao desempenho em percursos anteriores, ao desempenho de seus amigos e ao desempenho de profissionais que já percorreram o mesmo segmento.

Para inscrever-se para uma associação do Strava, acesse o widget de segmentos em sua conta Garmin Connect. Para obter mais informações, acesse www.strava.com.

As informações contidas neste manual aplicam-se aos segmentos do Garmin Connect e aos segmentos do Strava.

Usando o widget Explorar segmentos do Strava

O widget Explorar segmentos do Strava permite que você visualize e trilhe um percurso nas proximidades dos segmentos Strava.

1 No widget Explorar segmentos do Strava, selecione um segmento.

2 Selecione uma opção:

- Selecione ★ para iniciar o segmento em sua conta do Strava.
- Selecione **Baixar > Iniciar o percurso** para fazer o download de um segmento em seu dispositivo e seguir o percurso.
- Selecione **Iniciar o percurso** para seguir o percurso de um segmento do qual tenha feito o download.

3 Selecione < ou > para visualizar os tempos de seu segmento, os melhores tempos de seus amigos e o tempo do líder no segmento.

Como seguir um segmento do Garmin Connect

Antes de poder baixar e seguir um segmento do Garmin Connect, você deve ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 47](#)).

OBSERVAÇÃO: se você estiver usando segmentos do Strava, seus segmentos favoritos serão transferidos automaticamente para o seu dispositivo quando sincronizar com o app Garmin Connect.

1 Selecione uma opção:

- Abra o app Garmin Connect.
- Acesse connect.garmin.com.

2 Selecione um segmento.

3 Selecione ➔ ou **Enviar para dispositivo**.

4 Siga as instruções na tela.

5 No dispositivo Edge, selecione **Treino > Segmentos**.

6 Selecione o segmento.

7 Selecione **Iniciar o percurso**.

Ativar segmentos

Você pode escolher quais segmentos atualmente carregados no dispositivo serão ativados.

1 Selecione Treino > Segmentos > Ativar/desativar > Editar múltiplos.

2 Selecione os segmentos a ativar.

Correndo contra um segmento

Os segmentos são percursos de corrida virtual. Você pode correr contra um segmento e comparar o seu desempenho com atividades passadas, com o desempenho de outras pessoas, conexões na sua conta do Garmin Connect, ou outros membros da comunidade de ciclistas. Você pode carregar seus dados de atividade para sua conta do Garmin Connect para ver a posição do seu segmento.

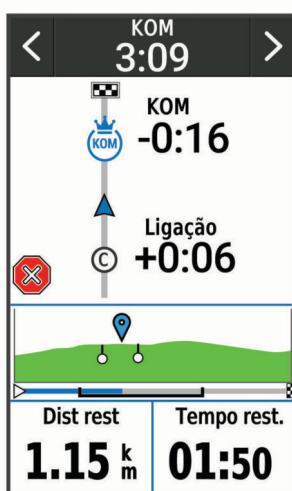
OBSERVAÇÃO: se a sua conta do Garmin Connect e do Strava estiverem vinculadas, sua atividade é automaticamente enviada para sua conta do Strava, para que você possa ver a posição do segmento.

1 Selecione para iniciar o cronômetro e comece sua atividade.

Quando seu caminho cruza um segmento habilitado, você pode correr contra o segmento.

2 Inicie a corrida contra o segmento.

A tela de dados do segmento é exibida automaticamente.



3 Se necessário, use as setas para alterar seu objetivo durante a corrida.

Você pode correr contra o líder do segmento, seu desempenho com atividades passadas ou outras pessoas (se aplicável). O objetivo se ajusta automaticamente com base em seu desempenho atual.

Uma mensagem aparecerá quando o segmento estiver concluído.

Exibindo detalhes do segmento

1 Selecione Treino > Segmentos.

2 Selecione um segmento.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Mapa** para exibir o segmento no mapa.
- Selecione **Elevação** para exibir um plano de elevação do segmento.
- Selecione **Tabela de classificação** para exibir os tempos do e as velocidades médias do líder do segmento, do líder do grupo ou desafiador, seu melhor tempo pessoal e a velocidade média, e outras pessoas (se aplicável).

DICA: você pode selecionar uma entrada da tabela de classificação para alterar o seu objetivo de corrida do segmento.

- Selecione **Ativar** para ativar corridas e avisos que alertam sobre a aproximação de segmentos.

Opções do segmento

Selecione Treino > Segmentos > .

Orientação de curva: ativa ou desativa avisos sobre curvas.

Seleção automática de esforço: ativa ou desativa o ajuste automático do objetivo com base no seu desempenho atual.

Localizar: permite pesquisar segmentos salvos por nome.

Ativar/desativar: ativa ou desativa os segmentos atualmente carregados no dispositivo.

Prioridade do Líder padrão: permite selecionar a ordem das metas do objetivo durante a corrida de um segmento.

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

Excluindo um segmento

1 Selecione Treino > Segmentos.

2 Selecione um segmento.

3 Selecione  > .

Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluem metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Você pode criar treinos utilizando o Garmin Connect e transferir para o seu dispositivo. Também é possível criar e salvar um treino diretamente no seu dispositivo.

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

Criando um treino

1 Selecione Treino > Exercícios > Criar novo.

2 Insira o nome do treino e selecione .

3 Selecione Adic.nova etapa.

4 Selecione o tipo de etapa do treino.

Por exemplo, selecione Descanso para usar a etapa como uma volta de descanso.

Durante uma volta de descanso, o cronômetro continua a contar e os dados são registados.

5 Selecione a duração da etapa do treino.

Por exemplo, selecione Distância para finalizar a etapa após uma distância específica.

6 Se necessário, insira um valor personalizado para a duração.

7 Selecione o tipo de objetivo da etapa do treino.

Por exemplo, selecione Zona de frequência cardíaca para manter uma frequência cardíaca constante durante a etapa.

8 Se necessário, selecione a zona de meta ou informe um intervalo personalizado.

Por exemplo, você pode selecionar uma zona de frequência cardíaca. Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior especificado para a frequência cardíaca, o dispositivo emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

9 Selecione  para salvar a etapa.

10 Selecione Adic.nova etapa para adicionar mais etapas ao treino.

11 Selecione  para salvar o treino.

Repetindo etapas do treino

Antes de repetir a etapa de um treino, será necessário criar um treino com, pelo menos, uma etapa.

- 1 Selecione **Adic.nova etapa**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Repetir** para repetir uma etapa uma ou mais vezes. Por exemplo, será possível repetir uma etapa de 8 km (5 milhas) 10 vezes.
 - Selecione **Repetir até** para repetir uma etapa por um determinado período. Por exemplo, será possível repetir uma etapa de 8 km (5 milhas) durante 60 minutos ou até que sua frequência cardíaca atinja 160 bpm.
- 3 Selecione **Voltar ao passo** e selecione uma etapa para repetir.
- 4 Selecione  para salvar a etapa.

Editando um exercício

- 1 Selecione **Treino > Exercícios**.
- 2 Selecione um treino.
- 3 Selecione .
- 4 Selecione uma etapa e, depois, **Editar etapa**.
- 5 Altere os atributos da etapa e selecione .
- 6 Selecione  para salvar o treino.

Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 47](#)).

- 1 Selecione uma opção:
 - Abra o app Garmin Connect.
 - Acesse [connect.garmin.com](#).
- 2 Selecione **Treino > Exercícios**.
- 3 Encontre um treino ou crie e salve um novo treino.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.

Iniciando um treino

- 1 Selecione **Treino > Exercícios**.
- 2 Selecione um treino.
- 3 Selecione **Iniciar o percurso**.
- 4 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

Após iniciar um treino, o dispositivo exibirá cada uma de suas etapas, a meta (se houver) e os dados atuais do treino. Será reproduzido um alarme audível quando você estiver prestes a concluir uma etapa do treino. Será exibida uma mensagem com a contagem regressiva do tempo ou da distância até ser iniciada uma nova etapa.

Parar um treino

- A qualquer momento, selecione  para encerrar uma etapa do treino e começar a próxima.
- Na tela do treino, passe o dedo de baixo para cima no visor e selecione uma opção:
 - Selecione **Pausar** para pausar a etapa atual do treino.
 - Selecione **Voltar** para encerrar uma etapa do treino e repetir a etapa anterior.
 - Selecione **Próximo** para encerrar uma etapa do treino e começar a próxima.
- A qualquer momento, selecione  para interromper o temporizador de atividade.
- A qualquer momento, passe o dedo de cima para baixo no visor e, no widget de controles, selecione **Parar treino** > .

Excluindo um treino

- 1 Selecione **Treino > Exercícios**.
- 2 Selecione um treino.
- 3 Selecione  >  > .

Planos de treinamento

Você pode configurar um plano de treino em sua conta do Garmin Connect e enviar os treinos do plano para o seu dispositivo. Todos os treinos programados enviados para o dispositivo aparecem no calendário de treinamento.

Usar Garmin Connect planos de treinamento

Para poder baixar e usar um plano de treinamento do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 47).

Você pode pesquisar no Garmin Connect para encontrar um plano de treinamento e programar treinos e percursos.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador.
- 2 Acesse [connect.garmin.com](#).
- 3 Selecione e programe um plano de treinamento.
- 4 Revise o plano de treinamento em seu calendário.
- 5 Selecione uma opção:
 - Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Express™ em seu computador.
 - Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect em seu smartphone.

Visualizar o calendário de treinamento

Ao selecionar um dia no calendário de treinamento, você pode visualizar ou iniciar o treino. Você também pode ver percursos salvos.

- 1 Selecione **Treino > Plano de treinamento**.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione um dia para visualizar um treino programado ou um percurso salvo.

Treinando em ambientes internos

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

Como emparelhar seu treinador para ambientes internos ANT+*

- 1 Coloque o dispositivo ao alcance de até 3 m (10 pés) do treinador para ambientes internos ANT+.
 - 2 Selecione **Treino > Trein. ambiente interno > Emparelhar rolo ANT+**.
 - 3 Selecione o treinador para ambientes internos a serem emparelhados com seu dispositivo.
 - 4 Selecione **Adicionar**.
- Quando o treinador para ambientes internos estiverem emparelhados com seu dispositivo, ele será exibido como um sensor conectado. Você pode personalizar seus campos de dados para exibir dados do sensor.

Usando uma bicicleta ergométrica ANT+ em ambiente fechado

Para poder usar um treinador em ambientes internos ANT+ compatível, será necessário montar a bicicleta no treinador e emparelhá-la com o seu dispositivo ([Como emparelhar seu treinador para ambientes internos ANT+*, página 13](#)).

É possível usar o dispositivo com um treinador em ambientes internos para simular a resistência ao seguir um percurso, uma atividade ou um treino. Ao usar uma bicicleta ergométrica em ambiente fechado, o GPS será desativado automaticamente.

- 1 Selecione **Treino > Trein. ambiente interno**.
 - 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Treino livre** para ajustar manualmente o nível de resistência.
 - Selecione **Seguir um percurso** para seguir um percurso salvo ([Percursos, página 26](#)).
 - Selecione **Seguir uma atividade** para seguir uma atividade salva ([Começando uma etapa de ciclismo, página 7](#)).
 - Selecione **Seguir um treino** para seguir um treino salvo ([Treinos, página 10](#)).
 - 3 Selecione um percurso, uma atividade ou um treino.
 - 4 Selecione **Iniciar o percurso**.
 - 5 Selecione para iniciar o temporizador de atividade.
- A bicicleta ergométrica aumentará ou diminuirá a resistência com base nas informações de elevação do percurso ou do trajeto.

Definindo a resistência

- 1 Selecione **Treino > Trein. ambiente interno > Definir resistência**.
- 2 Selecione ou para definir a força de resistência aplicada pela bicicleta ergométrica.
- 3 Selecione para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Se necessário, selecione ou para ajustar a resistência durante a atividade.

Configurando o grau simulado

- 1 Selecione **Treino > Trein. ambiente interno > Definir grau**.
- 2 Selecione ou para definir o grau simulado aplicado pela bicicleta ergométrica.
- 3 Selecione para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Se necessário, selecione ou para ajustar o grau simulado durante a atividade.

Definindo a potência de destino

- 1 Selecione **Treino > Trein. ambiente interno > Definir potência de objetivo**.
- 2 Defina o valor da potência de destino.
- 3 Selecione para iniciar o temporizador de atividade.

A força de resistência aplicada pelo treinador é ajustada para manter uma saída de potência constante com base em sua velocidade.
- 4 Se necessário, selecione ou para ajustar o objetivo de potência durante a atividade.

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 quando estiver pedalando por uma distância conhecida. Ao selecionar , o dispositivo registra um intervalo e segue para um intervalo de descanso.

Criando um treino intervalado

- 1 Selecione **Treino > Intervalos > Editar > Intervalos > Tipo**.
- 2 Selecione uma opção.
DICA: você pode criar um intervalo aberto definindo o tipo para Aberto.
- 3 Se necessário, insira um valor alto e baixo para o intervalo.
- 4 Selecione **Duração**, digite um valor de intervalo de tempo e selecione .
- 5 Selecione .
- 6 Selecione **Descanso > Tipo**.
- 7 Selecione uma opção.
- 8 Se necessário, insira um valor alto e baixo para o intervalo de descanso.
- 9 Selecione **Duração**, digite um valor de tempo para o intervalo de descanso e selecione .
- 10 Selecione .
- 11 Selecione uma ou mais opções:
 - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
 - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento > Ligado**.
 - Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione **Desaquecimento > Ligado**.

Iniciando um treino intervalado

- 1 Selecione **Treino > Intervalos > Realizar treino**.
- 2 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.
- 3 Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione  para iniciar o primeiro intervalo.
- 4 Siga as instruções na tela.

Ao concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

Definindo uma meta de treinamento

O recurso de meta de treinamento funciona com o recurso Virtual Partner® para que você possa treinar com um objetivo de distância, um objetivo de distância e tempo ou um objetivo de distância e velocidade definido. 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 Selecione **Treino > Definir uma meta**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.
 - Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
 - Selecione **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e velocidade.
- 3 Selecione .
- 4 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Se necessário, role para exibir a tela Virtual Partner.
- 6 Após concluir sua atividade, selecione  > **Salvar passeio**.

Cancelar uma meta de treinamento

Deslize para baixo a partir da parte superior da tela e, no widget de controles, selecione **Cancelar meta**.

Minhas estatísticas

O dispositivo Edge 1030 pode monitorar suas estatísticas pessoais e calcular medições de desempenho. As medições de desempenho exigem um monitor de frequência cardíaca ou medidor de potência compatível.

Medições de desempenho

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

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

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

Status de treinamento: o status de treinamento mostra como o treinamento afeta seu desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento é baseado em mudanças na carga de treinamento e no VO2 máximo durante um período de tempo prolongado.

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

Carga de treinamento: a carga de treinamento é a soma do consumo de oxigênio pós-exercício (EPOC) excessivo ao longo dos últimos 7 dias. O EPOC é uma estimativa de quanta energia foi necessária para o seu corpo se recuperar após o exercício.

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

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

Potência de limite funcional (FTP): o dispositivo utiliza as informações de seu perfil de usuário a partir da configuração inicial para estimar sua FTP. Para obter uma classificação mais precisa, você pode realizar um teste orientado.

Teste de estresse na variação da frequência cardíaca: o teste de estresse na variação da frequência cardíaca (HRV) requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. O dispositivo grava a variação da sua 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.

Curva de potência: a curva de potência exibe sua saída de potência sustentada ao longo do tempo. Você pode visualizar sua curva de potência do mês anterior, de três meses ou doze meses anteriores.

Status de treinamento

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

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

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

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

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

Não produtivo: sua carga de treinamento está em um bom nível, mas seu condicionamento físico está diminuindo. Seu corpo pode estar com dificuldade para se recuperar. Dessa forma, é preciso dar atenção à saúde no geral, incluindo estresse, nutrição e descanso.

Ausência de treino: a ausência de treino ocorre quando você treina muito menos que o habitual em uma semana ou mais, afetando seu nível de condicionamento físico. Você pode tentar aumentar sua carga de treinamento para ver uma melhora.

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

Nenhum status: o dispositivo precisa de uma ou duas semanas de histórico de treinamento, incluindo atividades com VO2 máximo resultantes de uma corrida ou ciclismo, para determinar seu status de treinamento.

Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. As estimativas de VO2 máximo são fornecidas e compatíveis com Firstbeat. Você pode utilizar seu dispositivo Garmin emparelhado com o monitor de frequência cardíaca compatível e o medidor de potência para visualizar seu VO2 máximo de ciclismo estimado.

Obtendo seu VO2 máximo estimado

Para visualizar seu VO2 máximo estimado, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca, instalar o medidor de potência e emparelhá-los com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 42](#)). Se o seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, o dispositivo e o sensor já estarão emparelhados. Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 50](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 39](#)).

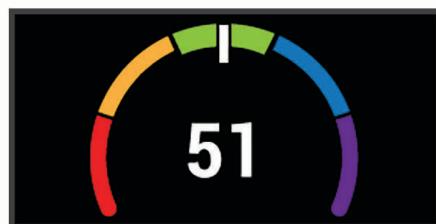
OBSERVAÇÃO: a estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.

1 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos.

2 Depois do percurso, selecione **Salvar passeio**.

3 Selecione **Minhas estatísticas > Status de treinamento > VO2 Máx..**

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



	Roxo	Superior
	Azul	Excelente
	Verde	Bom
	Laranja	Razoável
	Vermelho	Fraco

Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações padrão do VO2 máximo, página 71](#)), e acesse www.CooperInstitute.org.

Dicas para estimativas de VO2 máximo para ciclismo

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

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

Aclimatação de desempenho de calor e altitude

Fatores ambientais, como alta temperatura e altitude, afetam seu treino e desempenho. Por exemplo, o treinamento de altitude elevada pode ter um impacto positivo no seu condicionamento, mas você pode notar um declínio temporário de VO2 máx. quando exposto a altas altitudes. O dispositivo Edge 1030 fornece notificações de aclimatação, correções da sua estimativa de VO2 máx. e status de treino quando a temperatura está acima de 22 °C (72 °F) e quanto a altitude está acima de 800 m (2625 pés). Você pode acompanhar sua aclimatação de altitude e calor no widget de status de treinamento.

OBSERVAÇÃO: o recurso de aclimatação de calor está disponível somente para atividades de GPS e requer dados do clima de seu smartphone conectado.

Carga de treinamento

A carga de treinamento é uma medição do seu volume de treinamento pelos últimos sete dias. É a soma das medições de consumo de oxigênio pós-exercício (EPOC) excessivo dos últimos 7 dias. O medidor indica se a sua carga atual está baixa, alta ou dentro da faixa ideal para manter ou melhorar o seu condicionamento físico. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e histórico de treinamento. A faixa é ajustada conforme o seu tempo e intensidade de treinamento aumentam ou diminuem.

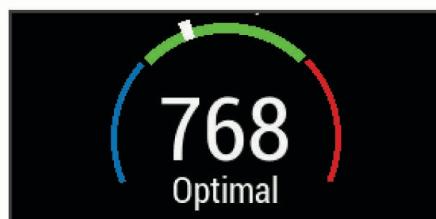
Estimativa de carga de treinamento

Para visualizar sua estimativa de carga de treinamento, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca, instalar o medidor de potência e emparelhá-los com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 42](#)). Se o seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, o dispositivo e o sensor já estarão emparelhados. Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 50](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 39](#)).

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

- 1 Faça um percurso pelo menos uma vez durante um período de sete dias.
- 2 Selecione **Minhas estatísticas > Status de treinamento > Carga de trein..**

Sua estimativa de carga de treinamento aparece como número e posição no medidor colorido.



	Vermelho	Alto
	Verde	Ideal
	Azul	Baixo

Foco da carga do treinamento

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

Metas abaixo: sua carga de treinamento é menor que a ideal em todas as categorias de intensidade. Tente aumentar a duração ou a frequência de seus treinos.

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

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

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

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

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

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

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

Metas acima: sua carga de treino é mais alta que a ideal e você deve considerar reduzir a duração e a frequência de seus treinos.

Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. À medida que a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário e histórico de treino, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade. Há sete etiquetas diferentes de Efeito de treino para descrever o principal benefício da sua atividade. Cada etiqueta é identificada por uma cor e corresponde ao foco da sua carga de treinamento ([Foco da carga do treinamento, página 19](#)). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impactando muito o VO2 máximo." possui uma descrição correspondente nos detalhes da atividade no seu Garmin Connect.

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

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

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

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

A tecnologia Training Effect é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, acesse www.firstbeat.com.

Tempo de recuperação

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

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

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

Exibir seu tempo de recuperação

Para usar o recurso de tempo de recuperação, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 42](#)). Se o seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, o dispositivo e o sensor já estarão emparelhados.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 50](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 39](#)).

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

2 Dê uma volta.

3 Depois do percurso, selecione **Salvar passeio**.

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

Obtendo estimativa de FTP

O dispositivo utiliza as informações de seu perfil de usuário a partir da configuração inicial para estimar sua potência de limite funcional (FTP). Para obter um valor de FTP mais preciso, você pode realizar um teste de FTP usando um medidor de potência emparelhado e um monitor de frequência cardíaca ([Realizando um teste de FTP, página 22](#)).

Selecione **Minhas estatísticas > FTP**.

Sua estimativa de FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.



	Roxo	Superior
	Azul	Excelente
	Verde	Bom
	Laranja	Bom tempo
	Vermelho	Sem treino

Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações FTP, página 72](#)).

Realizando um teste de FTP

Antes de realizar um teste para determinar sua potência de limite funcional (FTP), você deverá ter um medidor de potência emparelhado e um monitor de frequência cardíaca ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 42](#)).

1 Selecione **Minhas estatísticas > FTP > Teste de FTP > Iniciar o percurso.**

2 Selecione ► para iniciar o temporizador de atividade.

Após iniciar o percurso, o dispositivo exibirá a duração de cada etapa do teste, a meta e os dados atuais de potência. Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.

3 Selecione ► para parar o temporizador de atividade.

4 Selecione **Salvar passeio.**

Sua FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.

Calculando a FTP automaticamente

Antes que o dispositivo possa calcular sua potência de limite funcional (FTP), você deverá ter um medidor de potência emparelhado e um monitor de frequência cardíaca ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 42](#)).

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

1 Selecione **Minhas estatísticas > FTP > Ativar cálculo automático.**

2 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos no exterior.

3 Depois do percurso, selecione **Salvar passeio.**

4 Selecione **Minhas estatísticas > FTP.**

Sua FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.

Exibindo a pontuação de estresse

Para poder visualizar sua pontuação de estresse, é necessário colocar o monitor de frequência cardíaca torácico e emparelhá-lo com o seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 42](#)).

A pontuação de estresse é o resultado de um teste de três minutos realizado em repouso, no qual o dispositivo Edge analisa a variabilidade da frequência cardíaca para determinar seu estresse geral. Treino, sono, nutrição e stress do dia-a-dia impactam no desempenho de um atleta. O intervalo da pontuação de estresse vai de 1 a 100, sendo 1 um estado de estresse muito baixo e 100 um estado de estresse muito alto. Conhecer sua pontuação de stress pode lhe ajudar a decidir se seu corpo está pronto para um treino puxado ou yoga.

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

1 Selecione **Minhas estatísticas > Pontuação de estresse > Medição.**

2 Fique em repouso e relaxe por 3 minutos.

Desativação das notificações de desempenho

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

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

2 Selecione uma opção.

Visualizar sua curva de potência

Para poder visualizar sua curva de potência, é necessário emparelhar o medidor de potência do com o seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 42).

A curva de potência exibe sua saída de potência sustentada ao longo do tempo. Você pode visualizar sua curva de potência do mês anterior, de três meses ou doze meses anteriores.

1 Selecione **Minhas estatísticas > Curva de potência**.

2 Selecione < ou > para definir um período de tempo.

Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar as medições de atividades e de desempenho de outros dispositivos Garmin para o seu dispositivo Edge 1030 usando sua conta Garmin Connect. Isso permite que o dispositivo reflita com mais precisão o status de seu treino e condicionamento. Por exemplo, você pode registrar uma corrida com um dispositivo Forerunner® e visualizar os detalhes da atividade e a carga de treinamento geral em seu dispositivo Edge 1030.

1 Selecione **Minhas estatísticas > Status de treinamento**.

2 Selecione > **TrueUp para dados fisiológicos**.

Ao sincronizar o dispositivo com o seu smartphone, as medições recentes de atividades e desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem em seu dispositivo Edge 1030.

Pausando seu status de treinamento

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

Selecione uma opção:

- No seu dispositivo Edge, selecione **Minhas estatísticas > Status de treinamento > > Pausar status treino**.
- Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > > Pausar status do treinamento**.

DICA: você deve sincronizar seu dispositivo com sua Garmin Connect conta.

Retomar status de treino pausado

Você pode retomar seu status de treino quando a postos para começar o treino novamente. Para melhores resultados, você precisa de, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana ([Sobre estimativas de VO2 máximo](#), página 16).

Selecione uma opção:

- No seu dispositivo Edge, selecione **Minhas estatísticas > Status de treinamento > > Pausar status treino**.
- Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > > Retomar status do treinamento**.

DICA: você deve sincronizar o seu dispositivo com a sua conta do Garmin Connect.

Recordes pessoais

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

Visualizando seus recordes pessoais

Selecione **Minhas estatísticas > Recordes pessoais**.

Revertendo um registro pessoal

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

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

2 Selecione um registro para reverter.

3 Selecione **Registro anterior > ✓**.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluindo um registro pessoal

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

2 Selecione um registro pessoal.

3 Selecione  > ✓.

Zonas de treinamento

- Zonas de frequência cardíaca ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 39)
- Zonas de potência ([Configurando zonas de potência](#), página 42)

Navegação

As configurações e os recursos de navegação também são aplicáveis à navegação de percurso ([Percursos](#), página 26) e segmentos ([Segmentos](#), página 8).

- Locais e procura por lugares ([Locais](#), página 24)
- Planejamento de um percurso ([Percursos](#), página 26)
- Definições de rota ([Configurações de rotas](#), página 31)
- Configurações de mapa ([Configurações de mapa](#), página 30)

Locais

Você pode gravar e armazenar locais no dispositivo.

Marcando seu local

Antes de marcar um local, você deve localizar satélites.

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

1 Dê uma volta.

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

Salvando locais do mapa

1 Selecione **Navegação > Pesquisar mapa**.

2 Procure o local no mapa.

3 Selecione o local.

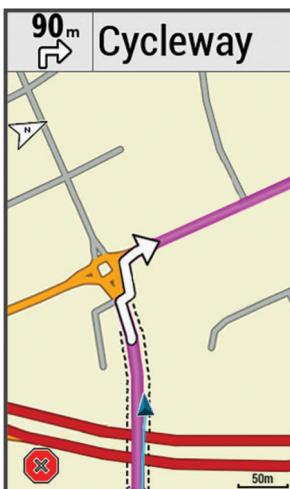
As informações do local aparecem no topo do mapa.

4 Selecione as informações do local.

5 Selecione  > ✓.

Navegar até um local

- 1 Selecione **Navegação**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Navegação de trilha de MTB** para acessar uma rede de trilhas para mountain bike.
 - Selecione **Pesquisar mapa** para navegar até um local no mapa.
 - Selecione **Localizar** para navegar até um ponto de interesse, cidade, endereço, cruzamento ou coordenadas conhecidas.
DICA: é possível selecionar  para restringir a área de pesquisa.
 - Selecione **Localizações salvas** para navegar até um local salvo.
DICA: você pode selecionar  para inserir informações específicas de pesquisa.
 - Selecione **Pesquisas recentes** para navegar até um dos 50 últimos locais encontrados.
 - Selecione  > **Selecionar uma área de pesquisa** para restringir a área de pesquisa.
- 3 Selecione um local.
- 4 Selecione **Iniciar o percurso**.
- 5 Siga as instruções na tela até o seu destino.



Navegando de volta ao início

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

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

Interrompendo a navegação

- 1 Role pelo mapa.
- 2 Selecione  > .

Editando locais

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

Excluindo um local

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

Projetando um local

Você pode criar um novo local ao projetar a distância e a direção de um local marcado para um novo local.

- 1 Selecione **Navegação > Localizações salvas**.
- 2 Selecione um local.
- 3 Selecione as informações do local na parte superior da tela.
- 4 Selecione  > **Projetar local**.
- 5 Informe a direção e a distância até o local projetado.
- 6 Selecione .

Percursos

Você pode enviar um percurso de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Você poderá navegar pelo percurso em seu dispositivo, após salvá-lo. Você também pode criar um percurso personalizado no seu dispositivo.

Você pode seguir um percurso salvo simplesmente porque é uma boa rota. Por exemplo, você pode salvar e seguir um percurso tranquilo de bicicleta para chegar ao seu trabalho. Você também pode seguir um percurso salvo, tentando alcançar ou ultrapassar os objetivos de desempenho predefinidos.

Planejando e percorrendo um percurso

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

1 Selecione **Navegação > Percursos > Criador de percurso > Adicionar primeiro local.**

2 Selecione uma opção:

- Para selecionar o seu local atual no mapa, selecione **Local atual**.
- Para selecionar um local salvo, selecione **Salvo** e selecione um local.
- Para selecionar um local pesquisado recentemente, selecione **Pesquisas recentes** e selecione um local.
- Para selecionar um local no mapa, selecione **Usar mapa** e selecione um local.
- Para procurar e selecionar um ponto de interesse, selecione **Categorias de POI** e selecione um ponto de interesse próximo.
- Para selecionar uma cidade, selecione **Cidades** e escolha uma cidade próxima.
- Para selecionar um endereço, selecione **Endereços** e insira o endereço.
- Para selecionar uma interseção, selecione **Interseções** e insira os nomes das ruas.
- Para usar coordenadas, selecione **Coordenadas** e insira as coordenadas.

3 Selecione **Usar**.

DICA: no mapa, selecione outro local e Usar para continuar a adicionar localizações.

4 Selecione **Adicionar próximo local**.

5 Repita as etapas 2 a 4 até que você tenha selecionado todos os locais para a rota.

6 Selecione **Exibir Mapa**.

O dispositivo calcula a sua rota e um mapa da rota é exibido.

DICA: você pode selecionar  para exibir um plano de elevação da rota.

7 Selecione **Iniciar o percurso**.

Como seguir um percurso do Garmin Connect

Para fazer o download de um percurso do Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 47](#)).

1 Selecione uma opção:

- Abra o app Garmin Connect.
- Acesse connect.garmin.com.

2 Crie um novo percurso ou selecione um percurso existente.

3 Selecione uma opção:

- No aplicativo Garmin Connect, selecione  > **Enviar para dispositivo**.
- No site Garmin Connect, selecione **Enviar para dispositivo**.

4 Siga as instruções na tela.

5 No dispositivo Edge, selecione **Navegação > Percursos > Percursos salvos**.

6 Selecione o percurso.

7 Selecione **Iniciar o percurso**.

Criando e percorrendo um percurso de ida e volta

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

- 1 Selecione **Navegação > Percursos > Percurso de ida e volta**.
- 2 Selecione **Distância** e insira a distância total do percurso.
- 3 Selecione **Iniciar local**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para selecionar o seu local atual no mapa, selecione **Local atual**.
 - Para selecionar um local no mapa, selecione **Usar mapa** e selecione um local.
 - Para selecionar um local salvo, selecione **Localizações salvas** e selecione um local.
 - Para procurar e selecionar um ponto de interesse, selecione **Ferramentas de pesquisa > Categorias de POI** e selecione um ponto de interesse próximo.
 - Para selecionar uma cidade, selecione **Ferramentas de pesquisa > Cidades** e escolha uma cidade próxima.
 - Para selecionar um endereço, selecione **Ferramentas de pesquisa > Endereços** e insira o endereço.
 - Para selecionar um cruzamento, selecione **Ferramentas de pesquisa > Interseções** e insira os nomes das ruas.
 - Para usar as coordenadas, selecione **Ferramentas de pesquisa > Coordenadas** e insira as coordenadas.
- 5 Selecione **Iniciar direção** e selecione a direção da viagem.
- 6 Selecione **Localizar**.
DICA: você pode selecionar  para pesquisar novamente.
- 7 Selecione um percurso para vê-lo no mapa.
DICA: você pode selecionar  e  para visualizar os outros percursos.
- 8 Selecione **Iniciar o percurso**.

Criar um percurso com base em uma pedalada recente

Você pode criar um percurso com base em uma pedalada salva anteriormente.

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

Dicas para percorrer um percurso

- Utilize a orientação de curvas ([Opções de percurso](#), página 30).
- Se você incluir um aquecimento, selecione  para iniciar o percurso e faça seu aquecimento normal.
- Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento.

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

OBSERVAÇÃO: assim que você seleciona , o Virtual Partner inicia o percurso e não aguarda pelo fim do aquecimento.

- Role o mapa para ver o mapa do percurso.

Se você desviar do percurso, uma mensagem aparece.

Exibindo detalhes do percurso

- 1 Selecione **Navegação > Percursos > Percursos salvos**.
- 2 Selecione um percurso.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Resumo** para exibir detalhes sobre o percurso.
 - Selecione **Mapa** para exibir o percurso no mapa.
 - Selecione **Elevação** para exibir um plano de elevação do percurso.
 - Selecione **Escaladas** para visualizar detalhes e pontos de elevação de cada escalada.
 - Selecione **Voltas** para selecionar uma volta e exibir as informações adicionais sobre cada volta.

Exibindo um percurso no mapa

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

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

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

Usar o ClimbPro

O recurso ClimbPro ajuda você a gerenciar seu esforço para as próximas escaladas em um percurso. Antes do passeio, você pode visualizar os detalhes sobre as escaladas, incluindo quando elas ocorrem, a inclinação média e subida total. As categorias de escalada, com base na extensão e na inclinação, são indicadas por cor.

- 1 Ative o recurso ClimbPro para o perfil de atividade (*Atualizando seu perfil de atividade*, página 51).
- 2 Revise as escaladas e os detalhes do percurso (*Exibindo detalhes do percurso*, página 29).
- 3 Comece seguindo um percurso salvo (*Percursos*, página 26).

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



Opções de percurso

Selecione **Navegação > Percursos > Percursos salvos** > .

Orientação de curva: ativa ou desativa avisos sobre curvas.

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

Localizar: permite pesquisar percursos salvos por nome.

Filtro: permite filtrar por tipo de percurso, como percursos do Strava.

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

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

Parando um percurso

1 Role pelo mapa.

2 Selecione  > .

Excluindo um percurso

1 Selecione **Navegação > Percursos > Percursos salvos**.

2 Selecione um percurso.

3 Selecione  > .

Configurações de mapa

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

Tema do mapa: ajusta a aparência do mapa de acordo com seu tipo de pedalada. (*Temas de mapa, página 31*)

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

Orientação: define a apresentação do mapa na página.

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

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

Visibilidade do mapa: permite que você altere a aparência do mapa.

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

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

Fazer contornos: exibe ou oculta linhas de contorno no mapa.

Alterando a orientação do mapa

1 Selecione  > **Perfis de atividade**.

2 Selecione um perfil.

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

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Norte no Topo** para mostrar o norte no topo da página.
- Selecione **Trajetos para cima** para mostrar a direção atual de sua viagem no topo da página.
- Selecione **Modo 3D** para exibir o mapa em três dimensões.

Temas de mapa

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

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

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

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

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

Configurações de rotas

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

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

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

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

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

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

Recálculo: recalcula a rota automaticamente quando você desviar dela.

Selecionando uma atividade para o cálculo de rota

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

1 Selecione  > **Perfis de atividade**.

2 Selecione um perfil.

3 Selecione **Navegação > Rota > Modo de rota**.

4 Selecione uma opção para calcular sua rota.

Por exemplo, você pode selecionar Ciclismo em estradas para navegação na estrada ou Ciclismo na montanha para navegação fora da estrada.

Recursos conectados

Os recursos conectados ficam disponíveis em seu dispositivo Edge ao conectá-lo a uma rede Wi-Fi® ou a um smartphone compatível, usando a tecnologia sem fio do Bluetooth.

Recursos conectados ao Bluetooth

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

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

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

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

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

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

Downloads de percursos, segmentos e treinos no Garmin Connect: permite que você pesquise por atividades no Garmin Connect usando seu smartphone e envie-as para o seu dispositivo.

Transferências de dispositivo para dispositivo: permite que você faça a transferência sem fio de arquivos para outro dispositivo Edge compatível.

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

GroupTrack: permite que você acompanhe outras pessoas de seu grupo usando o LiveTrack diretamente na tela e em tempo real. É possível enviar mensagens predefinidas a outras pessoas em sua sessão do GroupTrack que tenham um dispositivo Edge compatível.

Detecção de incidente: permite que o aplicativo Garmin Connect envie uma mensagem aos seus contatos de emergência quando o dispositivo Edge detectar um incidente.

LiveTrack: permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Com o compartilhamento de percurso do LiveTrack, você também pode compartilhar seu percurso ativo. 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.

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

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

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

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

Detecção de incidentes e recursos de assistência

Detecção de incidente

⚠ CUIDADO

A detecção de incidente é um recurso complementar projetado basicamente para o uso em estradas. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência. O aplicativo Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

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

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

Antes de habilitar a detecção de incidente em seu dispositivo, é necessário configurar as informações de contatos de emergência no app Garmin Connect. Seu smartphone emparelhado deve estar equipado com um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede em que os dados estejam disponíveis. Seus contatos de emergência devem conseguir receber mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

Assistência

⚠ CUIDADO

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

Quando seu dispositivo Edge com o GPS ativado está conectado ao aplicativo Garmin Connect, é possível enviar uma mensagem de texto automático com seu nome e a localização do GPS para os seus contatos de emergência.

Antes de ativar o recurso de assistência em seu dispositivo, é necessário configurar as informações de contatos de emergência no aplicativo Garmin Connect. Seu smartphone emparelhado Bluetooth deve estar equipado com um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede em que os dados estejam disponíveis. Seus contatos de emergência devem conseguir receber mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

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

Adicionar contatos de emergência

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

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

Visualizando seus contatos de emergência

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

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

Os nomes e telefones dos contatos de emergência aparecem.

Como solicitar assistência

Antes de poder solicitar assistência, você deve ativar o GPS de seu dispositivo Edge.

- 1 Pressione e segure  por cinco segundos para ativar o recurso de assistência.

O dispositivo emite um sinal sonoro e envia a mensagem depois de concluir a contagem decrescente de cinco segundos.

DICA: você pode selecionar  antes da conclusão da contagem decrescente para cancelar a mensagem.

- 2 Se necessário, selecione **Enviar** para enviar a mensagem imediatamente.

Ligar e desligar a detecção de incidente

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

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

OBSERVAÇÃO: a detecção de incidentes está ativada por padrão apenas para os perfis de atividade: estrada, cascalho, trajeto, passeio e eBike. Dependendo do terreno e do seu estilo de condução, podem ocorrer falsos positivos.

Cancelando uma mensagem automática

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

Selecione **Cancelar** >  antes do final da contagem decrescente de 30 segundos.

Enviando uma atualização de status após um incidente

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

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

- 1 Deslize para baixo a partir da parte superior da tela e deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar o widget de controles.
- 2 Selecione **Incidente detectado > Estou bem**.

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

Ativar o LiveTrack

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

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

- 2 Selecione uma opção:

- Selecione **Início automático** para iniciar uma sessão LiveTrack cada vez que você iniciar esse tipo de atividade.
- Selecione **Nome LiveTrack** para atualizar o nome da sua sessão do LiveTrack. A data atual é o nome padrão.
- Selecione **Destinatários** para visualizar os destinatários.
- Selecione **Compart. percurso** se desejar que os destinatários vejam o seu percurso.

- 3 Selecione **Iniciar LiveTrack**.

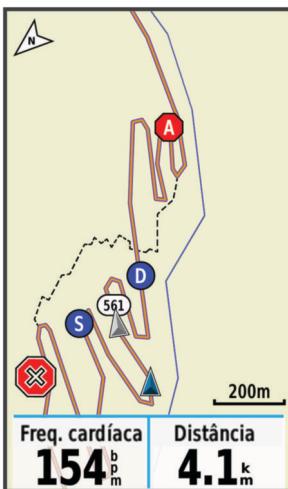
Os destinatários podem visualizar seus dados ao vivo em uma página de rastreamento Garmin Connect.

Iniciando uma sessão do GroupTrack

Antes de iniciar uma sessão do GroupTrack, você deve ter um smartphone com o app Garmin Connect emparelhado com seu dispositivo ([Emparelhando o smartphone, página 2](#)).

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

- 1 No dispositivo Edge , selecione  > **Segurança e monitoramento** > **GroupTrack** para ativar a exibição de conexões na tela do mapa.
- 2 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 3 Selecione **Segurança e monitoramento** > **LiveTrack** >  > **Configurações** > **GroupTrack** > **Todas as conexões**.
- 4 Selecione **Iniciar LiveTrack**.
- 5 No dispositivo Edge , selecione  e comece sua atividade.
- 6 Role o mapa para visualizar suas conexões.



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

- 7 Role até a lista do GroupTrack.

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

Dicas para sessões do GroupTrack

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

- Faça um percurso ao ar livre usando o GPS.
- Emparelhe seu dispositivo Edge 1030 com seu smartphone usando a tecnologia Bluetooth.
- No app Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Conexões** para atualizar a lista de ciclistas em sua sessão do GroupTrack.
- Certifique-se de que todas as suas conexões estejam emparelhadas com seus respectivos smartphones e inicie uma sessão do LiveTrack no app Garmin Connect.
- Verifique se todas as suas conexões estão dentro do alcance (40 km ou 25 milhas).
- Durante uma sessão do GroupTrack, role o mapa para visualizar suas conexões.
- Pare de pedalar antes de tentar visualizar informações de local e direção de outras pessoas na sessão do GroupTrack.

Configurando o alarme da bicicleta

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

- 1 Selecione  > **Segurança e monitoramento > Alarme de bicicleta.**
- 2 Crie ou atualize sua senha.
Ao desativar o alarme da bicicleta a partir de seu dispositivo Edge, será necessário digitar a senha.
- 3 Deslize para baixo a partir da parte superior da tela e, no widget de controles, selecione **Def. alar. bicicleta.**
Se o dispositivo detectar movimento, ele emitirá um alarme e enviará um alerta ao smartphone conectado.

Reproduzir avisos de áudio em seu smartphone

Antes de definir avisos de áudio, você precisa ter um smartphone com o app Garmin Connect emparelhado com o dispositivo Edge.

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

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin.**
- 3 Selecione seu dispositivo.
- 4 Selecione **Configurações de Dispositivos > Comandos de áudio.**

Transferindo arquivos para outro dispositivo Edge

É possível transferir, sem fio, percursos, segmentos e treinos de um dispositivo Edge compatível para outro usando a tecnologia Bluetooth.

- 1 Ligue ambos os dispositivos Edge e aproxime-os dentro do alcance (3 m).
- 2 No dispositivo que contém os arquivos, selecione  > **Recursos conectados > Transferências de dispositivo > Compartilhar arquivos.**
OBSERVAÇÃO: o menu Transferências de dispositivo pode estar em um local diferente para outros dispositivos Edge.
- 3 Selecione um tipo de arquivo a compartilhar.
- 4 Selecione um ou mais arquivos para transferir.
- 5 No dispositivo que receberá os arquivos, selecione  > **Recursos conectados > Transferências de dispositivo.**
- 6 Selecione uma conexão próxima.
- 7 Selecione um ou mais arquivos para receber.

Uma mensagem será exibida em ambos os dispositivos após a conclusão da transferência de arquivos.

Recursos conectados 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 concluir a gravação da atividade.

Atualizações de software: seu dispositivo baixa e instala automaticamente a atualização de software mais recente quando houver uma conexão Wi-Fi disponível.

Treinos e planos de treinamento: você pode procurar e selecionar exercícios e planos de treino no site do 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.

Configurando a conectividade do Wi-Fi

Você deve conectar seu dispositivo ao aplicativo Garmin Connect em seu smartphone ou ao aplicativo Garmin Express em seu computador antes de poder se conectar a uma rede Wi-Fi.

1 Selecione uma opção:

- Baixe o app Garmin Connect e emparelhe seu smartphone (*Emparelhando o smartphone*, página 2).
- Acesse www.garmin.com/express e baixe o aplicativo Garmin Express.

2 Siga as instruções na tela para configurar a conectividade do Wi-Fi.

Configurações de Wi-Fi

Selecione  > Recursos conectados > Wi-Fi.

Wi-Fi: ativa a tecnologia sem fio Wi-Fi.

OBSERVAÇÃO: outras configurações Wi-Fi serão exibidas somente quando o Wi-Fi estiver ativado.

Upload automático: permite carregar as atividades automaticamente por meio de uma rede sem fio conhecida.

Adicionar rede: conecta seu dispositivo a uma rede sem fio.

Sensores sem fio

Seu dispositivo pode ser usado com sensores sem fio ANT+ ou Bluetooth. Para mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores opcionais, acesse buy.garmin.com.

Colocar o monitor de frequência cardíaca

OBSERVAÇÃO: se não tiver um monitor de frequência cardíaca, ignore esta etapa.

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.

- 1 Coloque o módulo do monitor de frequência cardíaca **①** na pulseira.



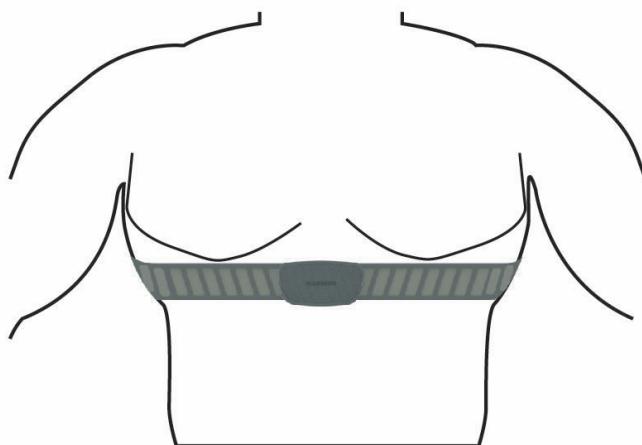
Os logotipos Garmin no módulo e na correia devem estar voltados para cima.

- 2 Umedeça os elétrodos **②** e os adesivos de contato **③** na parte posterior da correia para criar uma conexão forte entre o peito e o transmissor.



- 3 Passe a correia em torno do peito e conecte o gancho da correia **④** ao loop **⑤**.

OBSERVAÇÃO: a etiqueta de cuidado não deve ser dobrada.



Os logotipos Garmin devem ficar voltados para cima.

- 4 Coloque o dispositivo a uma distância de menos de 3 metros(10 pés) do monitor de frequência cardíaca.

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

DICA: se os dados da frequência cardíaca estiverem errados ou não forem exibidos, consulte as dicas para solução de problemas ([Dicas para dados de frequência cardíaca errados](#), página 40).

Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas de frequência cardíaca. Você pode ajustar manualmente as zonas de frequência cardíaca de acordo com os seus objetivos de condicionamento ([Objetivos de treino, página 39](#)) Para dados de calorias mais exatos durante a atividade, defina a sua frequência cardíaca máxima, frequência cardíaca em repouso e zonas de frequência cardíaca.

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

2 Insira os valores da sua frequência cardíaca máxima, de limiar de lactato e em repouso.

Você pode usar o recurso de detecção automática para detectar automaticamente sua frequência cardíaca durante uma atividade. Os valores da zona são atualizados automaticamente, mas você também pode editar cada valor manualmente.

3 Selecione **Com base em:**.

4 Selecione uma opção:

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

Sobre zonas de frequência cardíaca

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

Objetivos de treino

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

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

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 72](#)) 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.

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 60).
- 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.

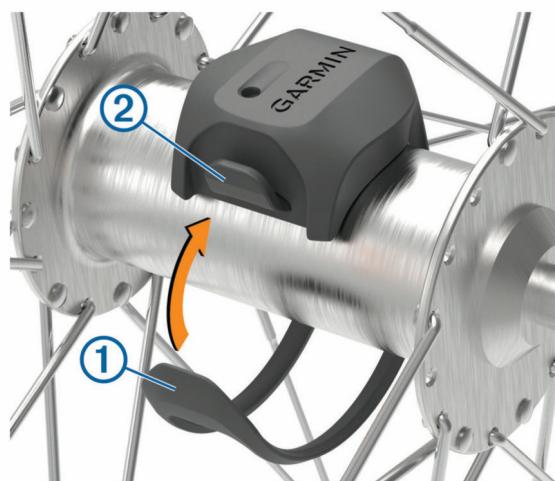
As fontes de interferência podem incluir campos electromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, cabos eléctricos de alta tensão, motores eléctricos, fornos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fio.

Instalando o sensor de velocidade

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

DICA: a Garmin recomenda que você fixe sua bicicleta em um suporte enquanto instala o sensor.

- 1 Coloque e segure o sensor de velocidade na parte superior do centro da roda.
- 2 Coloque a faixa ① em volta do centro da roda e fixe-o no gancho ② no sensor.



O sensor pode ser inclinado quando instalado em um centro assimétrico. Isso não afeta o funcionamento.

- 3 Gire a roda para verificar folgas.

O sensor não deve entrar em contato com outras partes de sua bicicleta.

OBSERVAÇÃO: o LED pisca na cor verde por cinco segundos para indicar atividade depois de duas rotações.

Instalando o sensor de cadência

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

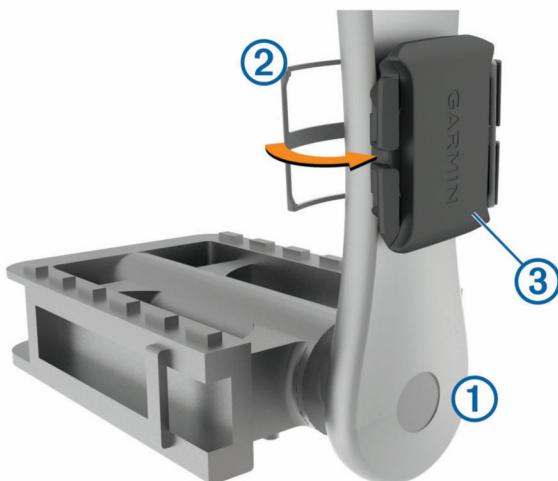
DICA: a Garmin recomenda que você fixe sua bicicleta em um suporte enquanto instala o sensor.

- 1 Selecione o tamanho de faixa que corresponda seguramente ao tamanho da pedivela ①.

A faixa selecionada deve ser a menor que se estenda por toda a pedivela.

- 2 Do lado contrário, coloque e segure o lado liso do sensor de cadência no interior da pedivela.

- 3 Coloque as faixas ② em volta da pedivela e fixe-as nos ganchos ③ no sensor.



- 4 Gire a pedivela para verificar folgas.

O sensor e as faixas não devem entrar em contato com nenhuma parte da bicicleta ou de seu sapato.

OBSERVAÇÃO: o LED pisca na cor verde por cinco segundos para indicar atividade depois de duas rotações.

- 5 Faça um teste de uma volta de 15 minutos e verifique o sensor e as faixas para garantir que não haja nenhum dano.

Sobre os sensores de velocidade e cadência

Os dados de cadência do sensor de cadência são sempre gravados. Se não houver sensores de velocidade e cadência emparelhados com o dispositivo, os dados do GPS são utilizados para calcular a velocidade e a distância.

A cadência é a taxa de pedalada ou "rotação" medida pelo número de rotações da pedivela por minuto (bpm).

Média de dados de cadência ou potência

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

Você pode alterar o valor desta configuração ([Configurações do registro de dados, página 57](#)).

Emparelhamento de seus sensores sem fio

Antes de emparelhar, vista o monitor de frequência cardíaca ou instale o sensor.

O emparelhamento é a conexão de sensores sem fio ANT+ ou Bluetooth, por exemplo, a conexão de um monitor de frequência cardíaca com o seu dispositivo Garmin.

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

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

2 Selecione  > **Sensores** > **Adicionar sensor**.

3 Selecione uma opção:

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

É exibida uma lista de sensores disponíveis.

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

5 Selecione **Adicionar**.

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

Treinando com medidores de potência

- Acesse www.garmin.com/intosports para ver uma lista de sensores ANT+ compatíveis com seu dispositivo (como Rally™ e Vector™).
- Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu medidor de potência.
- Ajuste as zonas de potência para que atendam às metas e capacidades ([Configurando zonas de potência, página 42](#)).
- Use alertas de alcance para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada ([Configurando alertas de intervalo, página 53](#)).
- Personalize os campos de dados de potência ([Como adicionar uma tela de dados, página 52](#)).

Configurando zonas de potência

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

1 Selecione **Minhas estatísticas** > **Zonas de treinamento** > **Zonas de potência**.

2 Digite seu valor FTP.

3 Selecione **Com base em:**.

4 Selecione uma opção:

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

Calibrando seu medidor de potência

Antes de calibrar o medidor de potência, será necessário instalá-lo, emparelhá-lo com seu dispositivo e começar a registrar dados com ele.

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

- 1 Selecione  > **Sensores**.
- 2 Selecione seu medidor de potência.
- 3 Selecione **Calibrar**.
- 4 Continue pedalando para manter seu medidor de potência ativo até que seja exibida uma mensagem.
- 5 Siga as instruções na tela.

Potência com base no pedal

O Rally mede a potência no pedal.

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

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

Dinâmicas de ciclismo

As métricas das dinâmicas de ciclismo medem como você aplica força em todo o impulso do pedal e onde você aplica força no pedal, permitindo compreender seu modo específico de pedalar. Compreendendo como e onde a força é produzida, você conseguirá treinar com mais eficiência e avaliar se a bicicleta é apropriada.

OBSERVAÇÃO: você deve ter um medidor de potência de sensor duplo compatível, conectado e com tecnologia ANT+ para usar métricas de dinâmica de ciclismo.

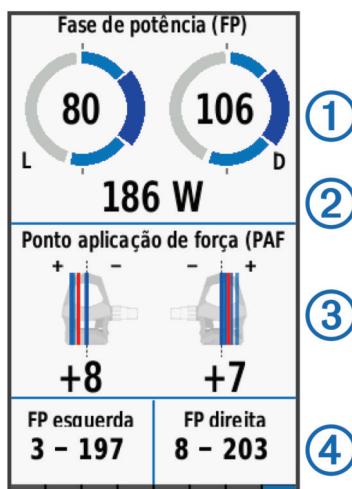
Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/performance-data.

Usando as dinâmicas de ciclismo

Antes de usar as dinâmicas de ciclismo, é necessário emparelhar o medidor de potência com o seu dispositivo usando a tecnologia ANT+ ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 42).

OBSERVAÇÃO: a gravação das dinâmicas de ciclismo usa memória adicional do dispositivo.

- 1 Dê uma volta.
- 2 Role até a tela das dinâmicas de ciclismo para visualizar seus dados de fase de potência **①**, potência total **②** e desvio no centro da plataforma **③**.



- 3 Se necessário, mantenha o dedo em um campo de dados **④** para alterá-lo ([Como adicionar uma tela de dados](#), página 52).

OBSERVAÇÃO: os dois campos de dados na parte inferior da tela podem ser personalizados.

Você pode enviar o passeio para o app Garmin Connect para visualizar dados adicionais da dinâmica de ciclismo ([Enviando seu trajeto para Garmin Connect](#), página 48).

Dados de fase de potência

Fase de potência é a região de impulso do pedal (entre o ângulo inicial da coroa e o ângulo final da coroa) onde você produz potência positiva.

Equilíbrio do centro da plataforma

O equilíbrio do centro da plataforma é o local na plataforma do pedal em que você aplica a força.

Personalizar recursos de dinâmica de ciclismo

Antes de personalizar recursos do Rally, você precisa emparelhar um medidor de potência do Rally com seu dispositivo.

- 1 Selecione > **Sensores**.
- 2 Selecione o medidor de potência do Rally.
- 3 Selecione **Detalhes do sensor > Dinâmicas de ciclismo**.
- 4 Selecione uma opção.
- 5 Se necessário, selecione os botões de alternância para ativar ou desativar a eficiência de torque, a suavidade do pedal e as dinâmicas de ciclismo.

Atualizar o software Rally usando o dispositivo Edge

Antes de atualizar o software, você precisa emparelhar seu dispositivo Edge com seu sistema Rally.

- 1 Envie dados de pedalada para sua conta do Garmin Connect ([Enviando seu trajeto para Garmin Connect, página 48](#)).

O Garmin Connect procurará automaticamente por atualizações de software e as enviará para seu dispositivo Edge.

- 2 Mantenha seu dispositivo Edge dentro da área de alcance do sensor (3 m).
- 3 Gire a pedivela algumas vezes. O dispositivo Edge solicitará a instalação de todas as atualizações de software pendentes.
- 4 Siga as instruções na tela.

Percepção situacional

Seu dispositivo Edge pode ser usado com faróis inteligentes para bicicleta da Varia™ e radar retrovisor para melhorar a visão do local. Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo Varia para obter mais informações.

OBSERVAÇÃO: talvez você precise atualizar o software Edge antes de emparelhar Varia dispositivos ([Atualização de software usando o Garmin Express, página 58](#)).

Ativar toque sonoro do nível de ameaça na cor verde

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

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

- 1 Selecione  > **Sensores**.
- 2 Selecione o radar.
- 3 Selecione **Detalhes do sensor > Configurações de alerta**.
- 4 Selecione o interruptor **Toq. ameaça (verde)**.

Utilizando comutadores eletrônicos

Antes de utilizar seus comutadores eletrônicos compatíveis, como os comutadores Shimano® Di2™, você deve emparelhá-los com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 42](#)). É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Como adicionar uma tela de dados, página 52](#)). O dispositivo Edge 1030 exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.

Uso de uma eBike

Antes de utilizar uma eBike compatível, como uma eBike Shimano STEPS™, você deve emparelhá-la com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 42](#)). Você pode personalizar a tela de dados opcional da eBike e campos de dados ([Como adicionar uma tela de dados, página 52](#)).

Ver detalhes do sensor da eBike

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

inReach® Remoto

A função remota do inReach permite que você controle o seu dispositivo inReach usando o seu dispositivo Edge . Acesse buy.garmin.com para adquirir um dispositivo inReach compatível.

Usando o inReach remoto

- 1 Ligue o dispositivo inReach.
 - 2 Em seu dispositivo Edge selecione  > **Sensores** > **Adicionar sensor** > **inReach**.
 - 3 Selecione seu dispositivo inReach e selecione **Adicionar**.
 - 4 Na tela inicial, deslize para baixo e para a esquerda ou para a direita para visualizar o widget inReach remoto.
 - 5 Selecione uma opção:
 - Para enviar uma mensagem predefinida, selecione  > **Enviar predefinição** e selecione uma mensagem na lista.
 - Para enviar uma mensagem de texto, selecione  > **Iniciar conversa**, selecione os contatos da mensagem e insira o texto da mensagem ou selecione uma opção de texto rápido.
 - Para visualizar o temporizador e a distância percorrida durante uma sessão de rastreamento, selecione  > **Iniciar rastream..**.
 - Para enviar uma mensagem de SOS, selecione **SOS**.
- OBSERVAÇÃO:** use somente a função SOS em uma verdadeira situação de emergência.

Histórico

O histórico inclui tempo, distância, calorias, velocidade, dados das voltas, elevação, além de informações opcionais do sensor ANT+.

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

Quando a memória do dispositivo estiver cheia, uma mensagem será exibida. O dispositivo não exclui ou substitui o seu histórico automaticamente. Carregue seu histórico no Garmin Connect periodicamente a fim de controlar todos os seus dados de percurso.

Visualizando percursos

- 1 Selecione **Histórico** > **Pedaladas**.
- 2 Selecione um percurso.
- 3 Selecione uma opção.

Visualizando seu tempo em cada zona de treinamento

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

Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca e em cada zona de potência pode ajudá-lo a ajustar a intensidade de seu treinamento. É possível ajustar suas zonas de potência ([Configurando zonas de potência, página 42](#)) e suas zonas de frequência cardíaca ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 39](#)) para que correspondam a seus objetivos e suas aptidões. Você pode personalizar um campo de dados para exibir seu tempo nas zonas de treinamento durante seu percurso ([Como adicionar uma tela de dados, página 52](#)).

- 1 Selecione **Histórico** > **Pedaladas**.
- 2 Selecione um percurso.
- 3 Selecione uma opção:
 - Caso seu percurso tenha dados de um sensor, selecione **Tempo na zona de frequência cardíaca** ou **Tempo na zona de potência**.
 - Caso seu percurso tenha dados de ambos os sensores, selecione **Tempo na zona** e selecione **Zonas de frequência cardíaca** ou **Zonas de potência**.

Visualizando totais de dados

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

Selecione **Histórico > Totais**.

Excluir totais de dados

1 Selecione **Histórico > Totais**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione  para excluir todos os totais de dados do histórico.
- Selecione um perfil de atividade para excluir os totais de dados acumulados para um único perfil.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

3 Selecione .

Excluindo um percurso

1 Selecione **Histórico > Pedaladas > **.

2 Selecione um ou mais percursos para excluir.

3 Selecione .

Garmin Connect

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

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

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

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

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



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

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.

Enviando seu trajeto para Garmin Connect

- Sincronize seu dispositivo Edge com o app Garmin Connect em seu smartphone.
- Utilize o cabo USB fornecido com seu dispositivo Edge para enviar dados de percurso para sua conta Garmin Connect no seu computador.

Registro de dados

O dispositivo utiliza o registro inteligente. Ele registra os pontos principais onde são registradas alterações de direção, velocidade ou frequência cardíaca.

Quando um medidor de potência está emparelhado, o dispositivo registra pontos a cada segundo. O registro de pontos a cada segundo fornece um controle extremamente detalhado e utiliza um volume maior da memória disponível.

Para obter informações sobre a média de dados de cadência e potência, consulte [Média de dados de cadência ou potência, página 41](#).

Gerenciamento de dados

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

Conectando o dispositivo ao computador

AVISO

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

- 1 Levante a cobertura de proteção da porta USB.
- 2 Conecte a extremidade menor do cabo USB à porta USB.
- 3 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta USB do computador.

O dispositivo é exibido como uma unidade removível em Meu Computador em computadores Windows e como um volume montado em computadores Mac.

Transferindo arquivos para seu dispositivo

- 1 Conecte o dispositivo ao computador.

Em computadores Windows, o dispositivo é exibido como uma unidade removível ou um dispositivo portátil. Em computadores Mac, o dispositivo é exibido como um volume montado.

OBSERVAÇÃO: alguns computadores com diversas unidades de rede não podem exibir unidades de dispositivo corretamente. Consulte a documentação do sistema operacional para saber como mapear a unidade.

- 2 No computador, abra o navegador de arquivos.
- 3 Selecione um arquivo.
- 4 Selecione **Editar > Copiar**.
- 5 Abra o dispositivo portátil, a unidade ou o volume do dispositivo.
- 6 Navegue até uma pasta.
- 7 Selecione **Editar > Colar**.

O arquivo aparecerá na lista de arquivos na memória do dispositivo.

Excluindo arquivos

AVISO

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

- 1 Abra a unidade **Garmin** ou o volume.
- 2 Se necessário, uma pasta ou o volume.
- 3 Selecione um arquivo.
- 4 Pressione a tecla **Excluir** no teclado.

OBSERVAÇÃO: se você está usando um computador Apple®, é necessário esvaziar a pasta Lixo para remover os arquivos completamente.

Desconectando o cabo USB

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

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

Personalizar seu dispositivo

Recursos para download do Connect IQ

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

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

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

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

Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

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

Perfis

O Edge contém várias maneiras para personalizar o dispositivo, incluindo os perfis. Os perfis são uma coleção de configurações que otimizam seu dispositivo com base no modo como você o utiliza. Por exemplo, você pode criar configurações e visualizações diferentes para treinamento e mountain biking.

Quando você está utilizando um perfil e altera as configurações como campos de dados ou unidades de medida, as alterações são salvas automaticamente como parte do perfil.

Perfis de atividade: é possível criar perfis de atividade para cada tipo de ciclismo. Por exemplo, você pode criar um perfil de atividade diferente para treinamento, corridas e mountain biking. O perfil de atividade inclui páginas de dados personalizadas, totais de atividade, alertas, zonas de treinamento (como frequência cardíaca e velocidade), configurações de treinamento (como Auto Pause® e Auto Lap®), além de configurações de navegação.

Perfil de usuário: é possível atualizar as configurações de sexo, idade, peso e altura. O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de percurso.

Configurando seu perfil de usuário

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

1 Selecione **Minhas estatísticas > Perfil de usuário**.

2 Selecione uma opção.

Sobre as configurações de treinamento

As opções e configurações a seguir permitem personalizar o dispositivo com base nas necessidades de treinamento. Essas configurações são salvas em um perfil de atividade. Por exemplo, é possível definir alertas de tempo para seu perfil de corrida e configurar um acionador de posição Auto Lap para o perfil de mountain biking.

Atualizando seu perfil de atividade

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

1 Selecione  > **Perfis de atividade**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione um perfil.
- Selecione **Criar novo** para adicionar ou copiar um perfil.

3 Se necessário, edite o nome e a cor para o perfil.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Visor de dados** para personalizar as telas de dados e os campos de dados ([Como adicionar uma tela de dados, página 52](#)).
- Selecione **Tipo de percurso padrão** para definir o tipo de percurso típico para esse perfil de atividade, como deslocamento.

DICA: após um percurso que não é típico, você poderá atualizar manualmente o tipo de percurso. A precisão dos dados de tipo de percurso é importante para criar percursos de fácil acesso para o ciclismo.

- Selecione **Segmentos** para ativar seus segmentos ativados ([Ativar segmentos, página 9](#)).
- Selecione **ClimbPro** para ativar o recurso ClimbPro ([Usar o ClimbPro, página 29](#)).
- Selecione **Alertas** para personalizar os alertas de treinamento ([Alertas, página 52](#)).
- Selecione **Recursos automáticos** > **Auto Lap** para configurar como as voltas serão acionadas ([Marcando voltas por posição, página 54](#)).
- Selecione **Recursos automáticos** > **Descanso automático** para entrar automaticamente no modo de descanso após cinco minutos de inatividade ([Usando o descanso automático, página 54](#)).
- Selecione **Recursos automáticos** > **Auto Pause** para alterar o tempo em que o temporizador da atividade fará uma pausa automática ([Usando o Auto Pause, página 55](#)).
- Selecione **Recursos automáticos** > **Rolagem automática** para personalizar a exibição das telas de dados de treinamento quando o temporizador da atividade estiver em execução ([Usar rolagem automática, página 55](#)).
- Selecione **Modo de Início do tempor.** para personalizar como o dispositivo detecta o início de um percurso e inicia automaticamente o temporizador da atividade ([Iniciando o timer automaticamente, página 55](#)).
- Selecione **Nutrição/hidratação** para permitir o monitoramento do consumo de alimentos e bebidas.
- Selecione **MTB/CX** > **Reg dif/flu/sa** para ativar o registro de granulação, fluxo e salto.
- Selecione **Navegação** > **Mapa** para personalizar as configurações de mapas ([Configurações de mapa, página 30](#)).
- Selecione **Navegação** > **Rota** para personalizar as configurações de rotas ([Configurações de rotas, página 31](#)).
- Selecione **Navegação** > **Indicações de navegação** para mostrar mensagens de navegação usando uma exibição de mapa ou de aviso de texto.
- Selecione **Navegação** > **Avisos de curva acentuada** para ativar as mensagens de aviso de navegação em curvas difíceis.
- Selecione **Modo GPS** para desativar o GPS ([Treinando em ambientes internos, página 12](#)) ou alterar a configuração de satélite ([Alterando a configuração do satélite, página 55](#)).
- Selecione **Sensibilidade do toque** para alterar a sensibilidade da tela sensível ao toque.

Todas as alterações são salvas no perfil de atividade.

Como adicionar uma tela de dados

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados** > **Adicionar novo** > **Tela de dados**.
- 4 Selecione uma categoria e selecione um ou mais campos de dados.
- 5 Selecione .
- 6 Selecione uma opção.
 - Selecione outra categoria para selecionar mais campos de dados.
 - Selecione .
- 7 Deslize para a esquerda ou para a direita para alterar o layout.
- 8 Selecione .
- 9 Selecione uma opção.
 - Toque em um campo de dados, depois em outro campo de dados para reorganizá-los.
 - Toque duas vezes em um campo de dados para alterá-lo.
- 10 Selecione .

Como editar uma tela de dados

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

Como reorganizar telas de dados

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Visor de dados** > .
- 4 Selecione uma tela de dados.
- 5 Selecione  ou .
- 6 Selecione .

Alertas

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

Configurando alertas de intervalo

Se você tiver um monitor de frequência cardíaca opcional, sensor de cadência ou medidor de potência, você pode configurar alertas de intervalo. Um alerta de intervalo notifica você quando a medição do dispositivo estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o dispositivo para alertar você sempre que sua cadência estiver abaixo de 40 bpm e acima de 90 bpm. Você também pode usar uma zona de treinamento para o alerta de intervalo ([Zonas de treinamento, página 24](#)).

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

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior da faixa especificada, uma mensagem é exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 57](#)).

Definir alertas recorrentes

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

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

Sempre que atingir o valor do alerta, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 57](#)).

Configurar alertas inteligentes de alimentação e hidratação

Um alerta inteligente notifica você para se alimentar ou se hidratar em intervalos estratégicos com base nas condições atuais do percurso. As estimativas de alertas inteligentes para um percurso se baseiam na temperatura, ganho de elevação, velocidade, duração, frequência cardíaca e dados de potência (se aplicável).

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Alertas**.
- 4 Selecione **Alerta para comer ou Alerta para beber**.
- 5 Ligue o alerta.
- 6 Selecione **Tipo > Inteligente**.

Sempre que você atingir o valor do alerta inteligente estimado, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os sons estiverem habilitados ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 57](#)).

Auto Lap

Marcando voltas por posição

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

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Recursos automáticos** > **Auto Lap** > **Disparador de Auto Lap** > **Por posição** > **Volta em**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Somente pressionar volta** para acionar o contador de voltas sempre que você selecionar  e sempre que você passar novamente por um desses locais.
 - Selecione **Início e volta** para acionar o contador de voltas no local do GPS onde você selecionar  e em qualquer local durante o percurso quando selecionar .
 - Selecione **Marca e volta** para acionar o contador de voltas em um local marcado específico do GPS antes de o percurso em qualquer local durante o percurso quando selecionar .
- 5 Se necessário, personalize os campos de dados de voltas ([Como adicionar uma tela de dados](#), página 52).

Marcando voltas por distância

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

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Recursos automáticos** > **Auto Lap** > **Disparador de Auto Lap** > **Por distância** > **Volta em**.
- 4 Insira um valor.
- 5 Se necessário, personalize os campos de dados de voltas ([Como adicionar uma tela de dados](#), página 52).

Marcação de voltas por tempo

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

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Recursos automáticos** > **Auto Lap** > **Disparador de Auto Lap** > **Cumulativo** > **Volta em**.
- 4 Insira um valor.
- 5 Se necessário, personalize os campos de dados de voltas ([Como adicionar uma tela de dados](#), página 52).

Usando o descanso automático

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

Wi-Fi continua a ser executado enquanto o dispositivo estiver em inativo.

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

Usando o Auto Pause

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

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

- 1 Selecione  > **Perfis de atividade**.
- 2 Selecione um perfil.
- 3 Selecione **Recursos automáticos** > **Auto Pause**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Quando parado** para pausar o timer automaticamente quando parar de se mexer.
 - Selecione **Velocidade personalizada** para pausar o timer automaticamente quando sua velocidade cair abaixo de um valor especificado.
- 5 Se necessário, personalize os campos de dados de tempo opcionais ([Como adicionar uma tela de dados, página 52](#)).

Usar rolagem automática

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

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

Iniciando o timer automaticamente

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

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

Alterando a configuração do satélite

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

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

Configurações do telefone

Selecione  > Recursos conectados > Telefone.

Ativar: ativa a tecnologia Bluetooth.

OBSERVAÇÃO: outras configurações Bluetooth são exibidas somente quando a tecnologia sem fio Bluetooth estiver ativada.

Apelido: permite que você insira um apelido que identifica seus dispositivos com tecnologia Bluetooth.

Emparelhar smartphone: conecta seu dispositivo com um smartphone habilitado para Bluetooth compatível.

Esta configuração permite que você utilize os recursos Bluetooth conectados, incluindo LiveTrack e carregamentos de atividades para o Garmin Connect.

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

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

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

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

Configurações do sistema

Selecione  > Sistema.

- Configurações do visor ([Configurações do visor, página 56](#))
- Configurações de widgets ([Personalizando loop do widget, página 56](#))
- Configurações do registro de dados ([Configurações do registro de dados, página 57](#))
- Configurações da unidade ([Definindo as unidades de medida, página 57](#))
- Configurações de toque ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 57](#))
- Configurações de idioma ([Alterando o idioma do dispositivo, página 57](#))

Configurações do visor

Selecione  > Sistema > Visor.

Brilho automático: ajusta automaticamente o brilho da iluminação de fundo com base na luz ambiente.

Brilho: define o brilho da luz de fundo.

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

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

Captura de imagem: permite salvar a imagem da tela do dispositivo.

Utilizando a luz de fundo

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

OBSERVAÇÃO: é possível ajustar o tempo limite da luz de fundo ([Configurações do visor, página 56](#)).

1 Na tela inicial ou em uma tela de dados, deslize o dedo de cima para baixo na tela.

2 Selecione uma opção:

- Para ajustar manualmente o brilho, selecione  e use a barra deslizante.
- Para que o dispositivo ajuste automaticamente o brilho com base na luz ambiente, selecione **Automático**.

Personalizando loop do widget

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

1 Selecione  > Sistema > Gerenciamento de widget.

2 Selecione um widget para adicioná-lo ou removê-lo do loop de widgets.

3 Selecione  para alterar o local de um widget no loop de widgets.

Configurações do registro de dados

Selecione  > Sistema > Registro de dados.

Gravar para: define o local de armazenamento de dados para o armazenamento interno ou um cartão de memória opcional.

Intervalo de gravação: controla a forma como o dispositivo registra dados de atividade. A opção Inteligente grava os pontos principais onde você muda de direção, velocidade ou frequência cardíaca. A opção 1 segundo registra pontos a cada segundo. Cria um registro bastante detalhado de sua atividade e aumenta o tamanho do arquivo de registro de atividades.

Cadêncnia média: controla se o dispositivo inclui valores de zero para dados de cadêncnia que ocorrem quando você não está pedalando ([Média de dados de cadêncnia ou potência, página 41](#)).

Potência média: controla se o dispositivo inclui valores de zero para dados de energia que ocorrem quando você não está pedalando ([Média de dados de cadêncnia ou potência, página 41](#)).

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

Definindo as unidades de medida

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

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

Ligando e desligando os toques do dispositivo

Selecione  > Sistema > Toques.

Alterando o idioma do dispositivo

Selecione  > Sistema > Idioma.

Fusos horários

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

Como configurar o modo Monitor estendido

Você pode usar seu dispositivo Edge 1030 como um monitor estendido para visualizar telas de dados de um relógio multiesportivo Garmin compatível. Por exemplo, você pode emparelhar um dispositivo Forerunner compatível para exibir suas telas de dados em seu dispositivo Edge durante um triatlo.

- 1 Em seu dispositivo Edge , selecione  > Modo de exibição estendida > Conectar relógio.
- 2 Em seu relógio Garmin compatível, selecione Configurações > Sensores e acessórios > Adicionar novo > Monitor estendido.
- 3 Siga as instruções na tela de seu dispositivo Edge e do relógio Garmin para concluir o processo de emparelhamento.

As telas de dados do relógio emparelhado serão exibidas no dispositivo Edge quando os dispositivos estiverem emparelhados.

OBSERVAÇÃO: as funções normais do dispositivo Edge são desativadas ao usar o modo Monitor estendido.

Depois de emparelhar seu relógio Garmin compatível com o dispositivo Edge, eles se conectam automaticamente na próxima vez que você usar o modo Monitor estendido.

Saída do modo de monitor estendido

Enquanto o dispositivo está no modo de Monitor estendido, toque na tela e selecione **Sair do modo de monitor estendido > ✓**.

Informações sobre o dispositivo

Atualizações do produto

Em seu computador, instale o Garmin Express (www.garmin.com/express). Em seu smartphone, instale o aplicativo Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Antes de atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível ([Emparelhando o smartphone, página 2](#)).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect.

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

Atualização de software usando o Garmin Express

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

1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.

Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.

2 Siga as instruções na tela.

3 Não desconecte o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

OBSERVAÇÃO: se você já tiver configurado seu dispositivo com conectividade Wi-Fi, Garmin Connect poderá fazer o download automaticamente das atualizações de software disponíveis para seu dispositivo quando ele se conectar usando Wi-Fi.

Especificações

Especificações do Edge

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da bateria	Até 20 horas
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 ° a 60 °C (de -4 ° a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências/protocolos sem fio	ANT+ 2,4 GHz a 3 dBm nominal Bluetooth 2,4 GHz a 3 dBm nominal Wi-Fi 2,4 GHz a 18 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	IEC 60529 IPX7 ¹

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

Especificações do HRM-Dual™

Tipo de pilha	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da pilha	Até 3,5 anos, 1 hora por dia
Resistência à água	1 ATM ² OBSERVAÇÃO: este produto não transmite dados de frequência cardíaca durante a sessão de natação.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -5 ° a 50 °C (23° a 122°F)
Frequência/protocolo sem fio	2,4 GHz a 2 dBm nominal

Especificações do Speed Sensor 2 e do Cadence Sensor 2

Tipo de pilha	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da pilha	Aproximadamente 12 meses, por 1 hora por dia
Armazenamento do sensor de velocidade	Até 300 horas de dados de atividades
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20° a 60 °C (de -4° a 140 °F)
Frequência/protocolo sem fio	2,4 GHz a 4 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	IEC 60529 IPX7 ³

Visualizar informações do dispositivo

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

Selecione  > Sistema > Sobre > Informações sobre direitos autorais.

Exibição de informações regulatórias e de conformidade

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

1 Selecione .

2 Selecione Sistema > Informações regulamentares.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

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

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

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

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

² O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 10 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

³ O dispositivo é resistente a exposição acidental à água de até 1 m de profundidade por até 30 min. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Limpando o dispositivo

- 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.

Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

AVISO

Desprenda e retire o módulo antes de lavar a correia.

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

- Acesse www.garmin.com/HRMcare para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Enxágue a tira após cada uso.
- Lave a correia na máquina de lavar após sete usos.
- Não coloque a tira na secadora.
- Para secar a tira, pendure-a no varal ou estenda-a em uma superfície plana.
- Para prolongar a vida útil do monitor de frequência cardíaca, desprenda o módulo quando não estiver utilizando-o.

Instalando um cartão de memória

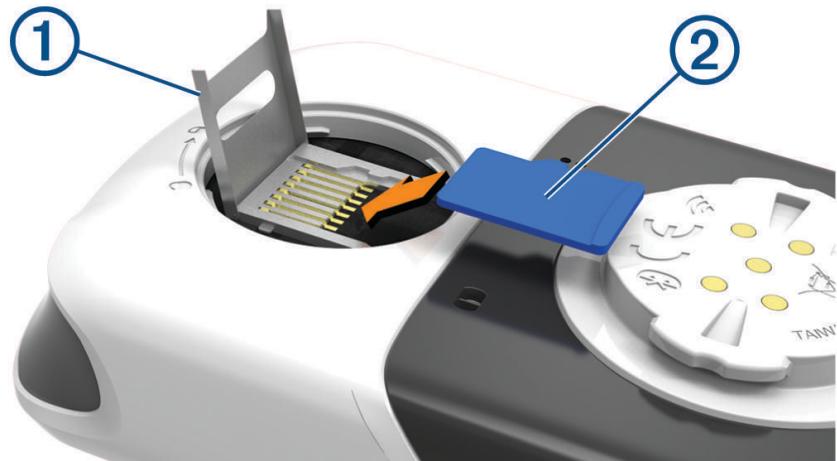
Você pode instalar um cartão de memória para obter armazenamento adicional ou para instalar mapas pré-carregados. O dispositivo é compatível com os cartões de memória microSD ou microSDHC de até 32 GB, formatados para FAT32.

- 1 Localize a tampa circular do cartão de memória na parte posterior do dispositivo.
- 2 Use uma moeda para rodar a tampa para a esquerda até que ela esteja suficientemente solta para ser removida.



- 3 Remova a tampa.

- 4 Deslize o suporte do cartão **①** e levante-o.



- 5 Coloque o cartão de memória **②** no suporte do cartão, com os contatos dourados virados para baixo.
6 Feche o suporte do cartão e deslize-o para travá-lo.
7 Substitua a tampa, certificando-se de que o indicador aponte para .
8 Use uma moeda para girar a tampa no sentido anti-horário até a devida posição, certificando-se de que o indicador aponte para .

Baterias substituíveis pelo usuário

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.

Substituindo a bateria do HRM-Dual

- 1 Use a chave de fenda incluída (Torx T5) para remover os quatro parafusos na parte traseira do módulo.
OBSERVAÇÃO: acessórios do HRM-Dual produzidos antes de setembro de 2020 usam parafusos Phillips número 00.
- 2 Remova a tampa e a bateria.



- 3 Aguarde 30 segundos.
- 4 Coloque a nova pilha com o polo positivo virado para cima.
OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta do O-ring.
- 5 Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.
OBSERVAÇÃO: não aperte muito.

Depois de trocar a bateria do monitor de frequência cardíaca, pode ser necessário emparelhá-lo com o dispositivo novamente.

Substituir a pilha do sensor de velocidade

O dispositivo usa uma pilha CR2032. O LED pisca em vermelho para indicar uma condição de pilha fraca após duas voltas.

- 1 Localize a tampa circular do compartimento da pilha ① na parte frontal do sensor.



- 2 Gire a tampa no sentido anti-horário até que esteja solta o suficiente para ser removida.
- 3 Remova a tampa e a pilha ②.
- 4 Aguarde 30 segundos.
- 5 Insira uma nova pilha no compartimento, observando a polaridade.
OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta do O-ring.
- 6 Gire a tampa no sentido horário para que o marcador na tampa fique alinhado com o marcador no compartimento.
OBSERVAÇÃO: o LED pisca em vermelho e verde durante alguns segundos após a substituição da pilha. Quando o LED fica piscando em verde e, em seguida, para de piscar, o dispositivo é ativado e pronto para enviar dados.

Substituir a pilha do sensor de cadência

O dispositivo usa uma pilha CR2032. O LED pisca em vermelho para indicar uma condição de pilha fraca após duas voltas.

- 1 Localize a tampa circular do compartimento da pilha ① na parte posterior do sensor.



- 2 Rode a tampa para a esquerda até o marcador apontar para a posição desbloqueada e a tampa se soltar o suficiente para removê-la.
- 3 Remova a tampa e a pilha ②.
- 4 Aguarde 30 segundos.
- 5 Insira uma nova pilha no compartimento, observando a polaridade.
OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta do O-ring.
- 6 Gire a tampa para a direita até o marcador apontar para a posição bloqueada.
OBSERVAÇÃO: o LED pisca em vermelho e verde durante alguns segundos após a substituição da pilha. Quando o LED fica piscando em verde e, em seguida, para de piscar, o dispositivo é ativado e pronto para enviar dados.

Solução de problemas

Redefinindo o dispositivo

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

Mantenha a tecla pressionada por 10 segundos.

O dispositivo é reiniciado e ligado.

Como restaurar as configurações-padrão

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

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

Limpeza de dados do usuário e configurações

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

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

Maximizando a vida útil da bateria

- Ligar o **Modo de economia de bateria** (*Ativando o modo de economia de bateria*, página 65).
- Diminui o brilho da luz de fundo ou diminui o tempo limite da luz de fundo (*Configurações do visor*, página 56).
- Selecione o intervalo de registro **Inteligente** (*Configurações do registro de dados*, página 57).
- Ligue o recurso **Descanso automático** (*Usando o descanso automático*, página 54).
- Desligue o recurso sem fio **Telefone** (*Configurações do telefone*, página 56).
- Selecione a configuração do **GPS** (*Alterando a configuração do satélite*, página 55).
- Remova os sensores sem fio que você não usa mais.

Ativando o modo de economia de bateria

O modo de economia de bateria ajusta automaticamente as configurações para aumentar a vida útil da bateria para percursos mais longos. Durante uma atividade, a tela desliga. Você pode ativar alertas automáticos e tocar na tela para ativá-los. O modo de economia de bateria registra os pontos do trajeto do GPS e os dados do sensor com menos frequência. A precisão dos dados de velocidade, distância e trajeto é reduzida.

OBSERVAÇÃO: o histórico é gravado no modo de economia de bateria quando o timer está ligado.

1 Selecione  > **Modo de economia de bateria** > **Ativar**.

2 Selecione os alertas que ativam a tela durante uma atividade.

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

Meu telefone não se conecta ao dispositivo

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

- Desligue o smartphone e o dispositivo e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o app Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu dispositivo do app Garmin Connect e das configurações Bluetooth do seu smartphone para tentar novamente realizar o processo de emparelhamento.
- Caso tenha comprado um novo smartphone, remova seu dispositivo do app Garmin Connect presente no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- Em seu smartphone, abra o app Garmin Connect, selecione  ou  e toque em **Dispositivos Garmin** > **Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Select  > **Recursos conectados** > **Telefone** > **Emparelhar smartphone**.

Melhorar a recepção do satélite de GPS

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

Definindo a sua elevação

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

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

Leituras de temperatura

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

Meu dispositivo está com o idioma errado

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

Anéis O-ring de substituição

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

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

Como obter mais informações

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

Apêndice

Campos de dados

Alguns campos de dados exigem acessórios opcionais para exibir os dados.

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

% frequência cardíaca de reserva: a porcentagem de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).

%FTP: a saída de potência atual como porcentagem do limiar de potência funcional.

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

10 s de watts/kg: a média de movimentação de 10 segundos de saída de potência em watt por quilograma.

30 s de VAM: a média de movimentação de 30 segundos da velocidade média de subida.

30 s de watts/kg: a média de movimentação de 30 segundos de saída de potência em watt por quilograma.

3 s de watts/kg: a média de movimentação de 3 segundos de saída de potência em watt por quilograma.

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

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

Barras de cadência: um gráfico de barras que mostra seus valores atuais, médios e máximos de cadência de ciclismo para a atividade atual.

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

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

Barras veloc: um gráfico de barras que mostra seus valores atuais, médios e máximos de velocidade para a atividade atual.

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

Bateria da engrenagem: o status da bateria de um sensor de posição de engrenagem.

Cadência: ciclismo. Número de rotações do braço da manivela. O dispositivo tem de estar conectado a um acessório de cadência para esses dados serem exibidos.

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

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

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Calorias a perder: durante um exercício, as calorias restantes quando você estiver usando uma meta de calorias.

Comb. marcha: A combinação da engrenagem atual de um sensor de posição de engrenagem.

Comp. treinos: um gráfico que compara seu esforço atual com o objetivo do treino.

Condição de desempenho: a pontuação da condição de desempenho é uma avaliação em tempo real do seu desempenho.

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

Desvio no centro da plataforma: equilíbrio do centro da plataforma. O equilíbrio do centro da plataforma é o local na plataforma do pedal em que você aplica a força.

Direção: a direção para onde se desloca.

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

Distância à frente: a distância à frente ou atrás do Virtual Partner.

Distância a percorrer: durante um exercício um curso, a distância restante quando você estiver usando uma meta de distância.

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

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

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

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

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

Duração: tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador 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.

Duração: o tempo restante para a etapa de treino atual.

Duração: o tempo decorrido na etapa de treino atual.

Efetividade do torque: a medida do grau de eficiência de pedaladas.

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

Ener. objetivo: a saída do objetivo de potência durante uma atividade.

Engrenagem frontal: a engrenagem frontal da bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

Engrenagem traseira: a engrenagem traseira de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

EPOC: a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC) da atividade atual. O EPOC indica a extenuância do seu treino.

Equilíbrio: o balanço de potência esquerda/direita atual.

Estado do ângulo do feixe: o modo do farol.

Etapa exerc.: durante um exercício, o passo atual do número total de passos.

Fase de pico de energia esquerda: o ângulo atual de pico da fase de energia para a perna esquerda. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.

Fase de pico de potência p. direita: o ângulo atual de pico da fase de energia para a perna direita. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.

Fase de potência do lado direito da volta: o ângulo médio da fase de energia para a perna direita na volta atual.

Fase de potência do lado direito média: o ângulo médio da fase de energia para a perna direita na atividade atual.

Fase de potência do lado esquerdo: o ângulo atual da fase de energia para a perna esquerda. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.

Fase de potência do lado esquerdo média: o ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.

Fase de potência lado direito: o ângulo atual da fase de energia para a perna direita. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.

Fase pico ener. dir. volta: o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na volta atual.

Fase pico ener. esq. média: o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.

Fase pico ener. esq. volta: o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.

Fase potência lado esq. da volta: o ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.

Fluxo: a medição da sua consistência na manutenção da velocidade e suavidade nas curvas da atividade atual.

Fluxo da volta: a pontuação geral de fluidez da volta atual.

Fluxo de 60 s: a média de movimentação de 60 segundos da pontuação de fluidez.

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

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

Frequência cardíaca %Max da volta: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.

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

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

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

Frequência cardíaca restante: durante um exercício, a quantidade em que você está acima ou abaixo da meta de frequência cardíaca.

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

Gráfico de cadênci a: Um gráfico de linhas que mostra seus valores de cadênci a de ciclismo para a atividade atual.

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

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

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

Gráfico de zona de FC: um gráfico de linha que mostra a zona atual de sua frequência cardíaca (1 a 5).

Granularidade: a medição da dificuldade da atividade atual com base na elevação, no gradiente e nas rápidas mudanças de direção.

Granularidade da volta: a pontuação geral de granularidade da volta atual.

Granularidade de 60 s: a média de movimentação de 60 segundos da pontuação de granularidade.

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

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

Horário previsto de chegada no destino: 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.

Horário previsto de chegada no próximo: 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.

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

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

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

Local de destino: o último ponto na rota ou no curso.

Local do próximo ponto: o próximo ponto na rota ou no curso.

Luzes conectadas: o número de luzes conectadas.

Mecanismos: as engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

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

Média de watts/kg: a saída média de potência em watt por quilograma.

Média direita Fase de pico de energia: o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na atividade atual.

Meta: durante um treino, a meta da etapa de treino.

Modo auxiliar: o modo de assistência atual da eBike.

Modo de câmbio Di2: o modo de câmbio atual de um sensor Di2.

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

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

Nível da bateria: bateria restante.

Nível da bateria Di2: a energia restante da bateria de um sensor Di2.

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

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

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

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

PCO de volta: o equilíbrio médio do centro da plataforma na volta atual.

PCO médio: o equilíbrio médio do centro da plataforma na atividade atual.

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

Pot. últ. vol.: a saída média de potência para a última volta concluída.

Potência: A saída de potência atual em watts. O dispositivo deve estar conectado a um medidor de potência compatível.

Potência 10 s: a média de movimentação de 10 segundos da saída de potência.

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

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

Potência em 30 s: a média de movimentação de 30 segundos da saída de potência.

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

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

Pt. mx. volta: a saída máxima de potência para a volta atual.

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

Rel. engr.: o número de dentes nas engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta, detectado por um sensor de posição de engrenagem.

Rep. restantes: durante um exercício, as repetições restantes.

Resistência da bicicleta ergométrica: a força da resistência aplicada por uma bicicleta ergométrica em ambiente fechado.

Saldo 10 s: a média de movimentação de 10 segundos do balanço de potência esquerda/direita.

Saldo 30 s: a média de movimentação de 30 segundos do balanço de potência esquerda/direita.

Saldo 3 s: a média de movimentação de 3 segundos do balanço de potência esquerda/direita.

Saldo da volta: o balanço médio de potência esquerda/direita para a volta atual.

Saldo médio: o balanço médio de potência esquerda/direita para a atividade atual.

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

Subida p/ próx. ponto percurso: a subida restante até o próximo ponto do percurso.

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

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

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

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

Tempo à frente: o tempo à frente ou atrás do Virtual Partner.

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

Tempo da última volta: o tempo do cronômetro para a última volta concluída.

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

Tempo da volta em pé: o tempo gasto em pé pedalando durante a volta atual.

Tempo da volta sentado: o tempo sentado enquanto pedala na volta atual.

Tempo em pé: o tempo gasto em pé pedalando, durante a atividade atual.

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

Tempo p/ fim: durante um exercício ou percurso, o tempo restante quando você estiver usando uma meta de tempo.

Temporizador: o tempo do cronômetro para a atividade atual.

Tempo sentado: o tempo sentado enquanto pedala na atividade atual.

Tpo. md. vol.: o tempo médio da volta para a atividade atual.

Training Effect aeróbico: o impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.

Training Effect anaeróbico: o impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.

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

VAM: a velocidade média de subida para a atividade atual.

VAM média: a velocidade média de subida para a atividade atual.

VAM por volta: a velocidade média de subida para a volta atual.

Vel. últ. volta: a velocidade média para a última volta concluída.

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

Velocidade: a taxa atual do percurso.

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

Velocidade máxima: a velocidade máxima para a atividade atual.

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

Watts/kg: o total de saída de potência atual em watts por quilograma.

Watts/kg da volta: a saída média de potência em watt por quilograma para a volta atual.

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

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

Classificações padrão do VO₂ máximo

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

Classificações FTP

Essas tabelas incluem classificações para potência de limite funcional (FTP) estimada por sexo.

Homens	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	5,05 e maior
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bom	De 2,79 a 3,92
Bom tempo	De 2,23 a 2,78
Sem treino	Menos que 2,23

Mulheres	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	4,30 e maior
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bom	De 2,36 a 3,32
Bom tempo	De 1,90 a 2,35
Sem treino	Menos que 1,90

As classificações de FTP são baseadas na pesquisa realizada por Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

Tamanho da roda e circunferência

Seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

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

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
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 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
Tubular de 700C	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Exposição à radiofrequência

Este dispositivo é um transmissor e receptor móvel que utiliza a sua antena para enviar e receber baixos níveis de energia de radiofrequência (RF) para comunicações de voz e dados. O dispositivo emite energia de RF abaixo dos limites divulgados quando utilizado no modo de potência máxima de saída e com acessórios Garmin autorizados. Para cumprir os requisitos de exposição de RF da FCC, o dispositivo somente deve ser utilizado em um suporte compatível ou instalado de acordo com as instruções de instalação. O dispositivo não deve ser utilizado com outras configurações.

Este dispositivo não deve ser repositionado ou operado em conjunto com qualquer outro transmissor ou antena.

support.garmin.com

