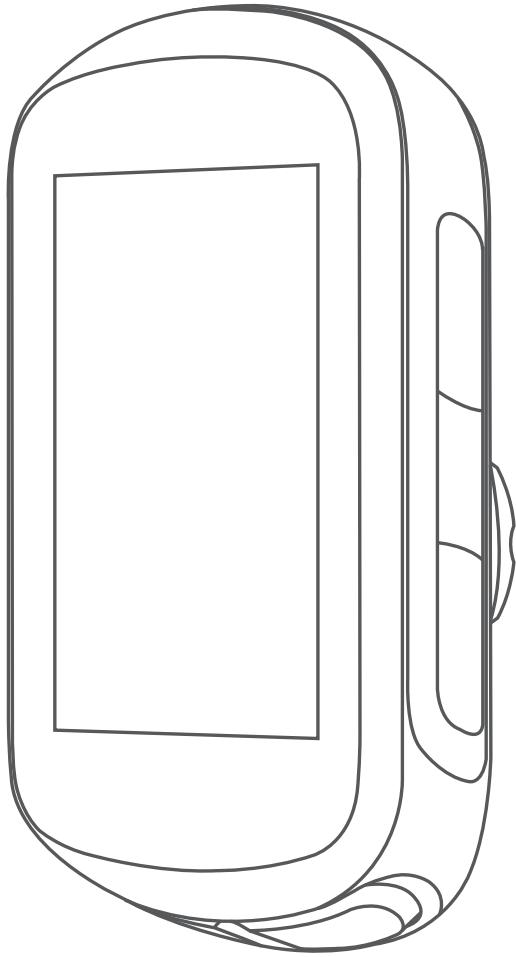


GARMIN[®]



EDGE[®] 130

Manual do proprietário

© 2018 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® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos EUA e em outros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

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. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. Apple® e Mac® são marcas comerciais da Apple Inc., registradas nos Estados Unidos da América e em outros países. STRAVA e Strava™ são marcas comerciais da Strava, Inc. 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: A03402

Sumário

Introdução	1	Colocar o monitor de frequência cardíaca	7
Visão geral do dispositivo	1	Dicas para dados de frequência cardíaca errados	8
Ícones de status	1	Objetivos de treino	8
Emparelhando o smartphone	1	Tempo de recuperação	8
Instalando o suporte de montagem padrão	1	Sobre estimativas de VO2 máximo	8
Liberando o Edge	1	Emparelhamento de seus sensores sem fio	9
Carregando o dispositivo	1	Treinando com medidores de potência	9
Sobre a bateria	2	Calibrando seu medidor de potência	9
Obtendo sinais de satélite	2	Potência com base no pedal	9
Visualizando widgets	2	Percepção situacional	9
Utilizando a luz de fundo	2	Histórico	9
Treino	2	Exibindo detalhes do percurso	9
Começando uma etapa de ciclismo	2	Excluindo um percurso	9
Seguindo um percurso salvo	3	Gerenciamento de dados	9
Segmentos	3	Conectando o dispositivo ao computador	9
Segmentos do Strava™	3	Transferindo arquivos para seu dispositivo	10
Como seguir um segmento do Garmin Connect	3	Excluindo arquivos	10
Correndo contra um segmento	3	Desconectando o cabo USB	10
Como configurar um segmento para ajustar automaticamente	3	Visualizando totais de dados	10
Exibindo detalhes do segmento	3	Personalizar seu dispositivo	10
Excluindo um segmento	3	Configurações do sistema	10
Percursos	4	Alterando o idioma do dispositivo	10
Como seguir um percurso do Garmin Connect	4	Definindo as unidades de medida	10
Dicas para treino em percursos	4	Ligando e desligando os toques do dispositivo	10
Exibindo detalhes do percurso	4	Usar o recurso Desligamento automático	10
Excluindo um percurso	4	Configurações do percurso	10
Treinando em ambientes internos	4	Alterando a configuração do satélite	11
Marcando voltas	4	Alertas	11
Usar o Auto Pause®	4	Configurações do telefone	11
Usar rolagem automática	4	Como configurar o modo Monitor estendido	11
Alterando campos de dados	4	Saída do modo de monitor estendido	11
Como adicionar uma tela de dados	4	Informações sobre o dispositivo	11
Como excluir uma tela de dados	5	Especificações	11
Minhas estatísticas	5	Especificações do Edge	11
Configurando seu perfil de usuário	5	Especificações do monitor de frequência cardíaca	11
Recordes pessoais	5	Especificações do Speed Sensor e Cadence Sensor	11
Visualizando seus recordes pessoais	5	Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico	12
Revertendo um registro pessoal	5	Cuidados com o dispositivo	12
Excluindo um registro pessoal	5	Limpando o dispositivo	12
Navegação	5	Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca	12
Locais	5	Baterias substituíveis pelo usuário	12
Marcando seu local	5	Substituindo a bateria do monitor de frequência cardíaca	12
Navegar até um local salvo	5	Substituindo a bateria do sensor de velocidade ou de cadência	12
Navegando de volta ao início	5	Solução de problemas	12
Visualizando locais salvos	5	Reiniciar o dispositivo	12
Visualizando os locais do usuário no mapa	5	Restaurando todas as configurações padrão	13
Personalizando os ícones do mapa	5	Maximizando a vida útil da bateria	13
Como reposicionar seu local	5	Aprimorando a receptação de satélite do GPS	13
Excluindo um local salvo	6	Meu dispositivo está com o Idioma errado	13
Recursos conectados do Bluetooth	6	Anéis O-ring de substituição	13
Garmin Connect	6	Atualizar o software usando o app Garmin Connect	13
Enviando seu trajeto para Garmin Connect	6	Atualização de software usando o Garmin Express	13
Assistência	6	Atualizações do produto	13
Configuração do recurso de assistência	6	Como obter mais informações	13
Como solicitar assistência	6	Apêndice	13
Cancelando uma mensagem de assistência	7	Campos de dados	13
Recursos para download do Connect IQ	7	Classificações padrão do VO2 máximo	14
Sensores sem fio	7	Cálculos da zona de frequência cardíaca	15
Instalando o sensor de velocidade	7	Tamanho da roda e circunferência	15
Instalando o sensor de cadência	7	Índice	16
Sobre os sensores de velocidade e cadência	7		

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



	Selecione para ativar o dispositivo. Segure para ligar e desligar o dispositivo.
	Selecione para percorrer telas de dados, opções e configurações. Na tela inicial, mantenha pressionado para visualizar o menu do dispositivo.
	Selecione para percorrer telas de dados, opções e configurações. Na tela inicial, selecione para visualizar os widgets.
	Selecione para iniciar e parar o temporizador. Selecione para escolher uma opção ou confirmar uma mensagem.
	Selecione para marcar uma nova volta. Selecione para retornar a tela anterior.

Ícones de status

Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado.

	Status do GPS
	Status do Bluetooth®
	Status da frequência cardíaca
	Status da alimentação
	Status do LiveTrack
	Status de cadência e velocidade

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 pressionado para ligar 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 pressionar e selecionar **Telefone > Estado > Emparelhar c/ tel.** 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 aplicativo Garmin Connect, siga as instruções na tela.
- Se você já tiver emparelhado outro dispositivo usando o aplicativo Garmin Connect, no menu ou , selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

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

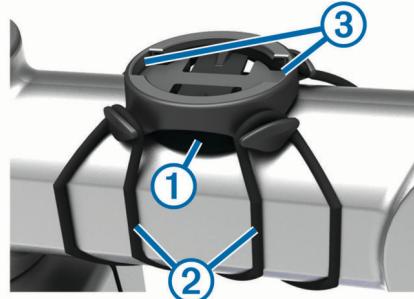
Instalando o suporte de montagem padrão

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.

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 Aline 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.



Liberando o Edge

1 Gire o Edge no sentido horário para destravar o dispositivo.

2 Levante o Edge do suporte.

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 11).

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



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

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

Sobre a bateria

ATENÇÃO

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

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.

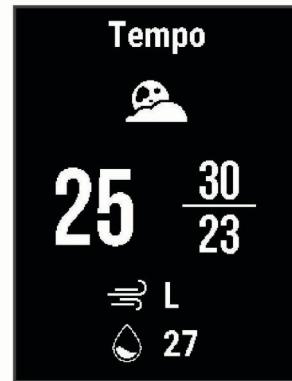
DICA: para obter mais informações sobre o GPS, acesse www.garmin.com/aboutGPS.

- 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.

Visualizando widgets

Seu dispositivo vem pré-carregado com vários widgets. Para aproveitar o máximo de seu Edge dispositivo, emparelhe-o com um smartphone.

- Na tela inicial, selecione ▲ ou ▼.



O dispositivo passa pelo loop do widget.

- Em um widget ativo, selecione ► para visualizar opções adicionais para ele.

Utilizando a luz de fundo

- Para ligar a luz de fundo, selecione qualquer tecla.
- Para ajustar o tempo limite, pressione ■■■, selecione **Sistema** > **Tempo limite da luz de fundo** e selecione uma opção.

Treino

Começando uma etapa de ciclismo

Caso seu dispositivo tenha um sensor ANT+, eles já estão emparelhados e podem ser ativados durante a configuração inicial.

- 1 Mantenha ▶ pressionado para ligar o dispositivo.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites. ■■■ é exibido estável quando o dispositivo está carregado.
- 3 Na tela inicial, selecione ►.
- 4 Selecione ► para iniciar o temporizador de atividade.



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

- 5 Selecione ► para parar o temporizador de atividade.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Retomar** para retomar seu percurso.
 - Selecione **Salvar passeio** para interromper seu percurso e salvá-lo.

DICA: selecione o tipo de percurso. A precisão dos dados de tipo de percurso é importante para criar percursos de fácil acesso para o ciclismo em sua conta da Garmin Connect.
- Selecione **Descartar passeio** para interromper seu percurso e excluí-lo de seu dispositivo.

- Selecione **De volta ao início** para voltar ao seu local de partida.
- Selecione **Marcar local** para marcar seu local e salvá-lo.

Seguindo um percurso salvo

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Navegação > Refazer atividade.**

- 3 Selecione um percurso.

DICA: você pode selecionar  para exibir informações mais detalhadas sobre sua atividade, como resumo, local do mapa, detalhes da volta, ou pode excluir este percurso.

- 4 Selecione **De bicicleta**.

- 5 Selecione  para iniciar o temporizador de atividade.

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 130. 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.

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 6).

OBSERVAÇÃO: se você estiver usando segmentos do Strava, seus segmentos favoritos são transferidos automaticamente para o seu dispositivo quando conectado ao app Garmin Connect ou ao seu computador.

- 1 Selecione uma opção:
 - Abra o app Garmin Connect.
 - Acesse connect.garmin.com.

- 2 Crie um novo segmento ou selecione um segmento existente.

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

- 4 Siga as instruções na tela.

- 5 No dispositivo Edge, selecione  para iniciar o temporizador de atividade e vá dar uma volta.

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

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, pressione  e selecione **Menu principal > Navegação > Segmentos** 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.

Como configurar um segmento para ajustar automaticamente

Você pode configurar o seu dispositivo para ajustar automaticamente a meta de tempo de corrida de um segmento com base no seu desempenho durante o segmento.

OBSERVAÇÃO: essa configuração é ativada por padrão para todos os segmentos.

- 1 Pressione .

- 2 Selecione **Navegação > Segmentos > Esforço auto..**

Exibindo detalhes do segmento

- 1 Pressione .

- 2 Selecione **Navegação > Segmentos**.

- 3 Selecione um segmento.

- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Tempo de corrida** para ver o tempo de percurso do líder do segmento.
 - Selecione **Mapa** para exibir o segmento no mapa.
 - Selecione **Elevação** para exibir um plano de elevação do segmento.

Excluindo um segmento

- 1 Pressione .

- 2 Selecione **Navegação > Segmentos**.

- 3 Selecione um segmento.

- 4 Selecione **Excluir > Sim**.

Percursos

Seguindo uma atividade gravada anteriormente: 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.

Correr contra uma atividade gravada anteriormente: você também pode seguir um percurso salvo, tentando alcançar ou ultrapassar os objetivos de desempenho predefinidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, você poderá competir contra um Virtual Partner® tentando concluir o percurso em menos de 30 minutos.

Seguindo um percurso existente do Garmin Connect: você pode enviar um percurso do Garmin Connect para seu dispositivo. Após salvar no seu dispositivo, você pode seguir ou correr contra 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 6](#)).

1 Selecione uma opção:

- Abra o aplicativo Garmin Connect Mobile.
- Acesse [connect.garmin.com](#).

2 Crie um novo percurso ou selecione um percurso existente.

3 Selecione **Enviar para dispositivo**.

4 Siga as instruções na tela.

5 No dispositivo Edge, pressione .

6 Selecione **Navegação > Percursos**.

7 Selecione o percurso.

8 Selecione **De bicicleta**.

Dicas para treino em percursos

- 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 sair do percurso, o dispositivo exibe uma mensagem.

Exibindo detalhes do percurso

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Percursos**.

3 Selecione um percurso.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **De bicicleta** para seguir esse percurso.
- 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.

Excluindo um percurso

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Percursos**.

3 Selecione um percurso.

4 Selecione **Excluir > Sim**.

Treinando em ambientes internos

Você pode desligar o GPS quando estiver treinando em ambientes internos ou para economizar a carga da bateria.

1 Pressione .

2 Selecione **Config. percurso > GPS > 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.

Marcando voltas

Você pode usar o recurso Auto Lap® para marcar automaticamente uma volta de uma distância específica ou também pode marcar as voltas manualmente. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

1 Pressione .

2 Selecione **Config. percurso > Voltas**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Auto Lap** para ativar o recurso Auto Lap. O dispositivo marca automaticamente uma volta a cada 5 milhas ou 5 quilômetros, dependendo das configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 10](#)).
- Selecione a **Tecla de voltas** para usar  para marcar uma volta durante uma atividade.

Usar o Auto Pause®

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

OBSERVAÇÃO: o tempo de pausa não é salvo com seus dados de histórico.

1 Pressione .

2 Selecione **Config. percurso > Auto Pause**.

Usar rolagem automática

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

1 Pressione .

2 Selecione **Config. percurso > Rolagem autom..**

3 Selecione uma velocidade a ser exibida.

Alterando campos de dados

Você pode alterar as combinações dos campos de dados de páginas exibidas enquanto o temporizador está em funcionamento ([Campos de dados, página 13](#)).

1 Pressione .

2 Selecione **Config. percurso > Páginas de dados**.

3 Selecione  > Layout.

4 Selecione  ou  para mudar o layout.

5 Selecione  para ativar o layout.

6 Selecione  ou  para editar os campos de dados.

Como adicionar uma tela de dados

Você pode incluir telas de dados adicionais a exibir enquanto o temporizador está em funcionamento.

1 Pressione .

2 Selecione **Config. percurso > Páginas de dados**.

3 Selecione  > Adicionar novo.

4 Selecione uma tela para adicionar.

É possível personalizar algumas telas (*Alterando campos de dados*, página 4).

Como excluir uma tela de dados

1 Pressione .

2 Selecione **Config. percurso > Páginas de dados**.

3 Selecione  para abrir a tela de dados a excluir.

4 Selecione  > **Remover** > **Sim**.

Minhas estatísticas

O dispositivo Edge 130 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.

Configurando seu perfil de usuário

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

1 Pressione .

2 Selecione **Minhas estatíst. > Perfil de usuário**.

3 Selecione uma opção.

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

1 Pressione .

2 Selecione **Minhas estatíst. > Recordes pess..**

Revertendo um registro pessoal

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

1 Pressione .

2 Selecione **Minhas estatíst. > Recordes pess..**

3 Selecione um registro para reverter.

4 Selecione **Opções > Usar anterior > Sim**.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluindo um registro pessoal

1 Pressione .

2 Selecione **Minhas estatíst. > Recordes pess..**

3 Selecione um registro pessoal.

4 Selecione **Opções > Limpar registro > Sim**.

Navegação

As configurações e os recursos de navegação também são aplicáveis à navegação de percurso (*Percursos*, página 4) e segmentos (*Segmentos*, página 3).

- Locais (*Locais*, página 5)
- Configurações de mapa (*Visualizando os locais do usuário no mapa*, página 5)

Locais

Você pode gravar e armazenar locais no dispositivo.

Marcando seu local

Antes de marcar um local, você deve localizar satélites.

Uma localização é um ponto que você grava e armazena no dispositivo. Se você quiser se lembrar de pontos de referência ou voltar para algum lugar, pode marcar uma localização.

1 Inicie um percurso (*Começando uma etapa de ciclismo*, página 2).

2 Pressione .

3 Selecione **Marcar local**.

Uma mensagem é exibida. O ícone padrão para cada local é uma bandeira (*Personalizando os ícones do mapa*, página 5).

Navegar até um local salvo

Antes de navegar para um local salvo, você deve localizar satélites.

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Localiz. salvas**.

3 Selecione um local.

4 Selecione **Ir para**.

5 Selecione  para iniciar o percurso.

Navegando de volta ao início

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

1 Inicie um percurso (*Começando uma etapa de ciclismo*, página 2).

2 Selecione  para pausar o percurso.

3 Selecione **De volta ao início**.

4 Selecione **Na mesma rota ou Linha reta**.

5 Selecione  para retomar seu percurso.

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

Visualizando locais salvos

Você pode exibir detalhes sobre locais salvos, tais como a elevação e as coordenadas do mapa.

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Localiz. salvas**.

3 Selecione um local salvo.

4 Selecione **Detalhes**.

Visualizando os locais do usuário no mapa

1 Pressione .

2 Selecione **Mapa > Locais do usuário**.

3 Selecione **Mostrar**.

Personalizando os ícones do mapa

Você pode personalizar os ícones do mapa para identificar diferentes tipos de locais salvos. Por exemplo, a sua casa ou locais onde você pode comer ou beber.

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Localiz. salvas**.

3 Selecione um local salvo.

4 Selecione **Alterar ícone**.

5 Selecione uma opção.

Como reposicionar seu local

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Localiz. salvas**.

3 Selecione um local salvo.

4 Selecione **Reposicionar aqui > Sim**.

O local é alterado para a sua posição atual.

Excluindo um local salvo

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Navegação > Localiz. salvas**.
- 3 Selecione um local.
- 4 Selecione **Excluir > Sim**.



Recursos conectados do Bluetooth

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

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

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.

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

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

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

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.

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.

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.

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 informados depois de uma contagem regressiva. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem.

Configuração do recurso de assistência

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect Mobile.
- 2 Emparelhe seu smartphone com seu dispositivo ([Emparelhando o smartphone](#), página 1).
- 3 Nas configurações do aplicativo Garmin Connect Mobile, selecione **Contatos de emergência** e insira informações sobre o motorista e de seus contatos de emergência.
Os contatos selecionados recebem uma mensagem identificando-os como contatos de emergência em caso de assistência.
- 4 Ative o GPS em seu dispositivo Edge ([Alterando a configuração do satélite](#), página 11).

Como solicitar assistência

Antes de poder solicitar a assistência, você deve ativar o GPS de seu dispositivo Edge e abrir o aplicativo Garmin Connect Mobile.

- 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.
- DICA:** você pode selecionar  antes da conclusão da contagem decrescente para cancelar a mensagem.
- Se necessário, selecione  para enviar a mensagem imediatamente.

Cancelando uma mensagem de assistência

Você pode cancelar a mensagem de assistência em seu dispositivo Edge ou no smartphone emparelhado antes que ela seja enviada para os seus contatos de emergência.

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

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.

Sensores sem fio

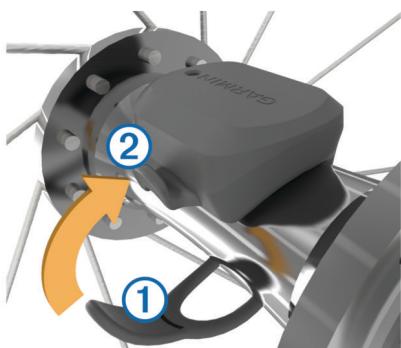
Seu dispositivo pode ser usado com sensores sem fio ANT+ ou Bluetooth. Para mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores opcionais, acesse buy.garmin.com.

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.

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



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

- Gire a roda para verificar folgas.
O sensor não deve entrar em contato com outras partes de sua bicicleta.

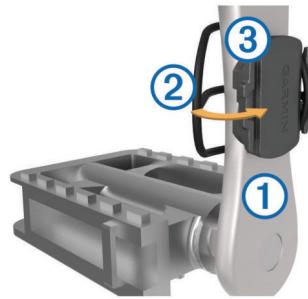
OBSERVAÇÃO: o LED pisca na cor verde por cinco segundos para indicar atividade depois de duas rotações.

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.

- Selecione o tamanho de faixa que corresponda seguramente ao tamanho da pedivela .
- Do lado contrário, coloque e segure o lado liso do sensor de cadência no interior da pedivela.
- Coloque as faixas  em volta da pedivela e fixe-as nos ganchos  no sensor.



- 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.
- 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).

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.

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



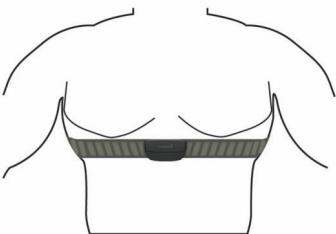
Os logotipos Garmin no módulo e na correia devem estar voltados para cima.

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



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

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 8).

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 12).
- 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.

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 15) 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.

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.

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 9). 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 e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando seu perfil de usuário*, página 5).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Minhas estatíst.** > **Aviso recuperação**.
- 3 Dê uma volta.
- 4 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.

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.

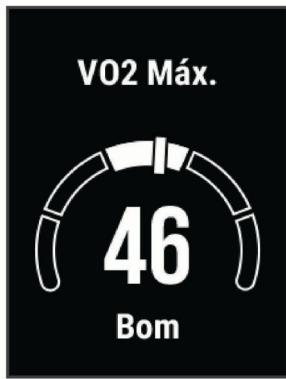
Obtendo seu VO2 máximo estimado

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 9). 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 e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando seu perfil de usuário*, página 5).

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

- 1 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos no exterior.
- 2 Depois do percurso, selecione **Salvar passeio**.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Minhas estatíst.** > **VO2 Máx..**

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



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 14*), 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.

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 Mantenha pressionado .

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

É exibida uma lista de sensores disponíveis.

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

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+ que são compatíveis com seu dispositivo (como o Vector™).
- Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu medidor 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 Pressione .
- 2 Selecione **Sensores**.
- 3 Selecione seu medidor de potência.
- 4 Selecione **Opções > Calibrar**.
- 5 Continue pedalando para manter seu medidor de potência ativo até que seja exibida uma mensagem.
- 6 Siga as instruções na tela.

Potência com base no pedal

O Vector mede a potência com base no pedal.

O Vector mede a força que você aplica centenas de vezes a cada segundo. O Vector também mede a cadência ou velocidade de rotação das pedaladas. Medindo a força, a direção da força, a rotação da pedivela e o tempo, o Vector pode determinar a potência (watts).

Percepção situacional

Seu dispositivo Edge pode ser usado com faróis inteligentes para bicicleta 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 13](#)).

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.

Exibindo detalhes do percurso

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Histórico > Passeios**.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione uma opção.

Excluindo um percurso

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Histórico > Passeios**.
- 3 Selecione um percurso a excluir.
- 4 Selecione **Excluir > Sim**.

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.

Visualizando totais de dados

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

1 Pressione .

2 Selecione **Histórico > Totais**.

Personalizar seu dispositivo

Configurações do sistema

Pressione  e selecione Sistema.

Idioma: defina o idioma exibido no dispositivo ([Alterando o idioma do dispositivo, página 10](#)).

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

Sons: ative ou desative os tons audíveis para as teclas e as mensagens de alerta ([Ligando e desligando os toques do dispositivo, página 10](#)).

Unidades: configura as unidades de medida usadas no dispositivo.

Hora: define as configurações de hora.

Form de posição: permite definir o formato para visualizar detalhes da posição de coordenadas geográficas.

Desativação automática: permite que você configure o dispositivo para desligar automaticamente após 10 minutos de inatividade.

Restaurar: permite redefinir as configurações do sistema ou excluir todos os dados do usuário ([Restaurando todas as configurações padrão, página 13](#)).

Sobre: exibe a versão do software version e o ID da unidade, e permite verificar as atualizações do software ([Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico, página 12](#)).

Alterando o idioma do dispositivo

1 Pressione .

2 Selecione **Sistema > Idioma**.

Definindo as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância e velocidade.

1 Pressione .

2 Selecione **Sistema > Unidades**.

Ligando e desligando os toques do dispositivo

1 Pressione .

2 Selecione **Sistema > Sons**.

Usar o recurso Desligamento automático

Este recurso desliga automaticamente o dispositivo após 10 minutos de inatividade.

1 Pressione .

2 Selecione **Sistema > Desativação automática**.

Configurações do percurso

Pressione  e selecione Config. percurso.

Páginas de dados: permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para o seu percurso ([Alterando campos de dados, página 4](#)).

Alertas: define os alertas de treinamento do seu percurso ([Alertas, página 11](#)).

Voltas: define as opções para o recurso Auto Lap ([Marcando voltas, página 4](#)).

Auto Pause: configura o dispositivo para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ([Usar o Auto Pause®, página 4](#)).

Rolagem autom.: permite mover automaticamente por todas as telas de dados enquanto o temporizador está em funcionamento ([Usar rolagem automática, página 4](#)).

Alertas segm.: ativa comandos que alertam você sobre a aproximação de segmentos ([Segmentos, página 3](#)).

Avisos navega.: ativa e desativa avisos de navegação trecho a trecho e avisos de fora de percurso.

GPS: permite desativar o GPS (*Treinando em ambientes internos*, página 4), ou alterar a configuração do satélite (*Alterando a configuração do satélite*, página 11).

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 Pressione .
- 2 Selecione **Config. percurso > GPS**.
- 3 Selecione uma opção.

Alertas

Você pode usar alertas para treinar com metas específicas de tempo, distância, calorias e frequência cardíaca.

Configurando um alerta recorrente

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Config. percurso > Alertas**.
- 3 Selecione um tipo de alerta.
- 4 Ligue o alerta.
- 5 Insira um valor.
- 6 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 10).

Configurações do telefone

Pressione  e selecione Telefone.

Obter assistência: permite que você envie uma mensagem de texto automático com seu nome e a localização do GPS para os seus contatos de emergência do Garmin Connect (*Como solicitar assistência*, página 6).

Estado: ativa a tecnologia sem fio Bluetooth.

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

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

Emparelhar c/ tel.: 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.

Como configurar o modo Monitor estendido

Você pode usar seu dispositivo Edge 130 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 , pressione .
- 2 Selecione **Monitor estendido > Conectar novo relógio**.
- 3 Em seu relógio Garmin compatível, selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Adicionar novo > Monitor estendido**.

4 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

- 1 Com o dispositivo no modo Monitor estendido, pressione .
- 2 Selecione **Sair do monitor estendido > Sim**.

Informações sobre o dispositivo

Especificações

Especificações do Edge

Tipo de pilha	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 15 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 sem fio	ANT+ 2,4 GHz a 1 dBm nominal Bluetooth 2,4 GHz a 1 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	IEC 60529 IPX7 ¹

Especificações do monitor de frequência cardíaca

Tipo de bateria	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da bateria	Até 4,5 anos, 1 hora por dia
Resistência à água	3 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	Protocolo de comunicações sem fio ANT+ de 2,4 GHz

Especificações do Speed Sensor e Cadence Sensor

Tipo de bateria	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da bateria	Aproximadamente 12 meses (1 hora por dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 ° a 60 °C (de -4 ° a 140 °F)
Frequência/protocolo sem fio	Protocolo de comunicações sem fio ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de impermeabilidade	1 ATM ³

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.

² O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 30 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

³ O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 10 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

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

1 Pressione .

2 Selecione Sistema > Sobre.

3 Selecione .

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

Evite produtos químicos, solventes, 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.

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

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

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

Baterias substituíveis pelo usuário

ATENÇÃO

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 monitor de frequência cardíaca

1 Use uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.

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.

Substituindo a bateria do sensor de velocidade ou de cadência

O LED pisca em vermelho para indicar uma condição de bateria 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.

DICA: você pode usar um pedaço de fita ③ ou um imã para remover a pilha do compartimento.



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 bateria. 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

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo parar de responder, talvez seja necessário reiniciá-lo.

OBSERVAÇÃO: reiniciar o dispositivo pode excluir os dados ou configurações.

1 Pressione  por 15 segundos.

O dispositivo será desligado.

2 Mantenha pressionada  por um segundo para ligá-lo.

Restaurando todas as configurações padrão

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

1 Pressione  para visualizar o menu principal.

2 Selecione **Sistema > Restaurar**.

3 Selecione uma opção:

- Para redefinir apenas as configurações de seu dispositivo e percurso, selecione **Redefinir config.**

OBSERVAÇÃO: isso não excluirá seu histórico de atividades, tais como passeios, exercícios e percursos.

- Para redefinir as configurações de seu dispositivo e percurso, e excluir todo o histórico e dados de usuário, selecione **Excluir tudo**.

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

Maximizando a vida útil da bateria

- Diminuir o tempo limite da luz de fundo (*Configurações do sistema*, página 10).
- Desligue a tecnologia sem fio Bluetooth (*Configurações do telefone*, página 11).
- Selecione a configuração do **GPS** (*Alterando a configuração do satélite*, página 11).
- Remova os sensores sem fio que você não usa mais.

Aprimorando a recepção de satélite do GPS

- Sincronize o dispositivo à sua Garmin Connect conta:
 - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express™.
 - Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect por meio do Bluetooth ativado em seu smartphone.

Enquanto você estiver conectado à Garmin Connect conta, o dispositivo baixará vários dias de dados do satélite, permitindo localizar rapidamente os sinais do satélite.

- Leve o seu dispositivo a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

Meu dispositivo está com o Idioma errado

1 Pressione .

2 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.

3 Selecione o primeiro item da lista.

4 Use  e  para selecionar 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.

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 1).

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.

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
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

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.

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

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

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

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

Direção: a direção para onde se desloca.

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

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

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

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

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

FC %max.: a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

Freq. card. média: a frequência cardíaca média para a atividade atual.

Freq. card. volta: a frequência cardíaca média para a volta atual.

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

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%.

HEC 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.

HEC 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.

Hora: o tempo do cronômetro para a atividade atual.

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

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

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

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

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

Nível da bateria: bateria restante.

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

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

Potênc. - Méd. 3s: a média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.

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

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

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

Potência - Volta: a saída média de potência para a volta atual.

Status âng. feixe: o modo do farol.

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

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

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

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

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

Tempo trans.: 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.

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

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

Velocidade: a taxa atual do percurso.

Velocidade média: a velocidade média para a atividade atual.

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

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

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

Classificações padrão do VO2 máximo

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

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

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

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

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)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
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

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x Tubular de 3/4	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1,75	1890
24 x 1-1/4	1905
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1-1,0	1913
26 x 1	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
26 x 1-3/8	2068
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 1-1/2	2100
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155

Índice

A

acessórios **7, 9, 13**
alertas **11**
Anéis O-ring. Consulte pulseiras aplicativos **6**
 smartphone **1**
armazenando informações **6, 9**
arquivos, transferindo **10**
assistência **6, 7**
atividades, iniciando **2**
atualizações, software **10, 13**
Auto Lap **4**
Auto Pause **4**

B

bateria
 carregar **1**
 maximizando **13**
 substituindo **12**
 substituir **12**
 tipo **2**

C

cadência **7**
calibrando, medidor de potência **9**
caloria, alertas **11**
campo de dados personalizados **4**
campos **4**
 carregando **4**
 excluindo **4**
campos de dados **4, 5, 7, 13**
ciclismo **9**
compartilhando dados **11**
computador, conexão **9**
configurações **1, 10, 11, 13**
 dispositivo **10**
configurações do sistema **10**
Connect IQ **7**
contatos de emergência **6, 7**

D

dados
 armazenar **6**
 compartilhando **11**
 telas **4, 5**
 transferindo **6, 9**
dados do usuário, excluindo **10**
detecção de incidente **6, 7**
dispositivo, cuidados **12**
distância, alertas **11**

E

economia de energia **10**
emparelhamento, Sensores ANT+ **9**
emparelhar, smartphone **1**
especificações **11**
excluindo, todos os dados do usuário **10**

F

frequência cardíaca **1, 5**
 monitor **5, 7, 8, 12**
 zonas **8**
Frequência cardíaca, zonas **15**

G

Garmin Connect **1, 3, 4, 6, 13**
Garmin Express, atualizando o software **13**
GLONASS **11**
GPS **1, 4, 11**
 sinal **2, 13**

H

histórico **2–4, 9, 10, 13**
 enviando para o computador **6**
 excluindo **9**
 exibição **9**
hora, alertas **11**

I

ícones **1, 5**
idioma **10, 13**
instalando **1, 7**

L

limpando dados **13**
limpando o dispositivo **12**
locais **5**
 encontrando com o mapa **5**
 enviando **6**
 excluindo **6**
 opções de mapas **5**
 pesquisar por **5**
 salvar **5**
localizações **5**
 categorias **5**
 pesquisar por **5**
luz de fundo **2**

M

mapas **5**
monitor estendido **11**
montando o dispositivo **1**

N

navegação **5**
 voltar ao início **5**

O

opções do percurso **3**

P

pedais **9**
percursos **4**
perfil de usuário **5**
perfis, usuário **5**
personalizar o dispositivo **4, 5**
pilha, maximizando **10**
potência **9**
potência (força), metros **5, 8, 9**
pulseiras **13**

R

recordes pessoais **5**
 excluindo **5**
recuperação **8**
redefinindo o dispositivo **12, 13**
Rolagem automática **4**

S

salvando atividades **2, 3**
segmentos **3**
 excluindo **3**
Sensores ANT+ **7, 9**
 emparelhamento **9**
 medidores de potência **9**
Sensores Bluetooth **7**
sensores de bicicleta **9**
sensores de velocidade e cadência **1, 7, 12**
sinais do satélite **2, 11, 13**
smartphone **6, 7, 11**
 emparelhar **1**
software, atualizar **13**
solução de problemas **8, 12, 13**
substituir a bateria **12**

T

tamanhos das rodas **15**
teclas **1**
Tecnologia Bluetooth **1, 6, 11**
temporizador **1–3**
timer **9**
toques **10**
treinamento **2**
 planos **3**
 telas **4, 5**
treinamento em ambientes internos **4**

U

unidades de medida **10**

USB

desconectando **10**

V

VO2 máximo **8, 9, 14**
voltar ao início **5**
voltas **1, 4**

W

widgets **2**

support.garmin.com

