

GARMIN[®]

fēnix[®] Chronos



Manual do Utilizador

© 2016 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite www.garmin.com para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, o logótipo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fénix®, TracBack®, VIRB® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos E.U.A. e outros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

American Heart Association® é uma marca comercial registada da American Heart Association, Inc. Android™ é uma marca comercial da Google Inc. Apple® e Mac® são marcas comerciais da Apple Inc., registadas nos E.U.A. e outros países. A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas, são propriedade do The Cooper Institute. Di2™ é uma marca comercial da Shimano, Inc. Shimano® é uma marca comercial registada da Shimano, Inc. STRAVA e Strava™ são marcas comerciais da Strava, Inc. Análise avançada de batimento cardíaco da Firstbeat Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), e Normalized Power™ (NP) são marcas comerciais da Peakware, LLC. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos EUA e outros países. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

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

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

Índice

Introdução	1
Perspetiva geral do dispositivo	1
Ver o menu de controlos	1
Ver widgets	1
Carregar o dispositivo	1
Emparelhar o seu smartphone com o seu dispositivo	1
Actualizações de produtos	1
Configurar Garmin Express	2
Atividades	2
Iniciar uma atividade	2
Sugestões para registar atividades	2
Parar uma atividade	2
Criar uma atividade personalizada	2
Atividades em interiores	2
Atividades ao ar livre	2
Ver as suas corridas de esqui	2
Utilizar o metrónomo	3
Jumpmaster	3
Multidesportos	3
Criar uma atividade multidesporto	3
Sugestões para treino de triatlo ou utilização de atividades multidesportos	3
Natação	3
Terminologia de natação	3
Tipos de braçada	3
Sugestões para atividades de natação	3
Descansar durante a natação em piscina	4
Treinar com o registo de exercícios	4
Golfe	4
Praticar golfe	4
Informações do buraco	4
Mover a bandeira	4
Medir uma tacada	4
Ver distâncias layup e dogleg	4
Guardar a pontuação	4
Atualizar uma pontuação	5
Utilizar o odómetro para golfe	5
Monitorizar estatísticas	5
Funcionalidades com base no ritmo cardíaco	5
Medição de ritmo cardíaco baseada no pulso	5
Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco	5
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco	5
Consultar o widget do ritmo cardíaco	5
Transmitir dados de ritmo cardíaco para dispositivos Garmin	5
Desligar o monitor de ritmo cardíaco com base no pulso	5
Colocar o monitor de ritmo cardíaco	6
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco	6
Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco	6
Dinâmica de corrida	6
Treinar com Dinâmica de corrida	6
Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida	7
Dados de rácio de tempo em contacto com o solo	7
Dados de oscilação vertical e de taxa vertical	7
Dicas para dados de dinâmica de corrida em falta	7
Medições de desempenho	8
Desligar as notificações de desempenho	8
Deteção automática de medições de desempenho	8
Estado do treino	8
Sugestões para obter o seu estado de treino	9
Acerca das estimativas de VO2 máximo	9
Obter as suas estimativas de VO2 máximo para corrida	9
Obter as suas estimativas de VO2 máximo para ciclismo	9
Tempo de recuperação	9
Ver o seu tempo de recuperação	9
Ritmo cardíaco de recuperação	9
Carga de treino	10
Visualizar os tempos de corrida previstos	10
Acerca do Training Effect	10
Variabilidade do ritmo cardíaco e nível de stress	10
Ver a variabilidade do ritmo cardíaco e o nível de stress	10
Condição de desempenho	10
Consultar a condição de desempenho	11
Limite de lactato	11
Efetuar um teste guiado para determinar o limite de lactato	11
Obter uma estimativa do seu FTP	11
Realizar um teste de FTP	11
Treino	12
Configurar o perfil do utilizador	12
Objetivos de condição física	12
Acerca das zonas de ritmo cardíaco	12
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco	12
Permitir que o dispositivo defina as zonas de ritmo cardíaco	12
Cálculos da zona de ritmo cardíaco	12
Acerca de atletas experimentados	13
Definição das suas zonas de potência	13
Monitorização de atividade	13
Objetivo automático	13
Utilizar o alerta de movimento	13
Monitorização do sono	13
Utilizar a monitorização do sono automática	13
Utilizar o modo Não incomodar	13
Minutos de intensidade	13
Adquirir minutos de intensidade	13
Eventos Garmin Move IQ™	13
Definições de monitorização de atividade	14
Desligar a monitorização de atividade	14
Exercícios	14
Seguir um exercício pela Web	14
Iniciar um exercício	14
Sobre o calendário de treinos	14
Utilizar planos de treino do Garmin Connect	14
Exercícios intervalados	14
Criar um exercício intervalado	14
Iniciar um exercício intervalado	14
Parar um exercício intervalado	15
Segments	15
Strava™Segments	15
Ver detalhes de segmentos	15
Competir num segmento	15
Utilizar Virtual Partner®	15
Definir um objetivo de treino	15
Cancelar um objetivo de treino	15
Correr contra uma atividade anterior	15
Recordes pessoais	16
Ver os seus recordes pessoais	16
Repor um recorde pessoal	16
Limpar um recorde pessoal	16
Limpar todos os recordes pessoais	16
Relógio	16
Definir um alarme	16
Utilizar o cronógrafo	16

Iniciar o temporizador de contagem decrescente	16	UltraTrac	24
Utilizar o cronómetro	16	Definições de tempo de espera de poupança de energia ...	24
Definir alertas do nascer e pôr do sol	16	Remover uma atividade ou aplicação	24
Sincronizar hora com GPS	16	Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicações	24
Navegação	17	Definições do mostrador do relógio	24
Guardar a sua posição	17	Personalizar o mostrador do relógio	24
Editar as posições guardadas	17	Definições de sensores	25
Eliminar todas as posições guardadas	17	Definições da bússola	25
Projetar um ponto de passagem	17	Calibrar a bússola manualmente	25
Navegar para um destino	17	Definir a Referência de norte	25
Criar e seguir um percurso no seu dispositivo	17	Definições do altímetro	25
Marcar e iniciar a navegação para uma localização de Homem-ao-Mar	17	Calibrar o altímetro barométrico	25
Navegar com o Avistar e Seguir	17	Definições do barómetro	25
Navegar para o seu ponto de partida	17	Definições do mapa	25
Parar a navegação	17	GroupTrackDefinições	25
Mapa	17	Definições de navegação	25
Percorrer e fazer zoom do mapa	17	Personalizar os itens do mapa	25
Bússola	18	Definições de direção	25
Altímetro e barómetro	18	Ponteiro de percurso	26
Historial	18	Configurar um indicador de direção	26
Usar o historial	18	Definir alertas de navegação	26
Historial de multidesporto	18	Definições do sistema	26
Ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco	18	Definições da hora	26
Visualizar dados totais	18	Alterar as definições de retroiluminação	26
Utilizar o odômetro	18	Personalizar o menu de controlos	26
Eliminar o historial	18	Personalizar os atalhos	27
Funcionalidades que exigem uma ligação	18	Alterar as unidades de medida	27
Ativar notificações por Bluetooth	19	Ver informações do dispositivo	27
Visualizar notificações	19	Ver informações regulamentares e de conformidade	27
Gerir notificações	19	Sensores ANT+	27
Desligar a ligação do smartphone Bluetooth	19	Emparelhar os sensores ANT+	27
Ligar e desligar os alertas de ligação do smartphone	19	Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional	27
Localizar um dispositivo móvel perdido	19	Treinar com medidores de potência	27
Garmin Connect	19	Utilizar mudanças eletrónicas	27
Atualizar o software através de Garmin Connect Mobile	19	Perceção situacional	27
Atualizar o software através do Garmin Express	20	Podómetro	27
Utilizar o Garmin Connect no seu computador	20	Melhorar a calibração do podómetro	28
Sincronizar dados manualmente com Garmin Connect Mobile	20	Calibrar o podómetro manualmente	28
Iniciar uma sessão GroupTrack	20	Definir a velocidade e distância do podómetro	28
Sugestões para sessões GroupTrack	20	tempe	28
Funcionalidades do Connect IQ	20	Informação sobre o dispositivo	28
Transferir funcionalidades Connect IQ	20	Especificações do fénix Chronos	28
Transferir funcionalidades Connect IQ com o computador	20	Informações acerca da bateria	28
Personalizar o seu dispositivo	20	Gestão de dados	28
Widgets	20	Desligar o cabo USB	28
Personalizar a sequência de widgets	21	Eliminar ficheiros	28
Controlo remoto VIRB	21	Manutenção do dispositivo	29
Controlar uma câmara de ação VIRB	21	Cuidados a ter com o dispositivo	29
Controlar uma câmara de ação VIRB durante uma atividade	21	Limpar o dispositivo	29
Definições de atividades e aplicação	22	Limpar as correias em pele	29
Personalizar os ecrãs de dados	22	Trocar a correia	29
Adicionar um mapa a uma atividade	22	Ajuste da correia de metal do relógio	29
Alertas	22	Resolução de problemas	29
Definir um alerta	23	O meu dispositivo está no idioma errado	29
Auto Lap	23	O meu smartphone é compatível com o meu dispositivo?	29
Marcar voltas por distância	23	O meu telemóvel não se liga ao dispositivo	29
AtivarAuto Pause®	23	Repor o dispositivo	29
Ativar a subida automática	23	Repor todas as predefinições	29
Velocidade e distância 3D	24	Adquirir sinais de satélite	29
Ligar e desligar o botão de voltas	24	Melhorar a receção de satélite GPS	29
Utilizar o deslocamento automático	24	A leitura de temperatura não é precisa	30

O meu número de passos não parece estar preciso	30
O número de passos no meu dispositivo e na minha conta	
Garmin Connect não corresponde	30
O número de andares subidos não parece estar correto	30
Os meus minutos de intensidade estão a piscar	30
Obter mais informações	30
Anexo	30
Campos de dados	30
Classificações padrão de VO2 máximo	34
Classificações de FTP	34
Tamanhos e circunferências das rodas	35
Licença BSD de 3 cláusulas	35
Definições de símbolos	35
Índice Remissivo	36

Introdução

⚠ ATENÇÃO

Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios.

Perspetiva geral do dispositivo



① LIGHT	Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ver o menu de controlos. Mantenha premido para ligar o dispositivo.
② START STOP	Selecione para ver a lista de atividades e iniciar ou parar uma atividade. Selecione para escolher uma opção no menu. Mantenha premido para utilizar o cronógrafo.
③ BACK LAP	Selecione para voltar ao ecrã anterior. Selecione para registar uma volta, um período de descanso ou uma transição durante uma atividade.
④ DOWN	Selecione para percorrer o ciclo de widgets e os menus. Mantenha premido para ver o mostrador do relógio a partir de qualquer ecrã.
⑤ UP MENU	Selecione para percorrer o ciclo de widgets e os menus. Mantenha premido para ver o menu.

Ver o menu de controlos

O menu de controlos contém opções, como, por exemplo, ativar o modo "não incomodar", bloquear as teclas e desligar o dispositivo.

NOTA: pode adicionar, reordenar e remover as opções no menu de controlos (*Personalizar o menu de controlos*, [página 26](#)).

1 Em qualquer ecrã, mantenha **LIGHT** premido.



2 Selecione **UP** ou **DOWN** para percorrer as opções.

Ver widgets

O dispositivo inclui vários widgets e existem mais disponíveis após emparelhar o seu dispositivo com um smartphone.

- Selecione **UP** ou **DOWN**.
O dispositivo percorre a sequência de widgets.
- Selecione **START** para ver opções e funções adicionais de um widget.

- Em qualquer ecrã, mantenha premido **DOWN** para regressar ao mostrador do relógio.
- Se está a gravar uma atividade, selecione **BACK** para regressar às páginas de dados da atividade.

Carregar o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo inclui uma pilha de iões de lítio. Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

AVISO

Para evitar corrosão, limpe e seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador. Consulte as instruções de limpeza no anexo.

- 1 Aline os pinos do carregador com os contactos na parte posterior do dispositivo e ligue o clipe de carregamento ① ao dispositivo de forma segura.



- 2 Ligue o cabo USB a uma porta USB do computador.

- 3 Carregue completamente o dispositivo.

- 4 Prima ② para remover o carregador.

Emparelhar o seu smartphone com o seu dispositivo

Para utilizar as funcionalidades de conectividade do dispositivo fēnix Chronos, tem de o emparelhar diretamente na aplicação Garmin Connect™ Mobile, em vez de o fazer nas definições de Bluetooth® no seu smartphone.

- 1 Na loja de aplicações do seu smartphone, instale e abra a aplicação Garmin Connect Mobile.
- 2 Coloque o smartphone a uma distância de menos de 10 m (33 pés) do dispositivo.
- 3 Mantenha **LIGHT** premido para ligar o dispositivo.
Dica: pode manter **LIGHT** premido e selecionar para aceder manualmente ao modo de emparelhamento.
- 4 Selecione uma opção para adicionar o dispositivo à sua conta Garmin Connect:
 - Se esta é a primeira vez que emparelha um dispositivo com a aplicação Garmin Connect Mobile, siga as instruções apresentadas no ecrã.
 - Caso já tenha emparelhado outro dispositivo com a aplicação Garmin Connect Mobile, aceda ao menu de definições, selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções apresentadas no ecrã.

Actualizações de produtos

No computador, instale Garmin Express™ (www.garmin.com/express). No smartphone, instale a aplicação Garmin Connect Mobile.

Isto proporciona um acesso mais fácil dos dispositivos Garmin® a estes serviços:

- Actualizações de software

- Carregamentos de dados para o Garmin Connect
- Registo do produto

Configurar Garmin Express

- 1 Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Aceda a www.garmin.com/express.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Atividades

O dispositivo pode ser utilizado para atividades no interior, ao ar livre, atléticas e de fitness. Quando inicia uma atividade, o dispositivo apresenta e regista os dados do sensor. Pode guardar atividades e partilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Também pode adicionar aplicações de atividade Connect IQ™ ao seu dispositivo utilizando a sua conta Garmin Connect (*Funcionalidades do Connect IQ*, página 20).

Para obter mais informações sobre a precisão da monitorização de atividade e métrica de fitness, aceda a garmin.com/lataccuracy.

Iniciar uma atividade

Ao iniciar uma atividade, o GPS é ativado automaticamente (conforme necessário). Ao parar a atividade, o dispositivo regressa ao modo de relógio.

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Se necessário, siga as instruções no ecrã para introduzir informações adicionais.
- 4 Se necessário, espere até que o dispositivo ligue aos seus sensores ANT+®.
- 5 Se a atividade precisar de GPS, saia para a rua e aguarde até que o dispositivo localize satélites.
- 6 Selecione **START** para iniciar o temporizador.

NOTA: o dispositivo não regista os seus dados de atividade até iniciar o temporizador.

Sugestões para registar atividades

- Carregue o dispositivo antes de iniciar uma atividade (*Carregar o dispositivo*, página 1).
- Selecione **LAP** para registar as voltas.
- Selecione **UP** ou **DOWN** para ver páginas de dados adicionais.

Parar uma atividade

- 1 Selecione **STOP**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
 - Para guardar a atividade e voltar ao modo de relógio, selecione **Guardar**.
 - Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Retomar mais tarde**.
 - Para assinalar uma volta, selecione **Volta**.
 - Para voltar a navegar para o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **Voltar ao início > TracBack**.

NOTA: esta função só está disponível para atividades que utilizem GPS.

- Para voltar a navegar para o ponto de partida da sua atividade, selecione **Voltar ao início > Linha reta**.

NOTA: esta função só está disponível para atividades que utilizem GPS.

- Para abandonar a atividade e voltar ao modo de relógio, selecione **Abandonar**.

NOTA: após parar a atividade, o dispositivo guarda-a automaticamente 25 minutos depois.

Criar uma atividade personalizada

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START > Adicionar**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Copiar ativid.** para criar a sua própria atividade personalizada a partir de uma das atividades guardadas.
 - Selecione **Outros** para criar uma nova atividade personalizada.
- 3 Se necessário, selecione um tipo de atividade.
- 4 Selecione um nome ou introduza um nome personalizado. Os nomes de atividades duplicados incluem um número, por exemplo: Bicicleta(2).
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione uma opção para personalizar definições da atividade específica. Por exemplo, pode selecionar uma cor do ambiente ou personalizar os ecrãs de dados.
 - Selecione **Concluído** para guardar e utilizar a atividade personalizada.
- 6 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

Atividades em interiores

O dispositivo fénix Chronos pode ser utilizado para treino em interiores, tais como corrida numa pista coberta ou utilização de uma bicicleta fixa. O GPS é desativado para atividades em interiores.

Ao correr ou caminhar com o GPS desligado, a velocidade, a distância e a cadência são calculadas através do acelerómetro do dispositivo. O acelerómetro calibra-se automaticamente. A precisão dos dados sobre velocidade, distância e cadência melhora depois de efetuar algumas corridas ou caminhadas no exterior com o GPS.

Dica: segurar nos apoios da passadeira reduz a precisão. Pode utilizar um podômetro opcional para registar o ritmo, a distância e a cadência.

Ao andar de bicicleta com o GPS desligado, a velocidade e a distância só estão disponíveis se tiver um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o dispositivo (como um sensor de velocidade ou cadência).

Atividades ao ar livre

O dispositivo fénix Chronos vem pré-carregado com aplicações para atividades no exterior, tais como corrida e natação em águas abertas. O GPS é ativado para atividades no exterior. Pode adicionar aplicações utilizando atividades predefinidas, tais como andar ou remar. Também pode adicionar aplicações desportivas personalizadas ao seu dispositivo (*Criar uma atividade personalizada*, página 2).

Ver as suas corridas de esqui

O dispositivo regista detalhes de cada corrida de esqui ou snowboard utilizando a função de pista automática. Esta função está ativa por predefinição para snowboard e esqui de descida livre. Grava automaticamente novas pistas de esqui com base nos seus movimentos. O temporizador suspende a contagem automaticamente quando para o movimento descendente e quando se encontra num teleférico. O temporizador permanece em pausa durante o percurso em teleférico. Pode iniciar o movimento descendente para reiniciar o temporizador. Pode consultar os detalhes da corrida a partir do ecrã em pausa ou durante o funcionamento do temporizador.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.

- 2 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 3 Selecione **Ver voltas**.
- 4 Selecione **UP** e **DOWN** para consultar os detalhes da última corrida, da corrida atual e do total de corridas.

Os ecrãs da corrida incluem a hora, a distância percorrida, a velocidade máxima, a velocidade média e a descida total.

Utilizar o metrónomo

A funcionalidade do metrónomo reproduz sons a um ritmo estável para o ajudar a melhorar o seu desempenho ao treinar a uma cadência mais rápida, mais lenta ou mais consistente.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 1 Mantenha premido **MENU**.
- 2 Selecione **Definições > Atividades e aplicações**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as definições da atividade.
- 5 Selecione **Metrónomo > Estado > Ligado**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Batimentos por minuto** para introduzir um valor baseado na cadência que pretende manter.
 - Selecione **Frequência de alertas** para personalizar a frequência dos batimentos.
 - Selecione **Sons** para personalizar o tom e a vibração do metrónomo.
- 7 Se necessário, selecione **Pré-visualizar** para ouvir a funcionalidade de metrónomo antes de correr.
- 8 Dê uma corrida (*Iniciar uma atividade*, página 2). O metrónomo inicia automaticamente.
- 9 Durante a corrida, selecione **UP** ou **DOWN** para ver o ecrã do metrónomo.
- 10 Se necessário, mantenha premido **MENU** para alterar as definições do metrónomo.

Jumpmaster

ATENÇÃO

A função Jumpmaster apenas deve ser utilizada por praticantes de paraquedismo experientes. A função Jumpmaster não deve ser utilizada como altímetro de paraquedismo principal. A não introdução de informações adequadas relacionadas com o salto pode originar ferimentos pessoais graves ou fatais.

A função jumpmaster baseia-se em diretrizes militares para calcular o ponto de abertura a grande altitude (HARP). O dispositivo deteta automaticamente quando faz o salto para o começar a orientar em direção ao ponto de impacto pretendido (DIP) utilizando o barómetro e a bússola eletrónica.

Multidesportos

Os atletas de triatlo, biatlo e outros multidesportos podem tirar partido das atividades multidesportos, como Triatlo ou Swimrun. Durante uma atividade multidesportos, pode alternar entre atividades e continuar a ver o seu tempo e distância totais. Por exemplo, pode alternar entre andar de bicicleta e correr e ver o tempo e distância totais para a bicicleta e a corrida durante o exercício.

Pode personalizar uma atividade multidesportos ou utilizar a configuração da atividade de triatlo predefinida para um triatlo padrão.

Criar uma atividade multidesporto

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START > Adicionar > Multidesportos**.
- 2 Selecione um tipo de atividade multidesportos ou introduza um nome personalizado.

Os nomes de atividades duplicados incluem um número. Por exemplo, triatlo(2).

- 3 Selecione duas ou mais atividades.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione uma opção para personalizar definições da atividade específica. Por exemplo, pode selecionar se pretende ou não incluir transições.
 - Selecione **Concluído** para guardar e utilizar a atividade multidesportos.
- 5 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

Sugestões para treino de triatlo ou utilização de atividades multidesportos

- Selecione **START** para iniciar a sua primeira atividade.
- Selecione **LAP** para mudar para a atividade seguinte. Se as transições estiverem ativadas, o tempo de transição é registado separadamente dos tempos de atividade.
- Se necessário, selecione **LAP** para iniciar a atividade seguinte.
- Selecione **UP** ou **DOWN** para ver páginas de dados adicionais.

Natação

AVISO

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

NOTA: o dispositivo não é capaz de registar dados de ritmo cardíaco no pulso durante a prática de natação.

Terminologia de natação

Extensão: percorrer o comprimento total da piscina uma vez.

Intervalo: uma ou mais extensões consecutivas. Um novo intervalo começa após um descanso.

Braçada: uma braçada é contada sempre que o braço em que o dispositivo está colocado completa um ciclo completo.

Swolf: a sua pontuação swolf é a soma do tempo necessário para uma extensão de piscina e do número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Para natação de longa distância, a pontuação swolf é calculada ao longo de 25 metros. Swolf é a medida da eficiência de natação e, tal como no golfe, as melhores pontuações são as mais baixas.

Tipos de braçada

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para a natação em piscina. O seu tipo de braçada é identificado ao fim de uma extensão. Os tipos de braçada são apresentados quando consulta o historial de intervalos. Também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 22).

Livre	Estilo livre
Voltar	Costas
Bruços	Bruços
Mariposa	Mariposa
Mista	Mais do que um estilo de natação num intervalo
Exercício	Utilizado com o registo de registo de exercícios (<i>Treinar com o registo de exercícios</i> , página 4)

Sugestões para atividades de natação

- Antes de iniciar uma atividade na piscina, siga as instruções no ecrã para selecionar o tamanho da piscina ou introduza um tamanho personalizado.

- Selecione **LAP** para registar um período de descanso quando na piscina.
O dispositivo regista automaticamente os intervalos de natação e os comprimentos da piscina.
- Selecione **LAP** para registar um intervalo quando a nadar em águas abertas.

Descansar durante a natação em piscina

O ecrã de descanso predefinido apresenta dois cronómetros de descanso. Apresenta também o tempo e a distância do último intervalo completado.

NOTA: os dados de natação não são guardados durante o descanso.

- 1 Durante a sua atividade de natação, selecione **LAP** para iniciar um descanso.
O ecrã inverte para texto a branco num fundo preto e é apresentado o ecrã de descanso.
- 2 Durante um descanso, selecione **UP** ou **DOWN** para ver outros ecrãs de dados (opcional).
- 3 Selecione **LAP** e continue a nadar.
- 4 Repita para intervalos de descanso adicionais.

Treinar com o registo de exercícios

A função do registo de exercícios está disponível apenas para a natação. Pode utilizar a função do registo de exercícios para registar manualmente conjuntos de batidas de pés, natação com apenas um braço ou qualquer tipo de natação que não seja um dos quatro estilos mais importantes.

- 1 Durante a atividade de natação em piscina, selecione **UP** (Para cima) ou **DOWN** (Para baixo) para ver o ecrã do registo de exercícios.
- 2 Selecione **LAP** (Volta) para iniciar o temporizador de exercícios.
- 3 Após concluir um intervalo de exercícios, selecione **LAP** (Volta).
O temporizador de exercícios para, mas o temporizador de atividade continua a gravar a sessão de natação completa.
- 4 Selecione uma distância para o exercício concluído.
Os incrementos de distância são baseados no tamanho da piscina selecionada para o perfil de atividade.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para iniciar outro intervalo de exercícios, selecione **LAP** (Volta).
 - Para iniciar um intervalo de natação, selecione **UP** (Para cima) ou **DOWN** (Para baixo) para voltar aos ecrãs de treino de natação.

Golfe

Praticar golfe

Antes de jogar num campo pela primeira vez, tem de o transferir da aplicação Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect*, página 19). Os campos transferidos da aplicação Garmin Connect Mobile são atualizados automaticamente.

Antes de jogar golfe, deve carregar o dispositivo (*Carregar o dispositivo*, página 1).

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START > Golfe**.
- 2 Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.
- 3 Selecione um campo na lista de campos disponíveis.
- 4 Selecione **Sim** para registar a pontuação.
- 5 Selecione **UP** ou **DOWN** para percorrer os buracos.
O dispositivo efetua a transição automaticamente quando avança para o próximo buraco.

- 6 Depois de terminar a sua atividade, selecione **START > Terminar ronda > Sim**.

Informações do buraco

como as posições dos buracos variam, o dispositivo calcula a distância até à zona frontal, zona central e zona posterior do green, mas não até à posição real do buraco.



①	Número do buraco atual
②	Distância até à zona posterior do green
③	Distância até à zona central do green
④	Distância até à zona frontal do green
⑤	Par do buraco
▲	Buraco seguinte
▼	Buraco anterior

Mover a bandeira

É possível analisar com maior detalhe o green e alterar a posição do buraco.

- 1 No ecrã de informações do buraco, selecione **START > Mover bandeira**.

- 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para mover a posição do pino.

- 3 Selecione **START**.

As distâncias no ecrã de informações do buraco são atualizadas de modo a refletir a nova posição do buraco. A posição do buraco é guardada apenas para a ronda atual.

Medir uma tacada

- 1 Efetue uma tacada e veja onde a bola cai.

- 2 Selecione **START > Medir tacada**.

- 3 Caminhe ou conduza até à sua bola.

A distância é automaticamente reposta quando avançar para o buraco seguinte.

- 4 Caso seja necessário, selecione **Repor** para repor a distância em qualquer momento.

Ver distâncias layup e dogleg

É possível visualizar uma lista das distâncias layup e dogleg para o par 4 e 5 dos buracos.

Selecione **START > Layups**.

Cada layup e a distância restante até cada layup são apresentados no ecrã.

NOTA: as distâncias são removidas da lista à medida que as ultrapassar.

Guardar a pontuação

- 1 No ecrã de informações do buraco, selecione **START > Cartão de pontuação**.

O cartão de pontuação é apresentado quando se encontra no green.

- 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para percorrer os buracos.

- 3 Selecione **START** para selecionar um buraco.

- 4 Selecione **UP** ou **DOWN** para definir a pontuação.

A sua pontuação total foi atualizada.

Atualizar uma pontuação

- 1 No ecrã de informações do buraco, selecione **START > Cartão de pontuação**.
- 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para percorrer os buracos.
- 3 Selecione **START** para selecionar um buraco.
- 4 Selecione **UP** ou **DOWN** para alterar a pontuação do buraco em questão.

A sua pontuação total foi atualizada.

Utilizar o odómetro para golfe

É possível utilizar o odómetro para registar o tempo, a distância e os passos percorridos. O odómetro inicia e para automaticamente quando inicia ou termina uma ronda.

- 1 Selecione **START > Odómetro**.
- 2 Se necessário, selecione **Repor** para repor o odómetro a zero.

Monitorizar estatísticas

A função Monitorizar estatísticas permite a monitorização detalhada de estatísticas enquanto joga golfe.

- 1 No ecrã de informações do buraco, mantenha premido **MENU**.
- 2 Selecione **Opções > Monitorizar estatísticas** para ativar a monitorização de estatísticas.

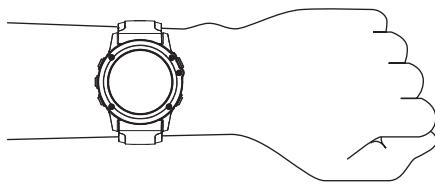
Funcionalidades com base no ritmo cardíaco

O dispositivo fēnix Chronos dispõe de um monitor de ritmo cardíaco no pulso e também é compatível com monitores de ritmo cardíaco no peito ANT+ e Bluetooth (vendidos em separado). Pode consultar os dados de ritmo cardíaco com base no pulso no widget de ritmo cardíaco. Caso estejam disponíveis dados do monitor de ritmo cardíaco no pulso e dados do monitor de ritmo cardíaco no peito, o dispositivo utiliza os dados do monitor de ritmo cardíaco no peito.

Medição de ritmo cardíaco baseada no pulso

Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco

- Use o dispositivo fēnix Chronos acima do osso do pulso.
NOTA: o dispositivo deve ficar justo, mas confortável, não se devendo mover enquanto corre ou faz exercício.



NOTA: o sensor de ritmo cardíaco está situado na parte inferior do dispositivo.

- Consulte *Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco*, página 5 para obter mais informações sobre o ritmo cardíaco no pulso.
- Para obter mais informações sobre a precisão do monitor de ritmo cardíaco no pulso, visite garmin.com/ataccuracy.

Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

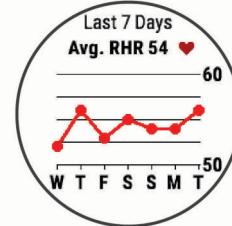
- Limpe e seque o braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loções e repelente de insetos por baixo do dispositivo.

- Evite riscar o sensor de ritmo cardíaco, que está na parte inferior do dispositivo.
 - Use o dispositivo acima do osso do pulso. O dispositivo deve ficar justo, mas confortável.
 - Aguarde até que o ícone se apresente fixo antes de iniciar a atividade.
 - Faça o aquecimento durante 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura do ritmo cardíaco antes de iniciar a atividade.
- NOTA:** em ambientes frios, faça o aquecimento num espaço interior.
- Lave o dispositivo com água doce após cada exercício.
 - Durante o exercício, utilize a correia de silicone.

Consultar o widget do ritmo cardíaco

O widget apresenta o seu ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico do seu ritmo cardíaco das últimas 4 horas.

- 1 No mostrador do relógio, prima **DOWN**.
- 2 Selecione **START** para ver os seus valores médios de ritmo cardíaco em repouso nos últimos 7 dias.



Transmitir dados de ritmo cardíaco para dispositivos Garmin

Pode transmitir os dados de ritmo cardíaco do dispositivo fēnix Chronos e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados. Por exemplo, pode transmitir os dados de ritmo cardíaco para um dispositivo Edge® enquanto pedala ou para uma câmara de ação VIRB® durante uma atividade.

NOTA: transmitir dados de ritmo cardíaco diminui a autonomia da bateria.

- 1 No widget de ritmo cardíaco, mantenha premido **MENU**.
- 2 Selecione **Opções**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Transmitir ritmo cardíaco** para começar a transmitir os dados do ritmo cardíaco.
 - Selecione **Transmitir durante atividade** para transmitir o ritmo cardíaco durante atividades cronometradas (*Iniciar uma atividade*, página 2).

O dispositivo fēnix Chronos inicia a transmissão de dados de ritmo cardíaco e é apresentado o ícone .

NOTA: só é possível ver o widget do ritmo cardíaco durante a transmissão dos dados de ritmo cardíaco.

- 4 Emparele o seu dispositivo fēnix Chronos com o dispositivo Garmin ANT+ compatível.
- NOTA: as instruções de emparelhamento diferem para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o seu Manual do Utilizador.

Dica: para interromper a transmissão dos dados de ritmo cardíaco, prima qualquer tecla e selecione Sim.

Desligar o monitor de ritmo cardíaco com base no pulso

O valor predefinido da definição RC no pulso é Automática. O dispositivo utiliza de forma automática o monitor de ritmo cardíaco com base no pulso, a menos que o utilizador

emparelhe o dispositivo com um monitor de ritmo cardíaco ANT+.

1 No widget de ritmo cardíaco, mantenha premido **MENU**.

2 Selecione **Opções > Estado > Desligado**.

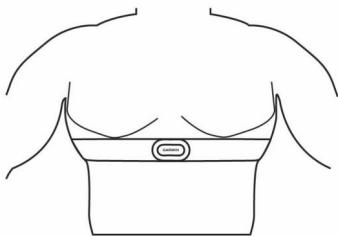
Colocar o monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco deve ser usado em contacto direto com a pele, abaixo do esterno. Deve estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

- 1 Se necessário, fixe a extensão da correia ao monitor de ritmo cardíaco.
- 2 Humedeça os elétrodos ① na parte posterior do monitor de ritmo cardíaco para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.



- 3 Utilize o monitor de ritmo cardíaco com o logótipo Garmin virado para cima.



A ligação da presilha ② e do gancho ③ deve ficar do seu lado direito.

- 4 Coloque o monitor de ritmo cardíaco à volta do peito e coloque o gancho da correia na presilha.

NOTA: certifique-se de que a etiqueta não fica enrolada.

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica ativo e começa a enviar dados.

Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Volte a humedecer com água os elétrodos e os adesivos de contacto (se aplicável).
- Aperte a correia junto ao peito.
- Aqueça durante 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de manutenção (*Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco*, página 6).
- Use uma camisola de algodão ou molhe abundantemente ambos os lados da correia.

As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar eletricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.

- Afaste-se de elementos que possam interferir com o seu monitor de ritmo cardíaco.

Tais elementos poderão ser campos eletromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, linhas de alta tensão, motores elétricos, fornos, micro-ondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso LAN sem fios.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

AVISO

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do sensor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Lave o monitor de ritmo cardíaco após cada utilização.
 - Lave o monitor de ritmo cardíaco após cada sete utilizações ou uma utilização em piscina, usando uma quantidade pequena de um detergente suave, como detergente da louça.
- NOTA:** utilizar demasiado detergente pode danificar o monitor de ritmo cardíaco.
- Não coloque o monitor de ritmo cardíaco na máquina de lavar, nem na máquina de secar.
 - Ao secar o monitor de ritmo cardíaco, pendure-o ou estenda-o na horizontal.

Dinâmica de corrida

Pode utilizar o seu dispositivo fénix Chronos compatível emparelhado com o acessório HRM-Run™ ou outro acessório de dinâmica de corrida para obter informações em tempo real da sua forma de corrida. Se o seu dispositivo fénix Chronos já incluía o acessório HRM-Run, os dispositivos já estão emparelhados.

O acessório de dinâmica de corrida contém um acelerómetro que mede os movimentos do tronco para calcular seis métricas de corrida.

Cadência: cadência é o número de passos por minuto.

Apresenta o número total de passos (direita e esquerda combinados).

Oscilação vertical: a oscilação vertical consiste no seu impacto com o solo durante a corrida. Apresenta o movimento vertical do seu tronco, medido em centímetros.

Tempo de contacto com o solo: o tempo de contacto com o solo é a quantidade de tempo em cada passo despendido no solo durante a corrida. É medido em milissegundos.

NOTA: o tempo de contacto com o solo e o respetivo rácio não estão disponíveis durante caminhadas.

Rácio de tempo em contacto com o solo: o rácio de tempo em contacto com o solo apresenta a proporção entre o tempo de contacto com o solo do pé esquerdo e do pé direito durante a corrida. É apresentado sob a forma de percentagem. Por exemplo, 53,2 com uma seta a apontar para a direita ou esquerda.

Comprimento da passada: o comprimento da passada corresponde ao comprimento percorrido entre duas passadas. É medido em metros.

Taxa vertical: A taxa vertical é a proporção entre oscilação vertical e o comprimento da passada. É apresentado sob a forma de percentagem. Um número reduzido indica uma forma de correr mais correta.

Treinar com Dinâmica de corrida

Para poder visualizar a dinâmica de corrida, tem de colocar um acessório de dinâmicas de corrida, como o acessório HRM-Run, e emparelhá-lo com o seu dispositivo (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 27). Se o seu fénix Chronos tiver sido fornecido com o acessório, os dispositivos já estão emparelhados e o fénix Chronos está definido para apresentar os ecrãs de dados dinâmicos de corrida.

- 1 Selecione uma opção:

- Se o seu acessório de dinâmicas de corrida e o dispositivo fénix Chronos já estiverem emparelhados, siga para o passo 7.

- Se o seu acessório de dinâmicas de corrida e o dispositivo fénix Chronos ainda não estiverem emparelhados, conclua todos os passos deste procedimento.
- 2** Mantenha premido o botão **MENU**.
- 3** Selecione **Definições > Atividades e aplicações**.
- 4** Selecione uma atividade.
- 5** Selecione as definições da atividade.
- 6** Selecione **Ecrãs de dados > Adicionar novo**.
- 7** Selecione um ecrã de dados de dinâmica de corrida.
- NOTA:** os ecrãs de dinâmica de corrida não estão disponíveis para todas as atividades.
- 8** Vá correr (*Iniciar uma atividade*, página 2).
- 9** Prima **UP** ou **DOWN** para abrir um ecrã de dinâmica de corrida e consultar as suas métricas.

Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

Os ecrãs de dinâmica de corrida apresentam um indicador colorido para a métrica principal. Poderá visualizar a cadência, a oscilação vertical, o tempo em contacto com o solo, o rácio de tempo em contacto com o solo ou a taxa vertical como métrica principal. O indicador colorido mostra como os seus dados de dinâmica de corrida se comparam com os dados de outros corredores. As zonas coloridas baseiam-se em percentis.

A Garmin investigou muitos corredores de todos os níveis. Os valores dos dados nas zonas vermelha e laranja são os habituais para corredores pouco experientes ou mais lentos. Os valores dos dados nas zonas verde, azul ou roxa são os habituais para corredores mais experientes ou mais rápidos. Os corredores mais experientes tendem a exibir tempos de contacto com o solo mais curtos, menor oscilação vertical, taxa vertical inferior e cadência mais elevada do que os corredores menos experientes. No entanto, os corredores mais altos têm, em geral, cadências ligeiramente mais lentas, passadas mais longas e uma oscilação vertical ligeiramente mais elevada. A taxa vertical consiste na sua oscilação vertical dividida pelo comprimento da passada. Não está relacionada com o peso.

Aceda a www.garmin.com/runningdynamics para obter mais informações acerca de dinâmica de corrida. Para obter teorias e interpretações adicionais para os dados da dinâmica de corrida, pode investigar em publicações e websites fidedignos dedicados à corrida.

Zona de cor	Percentil na zona	Intervalo de cadência	Intervalo de tempo em contacto com o solo
Roxo	> 95	>183 spm	< 218 ms
Azul	70-95	174–183 spm	218–248 ms
Verde	30-69	164–173 spm	249–277 ms
Cor de laranja	5-29	153–163 spm	278–308 ms
Vermelho	< 5	< 153 spm	> 308 ms

Dados de rácio de tempo em contacto com o solo

O rácio de tempo em contacto com o solo mede a sua simetria de corrida e é apresentado como uma percentagem do seu tempo total em contacto com o solo. Por exemplo, 51,3% com uma seta a apontar para a esquerda indica que o corredor está a despender mais tempo no chão quando se apoia no pé esquerdo. Se o ecrã de dados apresenta ambos os números, por exemplo 48–52, 48% corresponde ao pé esquerdo e 52% ao pé direito.

Zona de cor	Vermelho	Laranja	Verde	Laranja	Vermelho
Simetria	Fraco	Razoável	Bom	Razoável	Fraco
Percentagem de outros corredores	5%	25%	40%	25%	5%
Rácio de tempo em contacto com o solo	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	> 52,2% R

Ao desenvolver e testar dinâmicas de corrida, a equipa da Garmin determinou que, em determinados corredores, existe relação entre lesões e desequilíbrios acentuados. Em muitos corredores, o rácio de tempo em contacto com o solo tende a desviar-se mais de 50–50 quando se sobem ou descem encostas. A maioria dos treinadores de corrida concorda que é bom correr de forma simétrica. Os corredores de elite tendem a ter passadas rápidas e equilibradas.

Pode ver o indicador colorido ou o campo de dados durante a corrida ou consultar o resumo após a corrida na sua conta Garmin Connect. Tal como com os dados de dinâmica de corrida, o rácio de tempo em contacto com o solo é uma medida quantitativa para ajudar a saber mais sobre a sua forma de corrida.

Dados de oscilação vertical e de taxa vertical

As gamas de dados para a oscilação vertical e a taxa vertical são ligeiramente diferentes, consoante o sensor e se está posicionado no peito (acessórios HRM-Tri™ ou HRM-Run) ou na cintura (acessório Running Dynamics Pod).

Zona de cor	Percentil na zona	Gama de oscilação vertical no peito	Gama de oscilação vertical na cintura	Taxa vertical no peito	Taxa vertical na cintura
Roxo	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
Azul	70-95	6,4–8,1 cm	6,8–9,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
Verde	30-69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Cor de laranja	5-29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Vermelho	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

Dicas para dados de dinâmica de corrida em falta

Se os dados de dinâmica de corrida não aparecerem, pode experimentar estas dicas.

- Certifique-se de que dispõe de um acessório de dinâmicas de corrida, como o acessório HRM-Run.

Os acessórios com dinâmica de corrida têm o ícone  na parte frontal do módulo.

- Emparelhe novamente o acessório de dinâmicas de corrida com o seu dispositivo fénix Chronos, seguindo as instruções.

- Se os dados de dinâmica de corrida forem apresentados a zeros, certifique-se de que o acessório está virado para cima.

NOTA: o tempo de contacto com o solo e o respetivo rácio são apresentados apenas quando corre. Não é calculado ao caminhar.

Medições de desempenho

Estas medições de desempenho requerem algumas atividades com monitor de ritmo cardíaco no pulso ou com um monitor de ritmo cardíaco compatível no peito. As medições são estimativas que o podem ajudar a monitorizar e compreender o seu desempenho nos treinos e em competições. Estas estimativas são fornecidas e suportadas pela Firstbeat. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/physio.



NOTA: inicialmente, as estimativas podem parecer imprecisas. Para que o dispositivo conheça o seu desempenho, é necessário que realize algumas atividades.

Estado de treino: o estado de treino mostra-lhe como o seu treino afeta a sua condição física e o seu desempenho. O seu estado de treino baseia-se em alterações à sua carga de treino e ao VO2 máximo num período prolongado.

VO2 máximo: O VO2 máximo é o volume máximo de oxigénio (em mililitros) que pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo.

Tempo de recuperação: o tempo de recuperação apresenta o tempo restante antes de estar completamente recuperado e preparado para a próxima sessão de exercício intenso.

Carga de treino: a carga de treino é a soma do excesso do consumo de oxigénio pós-exercício (EPOC) durante os últimos 7 dias. O EPOC é uma estimativa de quanta energia é necessária para que o seu corpo recupere após fazer exercício.

Tempos de corrida previstos: o seu dispositivo utiliza a estimativa do VO2 máximo e fontes de dados publicadas para fornecer objetivos de tempo de corrida com base na sua condição física atual. Esta projeção pressupõe também que completou o treino adequado para a corrida.

Teste de stress da VRC: o teste de stress da VRC (variabilidade do ritmo cardíaco) requer um monitor de ritmo cardíaco no peito Garmin. O dispositivo regista a variabilidade do seu ritmo cardíaco enquanto está parado durante 3 minutos. Indica o seu nível de stress geral. A escala vai de 1 a 100, sendo que uma pontuação mais baixa indica um nível de stress inferior.

Condição de desempenho: a sua condição de desempenho consiste numa avaliação em tempo real, após 6 a 20 minutos de atividade. Pode ser adicionada como campo de dados, para ser consultada durante o resto da atividade. Compara a sua condição em tempo real com o seu nível de condição física médio.

Límite de potência funcional (FTP): o dispositivo utiliza as informações de perfil do utilizador relativas à configuração inicial para estimar o seu FTP. Para obter uma classificação mais precisa, pode realizar um teste orientado.

Límite de lactato: o limite de lactato requer um monitor de ritmo cardíaco de peito. O limite de lactato é o ponto em que os seus músculos começam rapidamente a ficar fatigados. O

dispositivo mede o seu nível de limite de lactato utilizando os dados do ritmo cardíaco e do ritmo de deslocação.

Desligar as notificações de desempenho

As notificações de desempenho estão ativadas por predefinição. Algumas notificações de desempenho são alertas que são apresentados após a conclusão da sua atividade. Algumas notificações de desempenho são apresentadas durante uma atividade ou quando atinge uma nova medição de desempenho, como uma nova estimativa do VO2 máximo.

1 Mantenha premido MENU.

2 Selecione Definições > Métricas fisiológicas > Notificações de desempenho.

3 Selecione uma opção.

Deteção automática de medições de desempenho

A função Deteção automática está ativada por predefinição. O dispositivo pode detetar, automaticamente, o seu ritmo cardíaco máximo, limite de lactato e limite de potência funcional (FTP) durante uma atividade.

NOTA: o dispositivo apenas deteta o ritmo cardíaco máximo quando o ritmo cardíaco for superior ao valor definido no perfil do utilizador.

1 Mantenha premido MENU.

2 Selecione Definições > Métricas fisiológicas > Deteção automática.

3 Selecione uma opção.

Estado do treino

O estado de treino mostra-lhe como o seu treino afeta o seu nível de condição física e o seu desempenho. O seu estado de treino baseia-se em alterações à sua carga de treino e ao VO2 máximo num período de tempo prolongado. Pode utilizar o seu estado de treino para o ajudar a planear treinos futuros e continuar a melhorar o seu nível de condição física.

Atingir um pico: atingir um pico também significa que está em forma ideal de corrida. A sua carga de treino, que reduziu recentemente, permite ao seu corpo uma recuperação e compensação total para um treino mais cedo. Aja com prudência, porque este estado de pico só pode ser mantido durante um curto período.

Eficaz: a sua carga de treino atual está a levar o seu nível de condição física e desempenho na direção certa. Deve planejar períodos de recuperação no seu treino para manter o seu nível de condição física.

Manter: a sua carga de treino atual é suficiente para manter o seu nível de condição física. Para ver melhorias, tente adicionar mais variedade aos seus exercícios ou aumentar o seu volume de treino.

Recuperação: a sua carga de treino mais leve permite que o seu corpo recupere, essencial durante longos períodos de treino intenso. Pode retomar uma maior carga de treino quando se sentir pronto.

Ineficaz: a sua carga de treino atingiu um nível adequado, mas a sua condição física está a diminuir. O seu corpo pode estar a esforçar-se para recuperar, por isso, deve estar atento à sua saúde geral, incluindo stress, nutrição e descanso.

Destreinar: o destreino ocorre quando treinar muito menos do que o normal durante uma semana ou mais, estando esta situação a afetar o seu nível de condição física. Pode tentar aumentar a sua carga de treino para ver melhorias.

Excepcional: a sua carga de treino é muito elevada e contraproducente. O seu corpo necessita de descansar. Deve permitir a sua própria recuperação, adicionando um treino mais leve ao programa.

Sem estado: o dispositivo necessita de uma ou duas semanas de historial de treino, incluindo atividades com resultados de

VO2 máximo de corrida ou ciclismo, de forma a determinar o seu estado de treino.

Sugestões para obter o seu estado de treino

Para aproveitar ao máximo a função de estado de treino, pode experimentar estas sugestões.

- Corrida no exterior com monitor de ritmo cardíaco, no mínimo, duas vezes por semana, ou ciclismo com monitor de ritmo cardíaco e potência, no mínimo, duas vezes por semana.
- Após utilizar o dispositivo durante uma semana, o seu estado de treino deverá estar disponível.
- Registe todas as suas atividades de fitness neste dispositivo, permitindo que o mesmo memorize o seu desempenho.

Acerca das estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigénio (em mililitros) que pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Em termos simples, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho desportivo e deve aumentar à medida que o seu nível de condição física melhora. O dispositivo fénix Chronos requer um monitor de ritmo cardíaco no pulso ou no peito compatível para apresentar a sua estimativa de VO2 máximo. O dispositivo tem estimativas de VO2 máximo distintas para corrida e ciclismo. Deve fazer a corrida no exterior com GPS ou ciclismo com um medidor de potência compatível a um nível moderado de intensidade, durante vários minutos, para obter uma estimativa precisa do VO2 máximo.

A sua estimativa de VO2 máximo é apresentada como um algarismo e uma posição no indicador colorido.



Roxo	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bom
Cor de laranja	Razoável
Vermelho	Fraco

Os dados e análise de VO2 máximo são fornecidos com a permissão do The Cooper Institute®. Para mais informações, consulte o anexo ([Classificações padrão de VO2 máximo, página 34](#)) e visite www.CooperInstitute.org.

Obter as suas estimativas de VO2 máximo para corrida

Esta funcionalidade requer um monitor de ritmo cardíaco compatível no pulso ou no peito. Se estiver a utilizar um monitor de ritmo cardíaco no peito, tem de o colocar e proceder ao emparelhamento com o seu dispositivo ([Emparelhar os sensores ANT+, página 27](#)). Se o seu dispositivo fénix Chronos incluir um monitor de ritmo cardíaco, os dispositivos já estão emparelhados.

Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador ([Configurar o perfil do utilizador, página 12](#)) e defina o seu ritmo cardíaco máximo ([Definir as suas zonas de ritmo cardíaco, página 12](#)). Inicialmente, as estimativas podem parecer imprecisas. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre o seu desempenho ao correr.

- 1 Corra no exterior durante, no mínimo, 10 minutos.
- 2 Após a corrida, selecione **Guardar**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para ver o widget de desempenho.

- 4 Selecione **START** para percorrer as medições de desempenho.

Obter as suas estimativas de VO2 máximo para ciclismo

Esta funcionalidade requer um medidor de potência e um monitor de ritmo cardíaco compatível no pulso ou no peito. O medidor de potência tem de estar emparelhado com o seu dispositivo fénix Chronos ([Emparelhar os sensores ANT+, página 27](#)). Se estiver a utilizar um monitor de ritmo cardíaco no peito, tem de o colocar e proceder ao emparelhamento com o seu dispositivo. Se o seu dispositivo fénix Chronos incluir um monitor de ritmo cardíaco, os dispositivos já estão emparelhados.

Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador ([Configurar o perfil do utilizador, página 12](#)) e defina o seu ritmo cardíaco máximo ([Definir as suas zonas de ritmo cardíaco, página 12](#)). Inicialmente, as estimativas podem parecer imprecisas. O dispositivo requer algumas viagens para saber mais sobre o seu desempenho de ciclismo.

- 1 Realize a atividade a uma intensidade elevada e constante durante, no mínimo, 20 minutos.
- 2 Após a viagem, selecione **Guardar**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para ver o widget de desempenho.
- 4 Selecione **START** para percorrer as medições de desempenho.

Tempo de recuperação

Pode utilizar o seu dispositivo Garmin com monitor de ritmo cardíaco compatível no pulso ou no peito para saber quanto tempo resta até recuperar totalmente e ficar pronto para a próxima sessão de exercício intenso.

NOTA: a recomendação de tempo de recuperação utiliza a sua estimativa de VO2 máximo e poderá, inicialmente, parecer incorreta. Para que o dispositivo conheça o seu desempenho, é necessário que realize algumas atividades.

O tempo de recuperação é apresentado imediatamente após uma atividade. O tempo inicia uma contagem decrescente até chegar a ponto ideal para tentar outra sessão de exercício intenso.

Ver o seu tempo de recuperação

Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador ([Configurar o perfil do utilizador, página 12](#)) e defina o seu ritmo cardíaco máximo ([Definir as suas zonas de ritmo cardíaco, página 12](#)).

- 1 Dê uma corrida.
- 2 Após a corrida, selecione **Guardar**.

É apresentado o tempo de recuperação. O tempo máximo é de 4 dias.

NOTA: no mostrador do relógio, pode selecionar **UP** ou **DOWN** para ver o widget de desempenho e selecionar **START** para percorrer as medições de desempenho para ver o seu tempo de recuperação.

Ritmo cardíaco de recuperação

Caso esteja a treinar com um monitor de ritmo cardíaco no pulso ou no peito compatível, pode verificar o valor de ritmo cardíaco de recuperação após cada atividade. O ritmo cardíaco de recuperação consiste na diferença entre o ritmo cardíaco durante o exercício e o ritmo cardíaco dois minutos após o fim do exercício. Por exemplo, após um treino de corrida normal, o utilizador para o cronómetro. O ritmo cardíaco é de 140 bpm. Após dois minutos sem qualquer atividade ou arrefecimento, o ritmo cardíaco é de 90 bpm. O ritmo cardíaco de recuperação é de 50 bpm (140 menos 90). Alguns estudos associaram o ritmo cardíaco de recuperação à saúde cardiovascular. Normalmente, números elevados indicam corações mais saudáveis.

Dica: para obter os melhores resultados, deve parar de se mover durante dois minutos enquanto o dispositivo calcula o

valor de ritmo cardíaco de recuperação. Pode guardar ou eliminar a atividade após a apresentação deste valor.

Carga de treino

A carga de treino é uma medição do seu volume de treino nos últimos sete dias. É a soma das suas medições de EPOC nos últimos sete dias. O indicador comunica se a carga atual é baixa, elevada ou se está no intervalo ideal para manter ou melhorar o seu nível de condição física. O intervalo ideal é determinado com base no seu nível individual de condição física e historial de treino. O intervalo ajusta-se à medida que o seu tempo e intensidade de treino aumentam ou diminuem.

Visualizar os tempos de corrida previstos

Para obter estimativas mais precisas, conclua a configuração do perfil do utilizador ([Configurar o perfil do utilizador](#), página 12) e defina o seu ritmo cardíaco máximo ([Definir as suas zonas de ritmo cardíaco](#), página 12).

O seu dispositivo utiliza estimativas de VO2 máximo ([Acerca das estimativas de VO2 máximo](#), página 9) e fontes de dados publicadas para fornecer um tempo de corrida com base na sua condição física. Esta projeção pressupõe também que completou o treino adequado para a corrida.

NOTA: inicialmente as projeções podem parecer imprecisas. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre o seu desempenho ao correr.

- 1 Selecione **UP** ou **DOWN** para ver o widget de desempenho.
- 2 Selecione **START** para percorrer as medições de desempenho.

São apresentados os seus tempos de corrida previstos para distâncias de 5000 m (5K), 10 000 m (10K), meia maratona ou maratona.

Acerca do Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade na sua resistência aeróbica e anaeróbica. Os valores do Training Effect vão acumulando durante a atividade. À medida que a atividade decorre, o valor do Training Effect aumenta e diz-lhe de que forma é que a atividade melhorou a sua condição física. O Training Effect é determinado pelo seu perfil do utilizador, ritmo cardíaco e pela duração e intensidade da atividade.

O Training Effect aeróbico utiliza o seu ritmo cardíaco para medir a forma como a intensidade acumulada de um exercício afeta a sua condição física e indica se o exercício melhorou ou se manteve o seu nível de condição física. O seu EPOC acumulado durante o exercício é mapeado em vários valores que representam os seus hábitos de treino e níveis de condição física. Exercícios estáveis com esforço moderado ou exercícios com intervalos mais longos (>180 segundos) têm um impacto positivo no seu metabolismo aeróbico e, por conseguinte, produzem um Training Effect aeróbico.

O Training Effect anaeróbico utiliza o ritmo cardíaco e a velocidade (ou potência) para determinar a forma em que um exercício afeta a sua capacidade de desempenho a níveis muito elevados de intensidade. Recebe um valor com base no contributo anaeróbico para o EPOC e tipo de atividade. Os intervalos repetidos de 10 a 120 segundos de elevada intensidade têm um impacto particularmente benéfico na sua capacidade anaeróbica e resultam num melhor Training Effect anaeróbico.

É importante saber que os valores de Training Effect (de 0,0 a 5,0) podem parecer excepcionalmente elevados durante as suas primeiras atividades. São necessárias diversas atividades para que o dispositivo memorize a sua resistência aeróbica e anaeróbica.

Pode adicionar o Training Effect como campo de dados a um dos ecrãs de treino e monitorizar os seus números ao longo da atividade.

Zona de cor	Training Effect	Benefício aeróbico	Benefício anaeróbico
	De 0,0 a 0,9	Sem benefício.	Sem benefício.
	De 1,0 a 1,9	Benefício menor.	Benefício menor.
	De 2,0 a 2,9	Mantém a sua resistência aeróbica.	Mantém a sua resistência anaeróbica.
	De 3,0 a 3,9	Melhora a sua resistência aeróbica.	Melhora a sua resistência anaeróbica.
	De 4,0 a 4,9	Melhora bastante a sua resistência aeróbica.	Melhora bastante a sua resistência anaeróbica.
	5,0	Excessivo e potencialmente nocivo sem tempo de recuperação suficiente.	Excessivo e potencialmente nocivo sem tempo de recuperação suficiente.

A tecnologia do Training Effect é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, aceda a www.firstbeattechnologies.com.

Variabilidade do ritmo cardíaco e nível de stress

O nível de stress é o resultado de um teste de três minutos que realiza quando está parado em pé, em que o dispositivo fénix Chronos analisa a variabilidade do ritmo cardíaco para determinar o seu stress geral. O treino, o sono, a nutrição e o stress em geral são elementos que têm um impacto no desempenho do corredor. O intervalo do nível de stress vai de 1 a 100, em que 1 representa um estado de stress muito baixo e 100 um estado de stress muito elevado. Conhecer o seu nível de stress pode ajudá-lo a decidir se o seu corpo está pronto para um treino duro ou para uma sessão de yoga.

Ver a variabilidade do ritmo cardíaco e o nível de stress

Esta funcionalidade requer um monitor de ritmo cardíaco no peito Garmin. Para poder consultar a sua variabilidade do ritmo cardíaco (VRC) e o nível de stress, tem de colocar o monitor de ritmo cardíaco e emparelhá-lo com o seu dispositivo ([Emparelhar os sensores ANT+](#), página 27). Se o seu dispositivo fénix Chronos incluir um monitor de ritmo cardíaco, os dispositivos já estão emparelhados.

Dica: a Garmin recomenda a medição do nível de stress aproximadamente à mesma altura e nas mesmas condições todos os dias.

- 1 Se necessário, selecione **START > Adicionar > Stress RC** para adicionar a aplicação de stress à lista de aplicações.
- 2 Selecione **Sim** para adicionar a aplicação à sua lista de favoritos.
- 3 No mostrador do relógio, selecione **START > Stress RC > START**.
- 4 Permaneça imóvel e sossegado durante 3 minutos.

Condição de desempenho

À medida que decorre a sua atividade, como corrida ou ciclismo, a funcionalidade de condição de desempenho analisa o ritmo, o ritmo cardíaco e a variabilidade no ritmo cardíaco para avaliar em tempo real as suas capacidades comparativamente com o nível médio de condição física. É, aproximadamente, o desvio percentual em tempo real em relação à estimativa da linha de base do VO2 máximo.

Os valores de condição de desempenho estão compreendidos entre os -20 e os +20. Após os primeiros 6 a 20 minutos de atividade, o dispositivo apresenta a pontuação da condição de desempenho. Por exemplo, uma pontuação de +5 significa que está repousado, fresco e com capacidade para ter um bom desempenho numa atividade de corrida ou ciclismo. Pode

adicionar a condição de desempenho como campo de dados a um dos ecrãs de treino e monitorizar a sua capacidade ao longo da atividade. A condição de desempenho também pode ser um indicador do nível de cansaço, especialmente no final de um longo treino.

NOTA: o dispositivo requer a realização de algumas atividades de corrida ou ciclismo com um monitor de ritmo cardíaco para obter uma estimativa de VO2 máximo e saber mais sobre a sua capacidade de correr ou pedalar (*Acerca das estimativas de VO2 máximo*, página 9)).

Consultar a condição de desempenho

Esta funcionalidade requer um monitor de ritmo cardíaco compatível no pulso ou no peito.

1 Adicione **Condição de desempenho** a um ecrã de dados (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 22).

2 Dê uma corrida ou um passeio.

Após correr entre 6 a 20 minutos, é apresentada a sua condição de desempenho.

3 Aceda ao ecrã de dados para consultar a sua condição de desempenho ao longo da atividade.

Límite de lactato

O limite de lactato consiste na intensidade do exercício na qual o lactato (ácido láctico) se começa a acumular na corrente sanguínea. Em termos de corrida, corresponde ao nível de esforço ou ritmo estimado. Quando um corredor ultrapassa o limite, o cansaço começa a aumentar a um ritmo acelerado. Em corredores experientes, o limite ocorre a cerca de 90% do ritmo cardíaco máximo e entre o ritmo de corrida de uma meia-maratona e de 10 000 metros. Em corredores médios, o limite de lactato habitualmente ocorre muito abaixo de 90% do ritmo cardíaco máximo. Conhecer o seu limite de lactato pode ajudá-lo a determinar a intensidade do treino ou quando se pode esforçar mais durante uma corrida.

Se já sabe qual é o seu limite de lactato (ritmo cardíaco), pode introduzi-lo nas definições do perfil do utilizador (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco*, página 12).

Efetuar um teste guiado para determinar o limite de lactato

Esta funcionalidade requer um monitor de ritmo cardíaco no peito Garmin. Para efetuar o teste guiado, tem de colocar um monitor de ritmo cardíaco e emparelhá-lo com o dispositivo (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 27). Também tem de ter uma estimativa de VO2 máximo de uma corrida anterior (*Acerca das estimativas de VO2 máximo*, página 9)).

O dispositivo utiliza as informações de perfil do utilizador relativas à configuração inicial e a estimativa de VO2 máximo para estimar o limite de lactato. O dispositivo deteta automaticamente o seu limite de lactato durante corridas a uma intensidade elevada e estável com um monitor de ritmo cardíaco.

Dica: o dispositivo requer algumas corridas com um monitor de ritmo cardíaco no peito para obter um valor de ritmo cardíaco máximo preciso e uma estimativa de VO2 máximo. Se tiver dificuldades em obter uma estimativa de limite de lactato, experimente baixar, manualmente, o valor do seu ritmo cardíaco máximo.

1 No mostrador do relógio, selecione **START**.

2 Selecione uma atividade de corrida no exterior.

É necessário GPS para concluir o teste.

3 Mantenha premido **MENU**.

4 Selecione **Treino > Teste guiado do limite de lactato**.

5 Inicie o temporizador e siga as instruções no ecrã.

Após o início da corrida, o dispositivo apresenta a duração de cada passo, o objetivo e os dados atuais de ritmo cardíaco. Quando o teste é concluído, é apresentada uma mensagem.

6 Após realizar o teste orientado, pare o temporizador e guarde a atividade.

Se esta for a sua primeira estimativa de limite de lactato, o dispositivo pede-lhe que atualize as suas zonas de ritmo cardíaco com base no ritmo cardíaco do limite de lactato. Para cada estimativa adicional do limite de lactato, o dispositivo pede-lhe que aceite ou rejeite a estimativa.

Obter uma estimativa do seu FTP

Antes de poder obter a estimativa do limite de potência funcional (FTP), tem de emparelhar um monitor de ritmo cardíaco no peito e um medidor de potência com o seu dispositivo (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 27) e obter a estimativa de VO2 máximo (*Obter as suas estimativas de VO2 máximo para ciclismo*, página 9)).

O dispositivo utiliza as informações de perfil do utilizador relativas à configuração inicial e a estimativa de VO2 máximo para estimar o seu FTP. O dispositivo deteta automaticamente o seu FTP durante atividades a uma intensidade elevada e estável com monitor de ritmo cardíaco e medidor de potência.

1 Selecione **UP** ou **DOWN** para ver o widget de desempenho.

2 Selecione **START** para percorrer as medições de desempenho.

A estimativa do seu FTP é apresentada como um valor medido em watts por quilograma, ou seja, a potência que produz em watts, e uma posição no indicador colorido.

Roxo	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bom
Cor de laranja	Razoável
Vermelho	Sem treino

Para obter mais informações, consulte o anexo (*Classificações de FTP*, página 34).

NOTA: quando uma notificação de desempenho o alertar sobre um novo FTP, pode selecionar Aceitar, para guardar o novo FTP, ou Recusar, para manter o seu FTP atual (*Desligar as notificações de desempenho*, página 8).

Realizar um teste de FTP

Antes de poder realizar um teste para determinar o limite de potência funcional (FTP), tem de emparelhar um monitor de ritmo cardíaco no peito e um medidor de potência com o seu dispositivo (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 27) e obter a estimativa de VO2 máximo (*Obter as suas estimativas de VO2 máximo para ciclismo*, página 9)).

NOTA: o teste de FTP é um exercício complexo que demora cerca de 30 minutos a realizar. Escolha uma rota prática e maioritariamente plana que lhe permita realizar a atividade a um esforço de aumento estável, semelhante a um contrarrelógio.

1 No mostrador do relógio, selecione **START**.

2 Selecione uma atividade de ciclismo.

3 Mantenha premido **MENU**.

4 Selecione **Treino > Teste guiado por FTP**.

5 Siga as instruções no ecrã.

Após o início da viagem, o dispositivo apresenta a duração de cada passo, o objetivo e os dados atuais de ritmo. Quando o teste é concluído, é apresentada uma mensagem.

6 Após realizar o teste orientado, complete o arrefecimento, pare o temporizador e guarde a atividade.

O seu FTP é apresentado como um valor medido em watts por quilograma, ou seja, a potência que produz em watts, e uma posição no indicador colorido.

7 Selecione uma opção:

- Selecione **Aceitar** para guardar o novo FTP.

- Selecione **Recusar** para manter o seu FTP atual.

Treino

Configurar o perfil do utilizador

Pode atualizar as suas definições de sexo, ano de nascimento, altura, peso, zona de ritmo cardíaco e zona de potência. O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados de treino precisos.

1 Prima **MENU**.

2 Selecione **Definições > Perfil do utilizador**.

3 Selecione uma opção.

Objetivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua condição física se respeitar e aplicar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa forma de medir a intensidade do exercício.
- O treino em determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode evitar o exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela ([Cálculos da zona de ritmo cardíaco, página 12](#)) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objetivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem disponibilizar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo. O ritmo cardíaco máximo padrão é 220 menos a sua idade.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comumente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O dispositivo utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco predefinidas. Pode definir zonas de ritmo cardíaco separadas para perfis desportivos, como corrida, ciclismo e natação. Para obter dados de calorias mais precisos durante a sua atividade, defina o seu ritmo cardíaco máximo. Também pode definir cada zona de ritmo cardíaco e introduzir manualmente o seu ritmo cardíaco em repouso. Pode ajustar manualmente as zonas no dispositivo ou através da sua conta Garmin Connect.

1 Mantenha premido **MENU**.

2 Selecione **Definições > Perfil do utilizador > Ritmo cardíaco**.

3 Selecione **Ritmo cardíaco máximo** e introduza o seu ritmo cardíaco máximo.

Pode utilizar a função Deteção automática para registar automaticamente o seu ritmo cardíaco máximo durante uma atividade ([Deteção automática de medições de desempenho, página 8](#)).

4 Selecione **Limite de lactato (ritmo cardíaco) > Introduzir manualmente** e introduza o seu ritmo cardíaco do limite de lactato.

Pode efetuar um teste guiado para fazer uma estimativa do seu limite de lactato ([Limite de lactato, página 11](#)). Pode utilizar a função Deteção automática para registar automaticamente o seu limite de lactato durante uma atividade ([Deteção automática de medições de desempenho, página 8](#)).

5 Selecione **Ritmo cardíaco em repouso** e introduza o seu ritmo cardíaco em repouso.

Pode utilizar o ritmo cardíaco médio em repouso com base nas informações do perfil do utilizador, ou pode definir um ritmo cardíaco personalizado em repouso.

6 Selecione **Zonas > Baseado em**.

7 Selecione uma opção:

- Selecione **BPM** para visualizar e editar as zonas em batimentos por minuto.
- Selecione **% do ritmo cardíaco máximo** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.
- Selecione **%RCR** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem da sua reserva de ritmo cardíaco (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).
- Selecione **% LLRC** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu limite de lactato (ritmo cardíaco).

8 Selecione uma zona e introduza um valor para cada zona.

9 Selecione **Adicionar RC de cada desporto** e selecione um perfil desportivo para adicionar zonas de ritmo cardíaco separadas (opcional).

10 Repita os passos 3 ao 8 para adicionar zonas de ritmo cardíaco (opcional).

Permitir que o dispositivo defina as zonas de ritmo cardíaco

As predefinições permitem ao dispositivo detetar o seu ritmo cardíaco máximo e definir as zonas de ritmo cardíaco enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.

- Certifique-se de que as definições do perfil do utilizador são precisas ([Configurar o perfil do utilizador, página 12](#)).
- Corra frequentemente com o monitor de ritmo cardíaco de pulso ou de peito.
- Experimente alguns planos de treino de ritmo cardíaco, disponíveis na sua conta Garmin Connect.
- Consulte as tendências de ritmo cardíaco e tempo em zonas na sua conta Garmin Connect.

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	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

Acerca de atletas experimentados

Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino intenso durante muitos anos (à exceção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou inferior.

Definição das suas zonas de potência

Os valores das zonas são valores predefinidos com base no sexo, peso e capacidade média, e poderão não corresponder às suas capacidades pessoais. Se sabe o valor do seu limite de potência funcional (FTP), introduza-o e aguarde que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência. Pode ajustar manualmente as zonas no dispositivo ou através da sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha premido MENU.
- 2 Selecione Definições > Perfil do utilizador > Zonas de potência > Baseado em.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
 - Selecione **% LPF** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu limite de potência funcional.
- 4 Selecione **Límite potênc. funcional** e introduza o valor do seu limite de potência funcional.
- 5 Selecione uma zona e introduza um valor para cada zona.
- 6 Se necessário, selecione **Mínimo** e introduza um valor mínimo de potência.

Monitorização de atividade

A funcionalidade de monitorização de atividade regista o número de passos diário, a distância percorrida, os minutos de intensidade, os andares subidos, as calorias queimadas e as estatísticas de sono em cada dia registado. As calorias queimadas incluem as calorias gastas pelo seu metabolismo basal mais as calorias da atividade.

O número de passos dados durante o dia é apresentado no widget de passos. O número de passos é atualizado periodicamente.

Objetivo automático

O seu dispositivo cria automaticamente um objetivo de passos diário, com base nos seus níveis de atividade anteriores. À medida que se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra os progressos feitos em relação ao seu objetivo diário ①.



Se optar por não selecionar a função de objetivo automático, pode definir um objetivo de passos personalizado na sua conta Garmin Connect.

Utilizar o alerta de movimento

Permanecer sentado por períodos de tempo prolongados pode desencadear alterações metabólicas indesejáveis. O alerta de movimento lembra-o de se manter ativo. Após uma hora de inatividade, é apresentada a indicação Toca a mexer! e também a barra vermelha. São apresentados segmentos adicionais após cada 15 minutos de inatividade. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados ([Definições do sistema](#), página 26).

Faça uma caminhada breve (por alguns minutos) para repor o alerta de movimento.

Monitorização do sono

Enquanto dorme, o dispositivo monitoriza o seu movimento. As estatísticas de sono incluem o total de horas de sono, os níveis de sono e o movimento no sono. Pode definir as suas horas de sono normais nas definições de utilizador da sua conta Garmin Connect. Pode consultar as suas estatísticas de sono na sua conta Garmin Connect.

Utilizar a monitorização do sono automática

- 1 Use o dispositivo enquanto dorme.
- 2 Carregue os dados da monitorização do seu sono para o site Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com Garmin Connect Mobile](#), página 20).

Pode consultar as suas estatísticas de sono na sua conta Garmin Connect.

Utilizar o modo Não incomodar

Pode utilizar o modo "não incomodar" para desligar a retroiluminação e os alertas sonoros e de vibração. Por exemplo, pode utilizar este modo enquanto dorme ou vê um filme.

NOTA: pode definir as suas horas de sono normais nas definições de utilizador da sua conta Garmin Connect. Pode ativar a opção Período de sono, nas definições do sistema, para passar, automaticamente, para o modo "não incomodar" durante as horas normais de sono ([Definições do sistema](#), página 26).

- 1 Mantenha LIGHT premido.

- 2 Selecione ☾.

Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como os U.S. Centers for Disease Control and Prevention, a American Heart Association® e a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendam, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade moderada, como marcha vigorosa, ou 75 minutos por semana de atividade vigorosa, como corrida.

O dispositivo monitoriza a intensidade da atividade e o tempo despendido na prática de atividades de intensidade moderada a vigorosa (são necessários dados de ritmo cardíaco para quantificar a intensidade vigorosa). Uma forma de atingir o seu objetivo semanal de minutos de intensidade é participar em atividades de intensidade moderada a vigorosa durante um mínimo de 10 minutos consecutivos. O dispositivo soma o número de minutos de atividade moderada aos minutos de atividade vigorosa. O total de minutos de intensidade vigorosa é duplicado na adição.

Adquirir minutos de intensidade

O seu dispositivo fénix Chronos calcula os minutos de intensidade ao comparar os dados de ritmo cardíaco com o seu ritmo cardíaco médio em repouso. Se o monitor de ritmo cardíaco estiver desativado, o dispositivo calcula os minutos de intensidade moderada através da análise dos passos dados por minuto.

- Inicie uma atividade temporizada para obter um cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Exercite-se durante, pelo menos, 10 minutos consecutivos a um nível de intensidade moderado ou vigoroso.
- Utilize o dispositivo durante todo o dia e à noite para obter o ritmo cardíaco em repouso mais exato.

Eventos Garmin Move IQ™

A função Move IQ deteta, automaticamente, padrões de atividade, como andar, correr, andar de bicicleta, nadar e treinar na elíptica, durante, no mínimo, 10 minutos. Pode ver o tipo de evento e a duração na sua cronologiaGarmin Connect, mas este não é exibido na sua lista de atividades, nos seus

instantâneos nem no seu feed de notícias. Para obter um maior nível de detalhe e precisão, pode registar uma atividade cronometrada no seu dispositivo.

Definições de monitorização de atividade

Mantenha premido **MENU** e selecione **Definições > Monitor. atividade**.

Estado: desliga a função de monitorização de atividade.

Alerta de movimento: apresenta uma mensagem e a barra de movimento no mostrador digital e no ecrã dos passos. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados (*Definições do sistema, página 26*).

Alertas de objetivo: permite-lhe ativar e desativar alertas de objetivos. Os alertas de objetivos são apresentados para o seu objetivo diário de passos, objetivo diário de andares subidos e objetivo semanal de minutos de intensidade.

Move IQ: permite-lhe ativar e desativar eventos Move IQ.

Desligar a monitorização de atividade

Quando desliga a monitorização de atividade, os seus passos, andares subidos, minutos de intensidade, monitorização do sono e eventos Move IQ não são registados.

- 1 Prima **MENU**.
- 2 Selecione **Definições > Monitor. atividade > Estado > Desligado**.

Exercícios

Pode criar exercícios personalizados que incluem objetivos para cada passo do exercício e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Pode criar exercícios utilizando o Garmin Connect, ou selecionar um plano de treinos com exercícios incluídos em Garmin Connect, e transferi-los para o seu dispositivo.

Também pode programar exercícios usando o Garmin Connect. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no dispositivo.

Seguir um exercício pela Web

Para poder transferir um exercício do Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect, página 19*).

- 1 Ligue o dispositivo ao computador.
- 2 Aceda a www.garminconnect.com.
- 3 Crie e guarde um exercício novo.
- 4 Selecione **Enviar para dispositivo** e siga as instruções no ecrã.
- 5 Deslique o dispositivo.

Iniciar um exercício

Para iniciar um exercício, tem de transferir um exercício da sua conta Garmin Connect.

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Os meus exercícios**.
- 5 Selecione um exercício.
- 6 Selecione **Efetuar treino**.
- 7 Selecione **START** para iniciar o temporizador.

Após iniciar um exercício, o dispositivo apresenta cada etapa do exercício, notas do passo (opcional), o objetivo (opcional) e os dados de exercício atuais.

Sobre o calendário de treinos

O calendário de treinos no seu dispositivo é uma extensão do calendário ou programa de treinos que configura no Garmin Connect. Depois de ter adicionado alguns exercícios ao calendário do Garmin Connect, pode enviá-los para o seu

dispositivo. Todos os exercícios programados enviados para o dispositivo aparecem na lista do calendário de treinos ordenados por data. Quando selecciona um dia no calendário de treinos, pode ver ou fazer o exercício. O exercício programado permanece no seu dispositivo, quer o conclua ou o ignore. Quando envia exercícios programados do Garmin Connect, estes sobrepõem-se ao calendário de treinos existente.

Utilizar planos de treino do Garmin Connect

Para poder transferir um plano de treinos do Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect, página 19*).

Pode procurar planos de treinos no Garmin Connect, programar exercícios e percursos, bem como transferir o plano para o seu dispositivo.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador.
- 2 Aceda a www.garminconnect.com.
- 3 Selecione e programe um plano de treino.
- 4 Reveja o plano de treino no seu calendário.
- 5 Selecione , e siga as instruções no ecrã.

Exercícios intervalados

Pode criar exercícios intervalados baseados na distância ou no tempo. O dispositivo guarda os seus exercícios intervalados personalizados até criar um novo exercício intervalado. Também pode utilizar intervalos abertos para exercícios de pista e para quando correr uma distância conhecida.

Criar um exercício intervalado

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 5 Selecione **Distância, Hora ou Aberto**.

Dica: pode criar um intervalo sem fim definido selecionando a opção Aberto.

- 6 Selecione **Duração**, introduza um valor de distância ou tempo para o intervalo do exercício e selecione **✓**.

- 7 Selecione **BACK**.

- 8 Selecione **Descansar > Tipo**.

- 9 Selecione **Distância, Hora ou Aberto**.

- 10 Se necessário, introduza um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso e selecione **✓**.

- 11 Selecione **BACK**.

- 12 Selecione uma ou mais opções:

- Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
- Para adicionar um aquecimento sem tempo definido ao seu exercício, selecione **Aquecimen. > Ligado**.
- Para adicionar um arrefecimento sem tempo definido ao seu exercício, selecione **Recuperação > Ligado**.

Iniciar um exercício intervalado

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Efetuar treino**.
- 5 Selecione **START** para iniciar o temporizador.
- 6 Se o seu exercício intervalado incluir aquecimento, selecione **LAP** para começar o primeiro intervalo.
- 7 Siga as instruções no ecrã.

Quando completar todos os intervalos, será apresentada uma mensagem.

Parar um exercício intervalado

- Selecione, a qualquer altura, **LAP** para terminar um intervalo.
- Selecione, a qualquer altura, **STOP** para parar o cronómetro.
- Se adicionou um arrefecimento ao seu exercício intervalado, selecione **LAP** para terminar o exercício intervalado.

Segmentos

Pode enviar segmentos de corrida ou ciclismo da conta Garmin Connect para o dispositivo. Depois de guardar um segmento no seu dispositivo, pode competir tentando igualar ou superar o seu recorde pessoal ou contra outros participantes que o tenham percorrido.

NOTA: quando transfere um percurso da sua conta Garmin Connect, pode transferir todos os segmentos disponíveis no percurso.

Strava™ Segmentos

Pode transferir segmentos Strava para o dispositivo fénix Chronos. Siga os segmentos Strava para comparar o seu desempenho com viagens anteriores e com amigos e profissionais que tenham percorrido o mesmo segmento.

Para subscrever o Strava, aceda ao widget de segmentos na conta Garmin Connect. Para obter mais informações, aceda a www.strava.com.

As informações neste manual aplicam-se a segmentos Garmin Connect e Strava.

Ver detalhes de segmentos

- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha premido **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Segmentos**.
- 5 Selecione um segmento.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Tempo de corrida** para visualizar o tempo e a velocidade média ou ritmo do líder do segmento.
 - Selecione **Mapa** para ver o segmento no mapa.
 - Selecione **Registos de elevação** para ver um registo de elevação do segmento.

Competir num segmento

Os segmentos são percursos de corrida virtuais. Pode competir num segmento e comparar o seu desempenho com atividades anteriores, desempenho de outros participantes, contactos na sua conta Garmin Connect ou outros membros da comunidade de corrida ou ciclismo. Pode carregar os seus dados de atividade na conta Garmin Connect para visualizar a sua posição no segmento.

NOTA: se a sua conta Garmin Connect e do Strava estiverem associadas, a sua atividade é enviada automaticamente para a sua conta Strava para que possa rever a posição do segmento.

- 1 Selecione **START**.

- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Dê uma corrida ou um passeio.

Ao aproximar-se de um segmento, é apresentada uma mensagem e pode competir no segmento.

- 4 Comece a competir no segmento.

Quando o segmento é concluído, é apresentada uma mensagem.

Utilizar Virtual Partner®

O Virtual Partner é uma ferramenta de treino concebida para o ajudar a cumprir os seus objetivos. Pode definir um ritmo para o Virtual Partner e competir contra ele.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 1 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 2 Selecione **Definições > Atividades e aplicações**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as definições da atividade.
- 5 Selecione **Ecrãs de dados > Adicionar novo > Virtual Partner**.
- 6 Introduza um valor de ritmo ou velocidade.
- 7 Inicie a sua atividade (*Iniciar uma atividade*, página 2).
- 8 Prima **UP** (Para cima) ou **DOWN** (Para baixo) para se deslocar até ao ecrã do Virtual Partner e saber quem vai à frente.

Definir um objetivo de treino

A funcionalidade de objetivo de treino funciona com o Virtual Partner, permitindo-lhe treinar tendo em vista um objetivo definido de distância, distância e tempo, distância e ritmo ou distância e velocidade. Durante a sua atividade de treino, o dispositivo fornece-lhe informações em tempo real relativamente à proximidade do seu objetivo de treino.

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Definir um objetivo**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Apenas distância** para selecionar uma distância predefinida ou introduzir uma distância personalizada.
 - Selecione **Distância e tempo** para selecionar um objetivo de distância e tempo.
 - Selecione **Distâncias e ritmo** ou **Distância e velocidade** para selecionar um objetivo de distância e ritmo ou velocidade.

O ecrã de objetivo de treino surge e apresenta o seu tempo de fim estimado. O tempo de fim estimado é baseado no seu desempenho atual e no tempo restante.

- 6 Selecione **START** para iniciar o temporizador.

Cancelar um objetivo de treino

- 1 Durante uma atividade, mantenha **MENU** premido.
- 2 Selecione **Cancelar objetivo > Sim**.

Correr contra uma atividade anterior

Pode correr contra uma atividade anteriormente gravada ou transferida. Esta funcionalidade funciona com o Virtual Partner, permitindo-lhe ver o avanço ou o atraso que leva em relação ao objetivo durante a atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Utilizar uma ativ. para competição**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Do histórico** para selecionar uma atividade gravada anteriormente no seu dispositivo.
 - Selecione **Transferido** para selecionar uma atividade transferida da sua conta Garmin Connect.
- 6 Selecione a atividade.

O ecrã Virtual Partner é apresentado com a indicação do seu tempo de fim estimado.

- 7 Selecione **START** para iniciar o temporizador.
- 8 Depois de concluir a atividade, selecione **START > Guardar**.

Recordes pessoais

Quando termina uma atividade, o dispositivo apresenta todos os novos recordes pessoais que tiver atingido durante a atividade em questão. Os recordes pessoais incluem o seu melhor tempo em relação a várias distâncias típicas e à corrida ou viagem mais longa.

NOTA: no caso do ciclismo, os recordes pessoais incluem também a maior subida e a melhor potência (necessário um medidor de potência).

Ver os seus recordes pessoais

- 1 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 2 Selecione **Historial > Registros**.
- 3 Selecione um desporto.
- 4 Selecione um recorde.
- 5 Selecione **Ver registo**.

Rapor um recorde pessoal

É possível repor cada recorde pessoal para o anteriormente registado.

- 1 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 2 Selecione **Historial > Registros**.
- 3 Selecione um desporto.
- 4 Selecione um recorde a repor.
- 5 Selecione **Anterior > Sim**.

NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

Limpar um recorde pessoal

- 1 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 2 Selecione **Historial > Registros**.
- 3 Selecione um desporto.
- 4 Selecione um recorde a eliminar.
- 5 Selecione **Limpar registo > Sim**.

NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

Limpar todos os recordes pessoais

- 1 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 2 Selecione **Historial > Registros**.
- NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.
- 3 Selecione um desporto.
- 4 Selecione **Limpar todos os registros > Sim**.

Os recordes são eliminados apenas para esse desporto.

Relógio

Definir um alarme

Pode definir até dez alarmes independentes. Cada alarme pode ser definido para disparar uma vez ou para se repetir regularmente.

- 1 No mostrador do relógio, mantenha **MENU** premido.
- 2 Selecione **Relógio > Despertador > Adicionar alarme**.
- 3 Selecione **Hora** e introduza a hora do alarme.
- 4 Selecione **Repetir** e o momento em que o alarme se repete (opcional).
- 5 Selecione **Sons** e um tipo de notificação (opcional).
- 6 Selecione **Retroiluminação > Ligado** para ligar a retroiluminação com o alarme.

Utilizar o cronógrafo

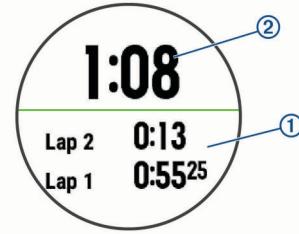
- 1 Prima **MENU**.
- 2 Selecione **Relógio > Cronógrafo**.
- 3 Selecione **START** para iniciar o temporizador.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para parar o temporizador, selecione **STOP**.
 - Para repor o temporizador, selecione **DOWN**.

Iniciar o temporizador de contagem decrescente

- 1 No mostrador do relógio, mantenha **MENU** premido.
- 2 Selecione **Relógio > Temporizador**.
- 3 Introduza a hora.
- 4 Se necessário, selecione **Reiniciar > Ligado** para reiniciar automaticamente o temporizador após expirar.
- 5 Se necessário, selecione **Sons** e selecione um tipo de notificação.
- 6 Selecione **Iniciar cronómetro**.

Utilizar o cronómetro

- 1 No mostrador do relógio, mantenha **MENU** premido.
- 2 Selecione **Relógio > Cronómetro**.
- 3 Selecione **START** para iniciar o temporizador.
- 4 Selecione **LAP** para reiniciar o temporizador da volta①.



O tempo total do cronómetro ② continua a contar.

- 5 Selecione **START** para parar ambos os temporizadores.
- 6 Selecione uma opção.

Definir alertas do nascer e pôr do sol

Pode definir alertas do nascer e do pôr do sol para minutos ou horas antes da hora real do nascer ou pôr do sol.

- 1 No mostrador do relógio, mantenha **MENU** premido.
- 2 Selecione **Relógio > Alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Até ao pôr do sol > Estado > Ligado**.
 - Selecione **Até ao nascer do sol > Estado > Ligado**.
- 4 Selecione **Hora** e introduza a hora.

Sincronizar hora com GPS

Sempre que liga o dispositivo e adquire sinais de satélite, o dispositivo deteta automaticamente o seu fuso horário e a hora do dia. Também pode sincronizar manualmente a hora com o GPS quando mudar de fuso horário, e para atualizar para a hora de verão.

- 1 No mostrador do relógio, mantenha **MENU** premido.
- 2 Selecione **Relógio > Sincronizar com GPS**.
- 3 Aguarde até o dispositivo localizar satélites ([Adquirir sinais de satélite](#), página 29).

Navegação

Guardar a sua posição

Pode guardar a sua posição atual para navegar de volta para essa posição mais tarde.

- 1 Mantenha **LIGHT** premido.
- 2 Selecione .
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Editar as posições guardadas

Pode apagar uma posição guardada ou editar as respetivas informações de nome, posição e elevação.

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START > Navegar > Localizações guardadas**.
- 2 Selecione uma posição guardada.
- 3 Selecione uma opção para editar a posição.

Eliminar todas as posições guardadas

Pode eliminar todas as posições guardadas em simultâneo.

No mostrador do relógio, selecione **START > Navegar > Localizações guardadas > Eliminar tudo**.

Projetar um ponto de passagem

Pode criar uma nova localização projetando a distância e o rumo da sua posição atual para uma nova localização.

- 1 Se necessário, selecione **START > Adicionar > Proj.pt.pass.** para adicionar a aplicação de projeção de ponto de passagem à lista de aplicações.
- 2 Selecione **Sim** para adicionar a aplicação à sua lista de favoritos.
- 3 No mostrador do relógio, selecione **START > Proj.pt.pass..**
- 4 Selecione **UP** ou **DOWN** para definir a direção.
- 5 Selecione **START**.
- 6 Selecione **DOWN** para selecionar a unidade de medida.
- 7 Selecione **UP** para introduzir a distância.
- 8 Selecione **START** para guardar.

O ponto de passagem projetado é gravado com um nome predefinido.

Navegar para um destino

Pode utilizar o dispositivo para navegar para um destino ou seguir um percurso.

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START > Navegar**.
- 2 Selecione uma categoria.
- 3 Responda às indicações apresentadas no ecrã para selecionar um destino.
- 4 Selecione **Ir para**.

Aparecem informações de navegação.

- 5 Selecione **START** para iniciar a navegação.

Criar e seguir um percurso no seu dispositivo

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START > Navegar > Percursos > Criar novo**.
- 2 Introduza um nome para o percurso e selecione .
- 3 Selecione **Adicionar local**.
- 4 Selecione uma opção.
- 5 Se necessário, repita os passos 3 e 4.
- 6 Selecione **Concluído > Efectuar percurso**.
Aparecem informações de navegação.
- 7 Selecione **START** para iniciar a navegação.

Marcar e iniciar a navegação para uma localização de Homem-ao-Mar

Pode guardar uma localização de Homem-ao-Mar (MOB) e começar automaticamente a navegar de volta para essa localização.

Dica: pode personalizar a função de premir continuamente as teclas para aceder à função MOB ([Personalizar os atalhos, página 27](#)).

No mostrador do relógio, selecione **START > Navegar > Último MOB**.

Aparecem informações de navegação.

Navegar com o Avistar e Seguir

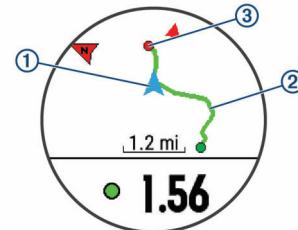
Pode apontar o dispositivo para um objeto à distância, como um depósito de água, bloquear a direção e navegar até ao objeto.

- 1 No mostrador do relógio, selecione **START > Navegar > Avistar e Seguir**.
- 2 Aponte a parte superior do relógio para um objeto e selecione **START**.
Aparecem informações de navegação.
- 3 Selecione **START** para iniciar a navegação.

Navegar para o seu ponto de partida

Pode navegar de volta ao ponto de partida da sua atividade numa linha reta ou pelo caminho percorrido. Esta função só está disponível para atividades que utilizem GPS.

- 1 Durante uma atividade, selecione **STOP > Voltar ao início**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para voltar a navegar para o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
 - Para voltar a navegar para o ponto de partida da sua atividade numa linha reta, selecione **Linha reta**.



A sua posição atual ①, o trajeto a seguir ② e o destino ③ são apresentados no mapa.

Parar a navegação

- 1 Durante uma atividade, mantenha **MENU** premido.
- 2 Selecione **Parar a navegação**.

Mapa

▲ representa a sua localização no mapa. Os nomes e os símbolos das localizações são apresentados no mapa. Ao navegar para um destino, a sua rota é marcada por uma linha no mapa.

- Navegação no mapa ([Percorrer e fazer zoom do mapa, página 17](#))
- Definições do mapa ([Definições do mapa, página 25](#))

Percorrer e fazer zoom do mapa

- 1 Durante a navegação, selecione **UP** ou **DOWN** para ver o mapa.
- 2 Prima **MENU**.
- 3 Selecione **Deslocação/Zoom**.

4 Selecione uma opção:

- Para alternar entre percorrer para cima e para baixo, percorrer para a esquerda e para a direita, ou fazer zoom, selecione **START**.
- Para percorrer ou fazer zoom do mapa, selecione **UP** e **DOWM**.
- Para sair, selecione **BACK**.

Bússola

Este dispositivo possui uma bússola de 3 eixos com calibração automática. As funcionalidades e o aspeto da bússola mudam dependendo da atividade, se o GPS estiver ativado e se estiver a navegar para um destino. Pode alterar manualmente as definições da bússola (*Definições da bússola*, página 25). Para abrir as definições da bússola rapidamente, pode selecionar START (Iniciar) a partir do widget da bússola.

Altímetro e barómetro

O dispositivo contém um altímetro e um barómetro internos. O dispositivo recolhe dados de elevação e pressão continuamente, mesmo no modo de baixo consumo de energia. O altímetro apresenta a sua elevação aproximada, com base nas alterações de pressão. O barómetro apresenta dados de pressão ambiente, com base na elevação fixa onde o altímetro foi mais recentemente calibrado (*Definições do altímetro*, página 25). Para abrir as definições de altímetro ou barómetro rapidamente, selecione START (Iniciar) a partir dos widgets de altímetro ou barómetro.

Historial

O historial inclui tempo, distância, calorias, ritmo ou velocidade médios, dados da volta e informações do sensor ANT+ opcionais.

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

Usar o historial

O historial contém atividades anteriores que guardou no seu dispositivo.

1 Mantenha premido MENU.

2 Selecione Historial > Atividades.

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione uma opção:

- Para ver informações adicionais sobre a atividade, selecione **Detalhes**.
- Para selecionar uma volta e ver informações adicionais sobre cada volta, selecione **Voltas**.
- Para selecionar um intervalo e ver informações adicionais sobre cada intervalo, selecione **Intervalos**.
- Para ver a atividade num mapa, selecione **Mapa**.
- Para ver o impacto da atividade na sua resistência aeróbica e anaeróbica, selecione **Training Effect** (*Acerca do Training Effect*, página 10).
- Para ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco, selecione **Tempo na Zona** (*Ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco*, página 18).
- Para ver um registo de elevação da atividade, selecione **Registos de elevação**.
- Para eliminar a atividade selecionada, selecione **Eliminar**.

Historial de multidesporto

O seu dispositivo guarda o resumo geral de multidesporto da atividade, incluindo a distância geral, o tempo, as calorias e dados de acessórios opcionais. O seu dispositivo também

separa os dados de atividade de cada segmento de desporto e transição para que possa comparar atividades de treino e acompanhar a rapidez de passagem de transições. O historial de transições inclui a distância, o tempo, a velocidade média e as calorias.

Ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco

Antes de poder ver dados da zona de ritmo cardíaco, tem de concluir uma atividade com ritmo cardíaco e guardar a atividade.

Ver o seu tempo em cada zona de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a ajustar a sua intensidade de treino.

1 Prima MENU.

2 Selecione Historial > Atividades.

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione Tempo na Zona.

Visualizar dados totais

Pode ver os dados de distância e tempo acumulados guardados no seu dispositivo.

1 Prima MENU.

2 Selecione Historial > Totais.

3 Se necessário, selecione uma atividade.

4 Selecione uma opção para ver totais semanais ou mensais.

Utilizar o odómetro

O odómetro regista, automaticamente, a distância total percorrida, a elevação alcançada e o tempo passado nas atividades.

1 Mantenha premido o botão MENU.

2 Selecione Historial > Totais > Odómetro.

3 Selecione UP ou DOWN para ver os totais do odómetro.

Eliminar o historial

1 Prima MENU.

2 Selecione Historial > Opções.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Eliminar todas as atividades** para eliminar todas as atividades do historial.
- Selecione **Rapor totais** para repor todos os totais de distância e tempo.

NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

4 Confirme a sua seleção.

Funcionalidades que exigem uma ligação

Estão disponíveis para o seu dispositivo fēnix Chronos funcionalidades com ligação à Internet quando liga o dispositivo a um smartphone compatível através da tecnologia sem fios Bluetooth. Algumas funcionalidades requerem que instale a aplicação Garmin Connect Mobile no seu smartphone com ligação à Internet. Aceda a www.garmin.com/apps para obter mais informações.

Notificações do telefone: apresenta notificações e mensagens de telefone no seu dispositivo fēnix Chronos.

LiveTrack: permite aos amigos e família seguir as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Pode convidar seguidores através de e-mail ou redes sociais, permitindo-lhes ver os seus dados numa página de registo do Garmin Connect.

GroupTrack: permite-lhe monitorizar as suas ligações utilizando LiveTrack diretamente no ecrã e em tempo real.

Transferência de atividades para o Garmin Connect: envia a atividade automaticamente para a sua conta Garmin Connect assim que terminar de guardar a atividade.

Connect IQ: permite-lhe alargar as funcionalidades do seu dispositivo com novos mostradores de relógio, widgets, aplicações e campos de dados.

Encontrar o meu telemóvel: localiza o seu smartphone perdido que se encontra emparelhado com o dispositivo fénix Chronos atualmente dentro do alcance.

Encontrar o meu relógio: localiza o seu dispositivo fénix Chronos perdido que se encontra emparelhado com o smartphone e está atualmente dentro do alcance.

Ativar notificações por Bluetooth

Antes de poder ativar as notificações, deve emparelhar o dispositivo fénix Chronos com um dispositivo móvel compatível (*Emparelhar o seu smartphone com o seu dispositivo*, página 1).

1 Prima MENU.

2 Selecione Definições > Telefone > Notificações inteligentes > Estado > Ligado.

3 Selecione Durante a atividade.

4 Selecione uma preferência de notificação.

5 Selecione uma preferência de som.

6 Selecione Modo de visualização.

7 Selecione uma preferência de notificação.

8 Selecione uma preferência de som.

9 Selecione Tempo de espera.

10 Selecione a quantidade de tempo em que o alerta para uma nova notificação aparece no ecrã.

Visualizar notificações

1 No mostrador do relógio, selecione UP para ver o widget de notificações.

2 Selecione START e selecione uma notificação.

3 Selecione DOWN para aceder a mais opções.

4 Selecione BACK para regressar ao ecrã anterior.

Gerir notificações

Pode utilizar o seu smartphone compatível para gerir as notificações que aparecem no seu dispositivo fénix Chronos.

Selecione uma opção:

- Se estiver a utilizar um dispositivo Apple®, utilize as definições do centro de notificações no smartphone para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.
- Se estiver a utilizar um dispositivo Android™, utilize as definições de aplicações na aplicação Garmin Connect Mobile para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.

Desligar a ligação do smartphone Bluetooth

1 Mantenha LIGHT premido para ver o menu de controlos.

2 Selecione para desligar a ligação do smartphone Bluetooth no seu dispositivo fénix Chronos.

Consulte o Manual do Utilizador do seu dispositivo móvel para desativar a tecnologia sem fios Bluetooth no seu dispositivo móvel.

Ligar e desligar os alertas de ligação do smartphone

Pode definir o dispositivo fénix Chronos para o alertar quando o seu smartphone emparelhado se liga e desliga através da tecnologia sem fios Bluetooth.

NOTA: os alertas de ligação do smartphone encontram-se desativados por predefinição.

1 Mantenha premido MENU.

2 Selecione Definições > Telefone > Alertas.

Localizar um dispositivo móvel perdido

Pode utilizar esta funcionalidade para ajudá-lo a localizar um dispositivo móvel perdido emparelhado através da tecnologia sem fios Bluetooth e dentro do seu alcance.

1 Mantenha LIGHT premido para ver o menu de controlos.

2 Selecione.

O dispositivo fénix Chronos começa a procurar o seu dispositivo móvel emparelhado. É emitido um alerta sonoro no seu dispositivo móvel e a força do sinal Bluetooth é apresentada no ecrã do dispositivo fénix Chronos. A força do sinal Bluetooth aumenta à medida que se aproxima do seu dispositivo móvel.

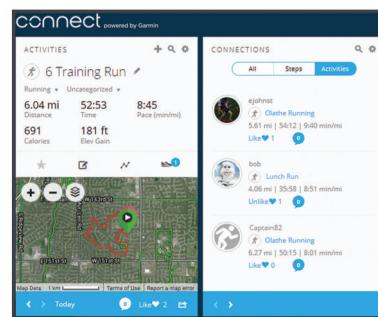
3 Selecione BACK para parar a pesquisa.

Garmin Connect

Pode ligar-se aos seus amigos através da sua conta Garmin Connect. Garmin Connect oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e os seus amigos. Registe os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, passeios, viagens de bicicleta, natação, caminhadas, partidas de golfe e muito mais. Garmin Connect é também a plataforma de monitorização de estatísticas online onde pode analisar e partilhar todas as suas rondas de golfe. Para se registar com uma conta gratuita, acesse a www.garminconnect.com/start.

Guarde as suas atividades: depois de concluir e guardar uma atividade cronometrada com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma atividade na sua conta Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analise os seus dados: pode ver informações mais detalhadas sobre as suas atividades de fitness e ao ar livre, incluindo o tempo, a distância, o ritmo cardíaco, as calorias queimadas, a cadência, uma vista superior do mapa e gráficos de ritmo e velocidade. Pode consultar informações mais detalhadas sobre as suas partidas de golfe, incluindo cartões de pontuação, estatísticas e informações do percurso. Também pode ver relatórios personalizáveis.



Acompanhe os seus progressos: pode monitorizar os seus passos diários, juntar-se a um concurso amigável com as suas ligações e alcançar os seus objetivos.

Partilhe as suas atividades: pode ligar-se a amigos para seguirem as atividades de cada um ou publicar ligações para as suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Faça a gestão das suas definições: pode personalizar o seu dispositivo e as definições de utilizador na sua conta Garmin Connect.

Aceder à loja Connect IQ: pode transferir aplicações, mostradores de relógio, campos de dados e widgets.

Atualizar o software através de Garmin Connect Mobile

Antes de poder atualizar o software do dispositivo através da aplicação Garmin Connect Mobile, tem de ter uma conta Garmin

Connect e tem de emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível (*Emparelhar o seu smartphone com o seu dispositivo*, página 1).

- 1 Sincronize o dispositivo com a aplicação Garmin Connect Mobile (*Sincronizar dados manualmente com Garmin Connect Mobile*, página 20).

Quando for disponibilizado software novo, a aplicação Garmin Connect Mobile envia, automaticamente, a atualização para o seu dispositivo.

- 2 Siga as instruções no ecrã.

Atualizar o software através do Garmin Express

Para poder atualizar o software do dispositivo, tem de ter uma conta Garmin Connect e transferir e instalar a aplicação Garmin Express.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
Quando estiver disponível software novo, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 2 Desligue o dispositivo do computador.
O dispositivo alerta-o para atualizar o software.
- 3 Selecione uma opção.

Utilizar o Garmin Connect no seu computador

Se não emparelhou o dispositivo fénix Chronos com o seu smartphone, pode carregar todos os seus dados de atividade na sua conta Garmin Connect através do computador.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
- 2 Aceda a www.garminconnect.com/start.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Sincronizar dados manualmente com Garmin Connect Mobile

- 1 Mantenha **LIGHT** premido para ver o menu de controlos.
- 2 Selecione **C**.

Iniciar uma sessão GroupTrack

Antes de iniciar uma sessão GroupTrack, tem de ter uma conta Garmin Connect, um smartphone compatível e a aplicação Garmin Connect Mobile.

Estas instruções destinam-se a iniciar uma sessão GroupTrack com dispositivos fénix Chronos. Se as suas ligações tiverem outros dispositivos compatíveis, pode vê-los no mapa. Os outros dispositivos poderão não conseguir apresentar os ciclistas GroupTrack no mapa.

- 1 Vá para o exterior e ligue o dispositivo fénix Chronos.
- 2 Emparelhe o seu smartphone com o dispositivo fénix Chronos (*Emparelhar o seu smartphone com o seu dispositivo*, página 1).
- 3 No dispositivo fénix Chronos, mantenha **MENU** premido e selecione **Definições > GroupTrack > Mostrar no mapa** para ativar a visualização de ligações no ecrã do mapa.
- 4 Na aplicação Garmin Connect Mobile, no menu definições, selecione **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Se tiver mais do que um dispositivo compatível, selecione um dispositivo para a sessão GroupTrack.
- 6 Selecione **Visível para > Todos os contactos**.
- 7 Selecione **Iniciar LiveTrack**.
- 8 No dispositivo fénix Chronos, inicie uma atividade.
- 9 Aceda ao mapa para visualizar as suas ligações.

Dica: no mapa, pode manter **MENU** premido e selecionar **Ligações próximas** para ver informações sobre distância, direção e ritmo ou velocidade para outras ligações na sessão GroupTrack.

Sugestões para sessões GroupTrack

A função GroupTrack permite-lhe monitorizar outras ligações no seu grupo utilizando LiveTrack diretamente no ecrã. Todos os membros do grupo têm de ser ligações suas na sua conta Garmin Connect.

- Pedale no exterior com GPS.
- Emparelhe o dispositivo fénix Chronos com o smartphone utilizando tecnologia Bluetooth.
- Na aplicação Garmin Connect Mobile, no menu de definições, selecione **Contactos** para atualizar a lista de ligações para a sua sessão GroupTrack.
- Certifique-se de que todas as suas ligações estão emparelhadas com os respetivos smartphones e inicie uma sessão LiveTrack na aplicação Garmin Connect Mobile.
- Certifique-se de que todas as suas ligações estão dentro do alcance (40 km ou 25 milhas).
- Durante uma sessão GroupTrack, aceda ao mapa para visualizar as suas ligações (*Adicionar um mapa a uma atividade*, página 22).

Funcionalidades do Connect IQ

Pode adicionar funcionalidades Connect IQ ao seu relógio da Garmin e de outros fornecedores através da aplicação Garmin Connect Mobile. Pode personalizar o seu dispositivo com mostradores de relógio, campos de dados, widgets e aplicações.

Mostradores de relógio: permite-lhe personalizar o aspeto do relógio.

Campos de dados: permite-lhe transferir novos campos de dados que apresentam os dados do sensor, da atividade e do historial sob novas formas. Pode adicionar campos de dados Connect IQ a funcionalidades e páginas integradas.

Widgets: fornecem informações de forma imediata, incluindo dados do sensor e notificações.

Aplicações: adiciona funcionalidades interativas ao seu relógio, tais como novos tipos de atividades ao ar livre e de fitness.

Transferir funcionalidades Connect IQ

Antes de poder transferir funcionalidades Connect IQ da aplicação Garmin Connect Mobile, tem de emparelhar o seu dispositivo fénix Chronos com o seu smartphone.

- 1 Nas definições da aplicação Garmin Connect Mobile, selecione **Loja Connect IQ**.
- 2 Se necessário, selecione o seu dispositivo.
- 3 Selecione uma funcionalidade Connect IQ.
- 4 Siga as instruções no ecrã.

Transferir funcionalidades Connect IQ com o computador

- 1 Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Aceda a garminconnect.com e inicie sessão.
- 3 A partir do widget de dispositivos, selecione **Loja Connect IQ**.
- 4 Selecione uma funcionalidade Connect IQ e transfira-a.
- 5 Siga as instruções no ecrã.

Personalizar o seu dispositivo

Widgets

O seu dispositivo inclui widgets pré-carregados que permitem o acesso rápido a informações. Alguns widgets requerem uma ligação Bluetooth a um smartphone compatível.

Alguns widgets não estão visíveis por predefinição. É possível adicioná-los manualmente à sequência de widgets.

Notificações: alertam-no para chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas definições de notificações do seu smartphone.

Calendário: mostra as próximas reuniões agendadas a partir do calendário do seu smartphone.

Controlos de música: proporciona controlos para o leitor de música no seu smartphone.

Meteorologia: mostra a temperatura atual e a previsão meteorológica.

O meu dia: apresenta um resumo dinâmico da sua atividade do dia. As métricas incluem a última atividade registada, minutos de intensidade, andares subidos, passos, calorias queimadas e muito mais.

Passos: regista o número de passos diários, o objetivo de passos e a distância percorrida.

Minutos de intensidade: monitoriza o tempo que passa em atividades de intensidade moderada a vigorosa, o objetivo de minutos de intensidade semanal e o progresso no sentido de atingir o objetivo.

Ritmo cardíaco: apresenta o ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico do ritmo cardíaco.

Desempenho: apresenta o estado do seu treino atual, carga de treino, estimativas de VO2 máximo, tempo de recuperação, estimativa do FTP, limite de lactato e tempos de corrida previstos.

Última atividade desportiva: apresenta um breve resumo da última atividade desportiva registada e a distância total percorrida nessa semana.

ABC: apresenta uma combinação das informações provenientes do altímetro, do barómetro e da bússola.

Informações do sensor: mostra informação a partir de um sensor interno ou de um sensor ANT+ ligado.

Bússola: mostra uma bússola eletrónica.

Controlos: permitem-lhe ativar e desativar a conectividade Bluetooth e funcionalidades como Não incomodar, Encontrar o meu telefone e Sincronização manual.

Controlos VIRB: fornece controlos da câmara quando tem um dispositivo VIRB emparelhado com o seu dispositivo fénix Chronos.

Última atividade: apresenta um breve resumo da última atividade registada, seja de corrida, ciclismo ou natação.

Calorias: apresenta informações relacionadas com calorias relativas ao dia em curso.

Golfe: apresenta informações relacionadas com golfe relativas à última ronda.

Andares subidos: regista os andares que subiu e o progresso em relação ao seu objetivo.

Monitorização de cães: apresenta as informações de localização do seu cão quando tem um dispositivo de localização de cães compatível emparelhado com o seu dispositivo fénix Chronos.

Personalizar a sequência de widgets

Pode alterar a ordem dos widgets no ciclo de widgets, remover widgets e adicionar widgets novos.

1 Mantenha premido o botão MENU.

2 Selecione Definições > Widgets.

3 Selecione um widget.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Reordenar** para alterar a localização do widget no ciclo de widgets.

- Selecione **Retirar** para remover o widget do ciclo de widgets.

5 Selecione Adicionar widgets.

6 Selecione um widget.

O widget é adicionado ao ciclo de widgets.

Controlo remoto VIRB

A função de controlo remoto da VIRB permite-lhe controlar a câmara de ação VIRB com o dispositivo. Vá a www.garmin.com/VIRB para adquirir uma câmara de ação VIRB.

Controlar uma câmara de ação VIRB

Para poder utilizar a função de controlo remoto VIRB, tem de ativar a definição de controlo remoto na sua câmara VIRB.

Consulte o *manual do utilizador da série VIRB* para obter mais informações. Deve também definir o widget VIRB para ser exibido na sequência de widgets (*Personalizar a sequência de widgets*, página 21).

1 Ligue a sua câmara VIRB.

2 No seu dispositivo fénix Chronos, selecione UP ou DOWN no mostrador do relógio para ver o widget VIRB.

3 Aguarde até que o dispositivo ligue à câmara VIRB.

4 Selecione START.

5 Selecione uma opção:

- Para gravar vídeo, selecione **Iniciar gravação**. É apresentado o contador de vídeo no ecrã do fénix Chronos.
- Para tirar uma fotografia enquanto grava vídeo, selecione **DOWN**.
- Para parar a gravação de vídeo, selecione **STOP**.
- Para tirar uma fotografia, selecione **Tirar fotografia**.
- Para alterar as definições de vídeo e fotografia, selecione **Definições**.

Controlar uma câmara de ação VIRB durante uma atividade

Para poder utilizar a função de controlo remoto VIRB, tem de ativar a definição de controlo remoto na sua câmara VIRB.

Consulte o *manual do utilizador da série VIRB* para obter mais informações. Deve também definir o widget VIRB para ser apresentado na sequência de widgets (*Personalizar a sequência de widgets*, página 21).

1 Ligue a sua câmara VIRB.

2 No seu dispositivo fénix Chronos, selecione UP ou DOWN no mostrador do relógio para ver o widget VIRB.

3 Aguarde até que o dispositivo ligue à câmara VIRB.

Quando a câmara está ligada, é automaticamente adicionado um ecrã de dados VIRB às aplicações de atividade.

4 Durante uma atividade, selecione UP ou DOWN para visualizar o ecrã de dados VIRB.

5 Mantenha premido o botão MENU.

6 Selecione Comando VIRB.

7 Selecione uma opção:

- Para controlar a câmara através do temporizador de atividade, selecione **Definições > Iníc./par. do cronómetro**.

NOTA: a gravação de vídeo é automaticamente iniciada e parada quando inicia e para uma atividade.

- Para controlar a câmara através das opções do menu, selecione **Definições > Manual**.

- Para gravar vídeo manualmente, selecione **Iniciar gravação**.

É apresentado o contador de vídeo no ecrã do fénix Chronos.

- Para tirar uma fotografia enquanto grava vídeo, selecione **DOWN**.
- Para parar a gravação de vídeo manualmente, selecione **STOP**.
- Para tirar uma fotografia, selecione **Tirar fotografia**.

Definições de atividades e aplicação

Estas definições permitem-lhe personalizar cada aplicação de atividade pré-carregada com base nas suas necessidades. Por exemplo, pode personalizar páginas de dados e ativar alertas e funcionalidades de treino. Nem todas as definições estão disponíveis para todos os tipos de atividades.

Mantenha **MENU** premido, selecione **Definições > Atividades e aplicações**, selecione uma atividade e selecione as definições da atividade.

Ecrãs de dados: permite-lhe personalizar os ecrãs de dados e adicionar novos ecrãs de dados da atividade ([Personalizar os ecrãs de dados, página 22](#)).

Transições: ativa as transições em atividades multidesportos.

Bloquear teclas: bloqueia as teclas durante atividades multidesportos para evitar o acionamento accidental das teclas.

Repetir: ativa a opção de repetição em atividades multidesportos. Por exemplo, pode utilizar esta opção para atividades que incluem várias transições, tais como uma swimrun.

Alertas: define os alertas de treino ou navegação da atividade.

Metrónomo: reproduz sons a um ritmo estável para o ajudar a melhorar o seu desempenho ao treinar a uma cadência mais rápida, mais lenta ou mais consistente ([Utilizar o metrónomo, página 3](#)).

Auto Lap: define as opções da função Auto Lap® ([Auto Lap, página 23](#)).

Auto Pause: define o dispositivo para interromper a gravação de dados quando para de se movimentar ou quando está abaixo de uma velocidade especificada ([Ativar Auto Pause®, página 23](#)).

Subida automática: permite que o dispositivo detete automaticamente mudanças de elevação através do altímetro incorporado.

Pista automática: permite que o dispositivo detete automaticamente pistas de esqui através do acelerómetro integrado.

Velocidade 3D: calcula a sua velocidade através da mudança de elevação e do movimento horizontal no solo ([Velocidade e distância 3D, página 24](#)).

Distância 3D: calcula a distância percorrida utilizando a mudança de elevação e o movimento horizontal no solo.

Tecla de voltas: permite-lhe registar uma volta ou um descanso durante a atividade.

Deslocamento automático: permite-lhe percorrer automaticamente todos os ecrãs de dados da atividade enquanto o temporizador está a funcionar ([Utilizar o deslocamento automático, página 24](#)).

Alertas de segmento: ativa as indicações que o alertam para a aproximação de segmentos.

GPS: define o modo para a antena GPS. A utilização de GPS + GLONASS oferece um desempenho melhorado em ambientes desafiantes e uma aquisição de posição mais rápida. A utilização de GPS + GLONASS pode reduzir a autonomia da bateria a um ritmo mais acelerado do que utilizando apenas GPS. Utilizando a opção UltraTrac, regista pontos do trajeto e dados do sensor com menor frequência ([UltraTrac, página 24](#)).

Tamanho da piscina: define o comprimento da piscina.

Deteção de braçadas: ativa a deteção de braçada na natação.

Prazo para a poupança de energia: define o tempo de espera de poupança de energia da atividade ([Definições de tempo de espera de poupança de energia, página 24](#)).

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

Cor do ícone: define a cor do ambiente para cada atividade, para ajudar a identificar que atividade está ativa.

Atribuir novo nome: define o nome da atividade.

Repor predefinições: permite-lhe repor as definições da atividade.

Personalizar os ecrãs de dados

Pode mostrar, ocultar e alterar a disposição e o conteúdo dos ecrãs de dados para cada atividade.

- 1 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 2 Selecione **Definições > Atividades e aplicações**.
- 3 Selecione a atividade a personalizar.
- 4 Selecione as definições da atividade.
- 5 Selecione **Ecrãs de dados**.
- 6 Selecione um ecrã de dados para personalizar.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Disposição** para ajustar o número de campos de dados no ecrã de dados.
 - Selecione um campo para alterar os dados apresentados no campo.
 - Selecione **Reordenar** para alterar a localização do ecrã de dados no ciclo.
 - Selecione **Retirar** para remover o ecrã de dados do ciclo.
- 8 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar um ecrã de dados ao ciclo.

Pode adicionar um mapa à sequência de ecrãs de dados de uma atividade.

- 1 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 2 Selecione **Definições > Atividades e aplicações**.
- 3 Selecione a atividade a personalizar.
- 4 Selecione as definições da atividade.
- 5 Selecione **Ecrãs de dados > Adicionar novo > Mapa**.

Alertas

Pode definir alertas para cada atividade, o que o poderá ajudar a treinar para objetivos específicos, aumentar o conhecimento do ambiente que o rodeia e navegar até ao seu destino. Alguns alertas são variáveis de acordo com atividades específicas. Existem três tipos de alertas: alertas de eventos, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

Alerta de eventos: um alerta de eventos notifica-o uma vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar quando tiver alcançado uma elevação específica.

Alerta de intervalo: um alerta de intervalo notifica-o sempre que o dispositivo estiver acima ou abaixo de um intervalo de valores especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco for inferior a 60 batimentos por minuto (bpm) e superior a 210 bpm.

Alerta recorrente: um alerta recorrente notifica-o sempre que o dispositivo registar um valor ou intervalo especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar a cada 30 minutos.

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Pode definir o número de calorias.
Personalizado	Recorrente	Pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada e selecionar um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Pode definir um intervalo de distância.
Elevação	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de elevação.
Ritmo cardíaco	Intervalo	Pode definir os valores mínimos e máximos de valores de ritmo cardíaco ou selecionar mudanças de zona. Consulte <i>Acerca das zonas de ritmo cardíaco</i> , página 12 e <i>Cálculos da zona de ritmo cardíaco</i> , página 12.
Ritmo	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de ritmo.
Potência	Intervalo	Pode definir o nível de potência alta ou baixa.
Proximidade	Evento	Pode definir um raio a partir de uma posição guardada.
Correr/ Caminhar	Recorrente	Pode definir pausas de caminhada cronometradas a intervalos regulares.
Velocidade	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de velocidade.
Taxa de braçadas	Intervalo	Pode definir um número elevado ou baixo de braçadas/remadas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Pode definir um intervalo de tempo.

Definir um alerta

- 1 Mantenha premido o botão MENU.
- 2 Selecione Definições > Atividades e aplicações.
- 3 Selecione uma atividade.
NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as definições da atividade.
- 5 Selecione Alerts.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione Adicionar novo para adicionar um novo alerta para a atividade.
 - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 7 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 8 Selecione uma zona, introduza os valores mínimos e máximos ou introduza um valor personalizado para o alerta.
- 9 Se necessário, ative o alerta.

Para alertas de eventos e recorrentes, é apresentada uma mensagem de cada vez que atinge o valor do alerta. Para alertas de intervalo, é apresentada uma mensagem de cada vez que exceder ou ficar aquém de um intervalo especificado (valores mínimos e máximos).

Auto Lap

Marcar voltas por distância

Pode utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 quilómetros ou 1 milha).

- 1 Mantenha premido o botão MENU.
- 2 Selecione Definições > Atividades e aplicações.

- 3 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 4 Selecione as definições da atividade.

- 5 Selecione Auto Lap.

- 6 Selecione uma opção:

- Selecione Auto Lap para ligar ou desligar o Auto Lap.
- Selecione Distância automática para ajustar a distância entre as voltas.

Sempre que completar uma volta, é apresentada uma mensagem com o tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados (*Definições do sistema*, página 26).

Se necessário, pode personalizar as páginas de dados para apresentarem dados da volta adicionais (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 22).

Personalizar a mensagem de alerta da volta

Pode personalizar um ou dois campos de dados apresentados na mensagem de alerta de volta.

- 1 Mantenha premido o botão MENU.

- 2 Selecione Definições > Atividades e aplicações.

- 3 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 4 Selecione as definições da atividade.

- 5 Selecione Auto Lap > Alerta de voltas.

- 6 Selecione um campo de dados para o alterar.

- 7 Selecione Pré-visualizar (opcional).

Ativar Auto Pause®

Pode utilizar a funcionalidade Auto Pause para interromper automaticamente o temporizador quando não estiver em movimento. Esta funcionalidade é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde é obrigado a parar.

NOTA: o histórico não é guardado quando o temporizador está parado ou em pausa.

- 1 Mantenha premido o botão MENU.

- 2 Selecione Definições > Atividades e aplicações.

- 3 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 4 Selecione as definições da atividade.

- 5 Selecione Auto Pause.

- 6 Selecione uma opção:

- Para fazer com que o temporizador pare automaticamente quando deixar de se mover, selecione Quando parado.
- Selecione Personalizado para que o temporizador pare automaticamente quando a velocidade ou o ritmo caírem abaixo de um nível especificado.

Ativar a subida automática

Pode utilizar a funcionalidade de subida automática para detetar automaticamente as mudanças de elevação. Pode utilizá-la durante atividades como escalada, caminhada, corrida ou ciclismo.

- 1 Mantenha premido o botão MENU.

- 2 Selecione Definições > Atividades e aplicações.

- 3 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 4 Selecione as definições da atividade.

- 5 Selecione Subida automática > Estado > Ligado.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Ecrã de corrida** para identificar que ecrã de dados é apresentado durante as corridas.
- Selecione **Ecrã de subida** para identificar que ecrã de dados é apresentado durante as escaladas.
- Selecione **Inverter cores** para inverter as cores do ecrã quando os modos são alterados.
- Selecione **Velocidade vertical** para definir a taxa de subida ao longo do tempo.
- Selecione **Alternar modo** para definir com que rapidez o dispositivo altera os modos.

Velocidade e distância 3D

Pode definir a velocidade e a distância 3D para calcular a sua velocidade e distância utilizando a mudança de elevação e o movimento horizontal no solo. Pode utilizar durante atividades como esqui, escalada, navegação, caminhada, corrida ou andar de bicicleta.

Ligar e desligar o botão de voltas

Pode ativar a definição Tecla de voltas para registar uma volta ou um descanso durante uma atividade utilizando a tecla LAP (Volta). Pode desligar a definição Tecla de voltas para evitar registar voltas ao premir accidentalmente a tecla durante uma atividade.

1 Mantenha premido o botão MENU.

2 Selecione Definições > Atividades e aplicações.

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione as definições da atividade.

5 Selecione Tecla de voltas.

O estado da tecla de voltas muda para Ligado ou Desligado com base na definição atual.

Utilizar o deslocamento automático

Pode utilizar a funcionalidade de deslocamento automático para percorrer automaticamente todos os ecrãs de dados da atividade, enquanto o temporizador está a funcionar.

1 Mantenha premido o botão MENU.

2 Selecione Definições > Atividades e aplicações.

3 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

4 Selecione as definições da atividade.

5 Selecione Deslocamento automático.

6 Selecione uma velocidade de apresentação.

UltraTrac

A função UltraTrac é uma definição de GPS que regista os pontos do trajeto e os dados do sensor menos frequentemente. Ativar a função UltraTrac aumenta a vida útil da bateria, mas reduz a qualidade das atividades registadas. Deve utilizar a função UltraTrac para atividades que exijam uma vida útil da bateria mais prolongada e para as quais as atualizações de dados do sensor sejam menos importantes.

Definições de tempo de espera de poupança de energia

As definições de tempo de espera afetam o tempo que o seu dispositivo se mantém em modo de treino, por exemplo, quando está à espera que uma corrida comece. Mantenha MENU premido, selecione Definições > Atividades e aplicações, selecione uma atividade e selecione as definições da atividade. Selecione Prazo para a poupança de energia para ajustar as definições de tempo de espera para a atividade.

Normal: define o dispositivo para entrar em modo de relógio de baixo consumo após 5 minutos de inatividade.

Alargado: define o dispositivo para entrar em modo de relógio de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo alargado pode resultar numa autonomia da bateria mais curta entre carregamentos.

Remover uma atividade ou aplicação

1 Mantenha premido o botão MENU.

2 Selecione Definições > Atividades e aplicações.

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione uma opção:

- Para remover uma atividade da lista de favoritos, selecione Remover dos Favoritos.
- Para eliminar a atividade da lista de aplicações, selecione Retirar.

Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicações

1 Mantenha premido o botão MENU.

2 Selecione Definições > Atividades e aplicações.

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione Reordenar.

5 Selecione UP ou DOWN para ajustar a posição da atividade na lista de aplicações.

Definições do mostrador do relógio

Pode personalizar o aspeto do mostrador do relógio ao selecionar a disposição, cores e dados adicionais. Pode também transferir mostradores de relógio personalizados a partir da loja Connect IQ.

Personalizar o mostrador do relógio

Antes de poder ativar um mostrador de relógio Connect IQ, tem de instalar um a partir da loja Connect IQ ([Funcionalidades do Connect IQ, página 20](#)).

Pode personalizar as informações e o aspeto do mostrador de relógio ou ativar um mostrador de relógio Connect IQ instalado.

1 No mostrador do relógio, mantenha MENU premido.

2 Selecione Mostrador de relógio.

3 Selecione UP ou DOWN para pré-visualizar as opções de mostrador do relógio.

4 Selecione Adicionar novo para percorrer mostradores de relógio adicionais pré-carregados.

5 Selecione START > Aplicar para ativar um mostrador do relógio pré-carregado ou um mostrador do relógio Connect IQ instalado.

6 Se utilizar um mostrador de relógio pré-carregado, selecione START > Personalizar.

7 Selecione uma opção:

- Para alterar o estilo dos números no mostrador do relógio analógico, selecione Marcar.
- Para alterar o estilo dos ponteiros no mostrador do relógio analógico, selecione Mão.
- Para alterar o estilo dos números no mostrador do relógio digital, selecione Disposição.
- Para alterar o estilo dos segundos do mostrador digital, selecione Segundos.
- Para alterar os dados apresentados no mostrador do relógio, selecione Dados.
- Para adicionar ou alterar uma cor do ambiente no mostrador do relógio, selecione Cor do ícone.
- Para alterar a cor do fundo, selecione Fundo Cor.
- Para guardar as alterações, selecione Concluído.

Definições de sensores

Definições da bússola

Mantenha MENU premido e selecione Definições > Sensores e acessórios > Bússola.

Calibrar: permite-lhe calibrar manualmente o sensor da bússola ([Calibrar a bússola manualmente](#), página 25).

Ecrã: define a direção da bússola para letras, graus ou miliradianos.

Referência Norte: define a referência norte da bússola ([Definir a Referência de norte](#), página 25).

Modo: define a bússola para utilizar apenas dados do sensor eletrónico (Ligado), uma combinação de dados do GPS e do sensor eletrónico quando se desloca (Automática), ou apenas dados GPS (Desligado).

Calibrar a bússola manualmente

AVISO

Calibre a bússola eletrónica no exterior. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

O seu dispositivo já foi calibrado na fábrica e utiliza a calibração automática por predefinição. Se notar que a bússola apresenta um comportamento irregular, por exemplo, depois de percorrer grandes distâncias ou após alterações extremas de temperatura, pode calibrar manualmente a bússola.

- 1 Prima MENU.
- 2 Selecione Definições > Sensores e acessórios > Bússola > Calibrar > Iniciar.
- 3 Siga as instruções no ecrã.
Dica: move o seu pulso num pequeno movimento em oito até ser apresentada uma mensagem.

Definir a Referência de norte

Pode definir a referência direcional utilizada para o cálculo da informação de direção.

- 1 Prima MENU.
- 2 Selecione Definições > Sensores e acessórios > Bússola > Referência Norte.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir o norte geográfico como referência direcional, selecione Verdadeiro.
 - Para definir automaticamente a declinação magnética para a sua posição, selecione Magnético.
 - Para definir o norte da grelha (000°) como referência direcional, selecione Grelha.
 - Para definir manualmente o valor da variação magnética, selecione Utilizador, introduza a variação magnética e selecione Concluído.

Definições do altímetro

Mantenha premido MENU e selecione Definições > Sensores e acessórios > Altímetro.

Calibração automática: permite a calibração automática do altímetro de cada vez que liga a localização GPS.

Calibrar: permite-lhe calibrar manualmente o sensor de altímetro.

Calibrar o altímetro barométrico

O seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e utiliza a calibração automática do ponto de partida do GPS por predefinição. Se souber a elevação correta, pode calibrar o altímetro barométrico manualmente.

- 1 Prima MENU.

2 Selecione Definições > Sensores e acessórios > Altímetro.

3 Selecione uma opção:

- Para calibrar automaticamente a partir do ponto de partida do seu GPS, selecione Calibração automática > Ligado.
- Para introduzir a elevação atual, selecione Calibrar.

Definições do barómetro

Mantenha MENU premido e selecione Definições > Sensores e acessórios > Barómetro.

Gráfico: define o tempo para a carta no widget do barómetro.

Alerta tempest: define a taxa da alteração de pressão barométrica que aciona um alerta de tempestade.

Modo de visualização: define o sensor utilizado no modo de relógio. A opção Automática utiliza o altímetro e o barómetro de acordo com o seu movimento. Pode utilizar a opção Altímetro quando a sua atividade envolver alterações de altitude, ou a opção Barómetro quando a sua atividade não envolver alterações de altitude.

Definições do mapa

Pode personalizar a forma como o mapa é apresentado na aplicação de mapa e nos ecrãs de dados.

Mantenha MENU premido e selecione Definições > Mapa.

Orientação: define a orientação do mapa. A opção Norte no topo apresenta o norte no topo do ecrã. A opção Trajeto para cima apresenta a direção da viagem atual no topo do ecrã.

Posições do Utilizador: mostra ou oculta as posições guardadas no mapa.

Zoom automático: seleciona automaticamente o nível de zoom para uma utilização otimizada do seu mapa. Quando desativado, é necessário aumentar ou reduzir o zoom manualmente.

GroupTrackDefinições

Mantenha MENU premido e selecione Definições > GroupTrack.

Mostrar no mapa: permite-lhe visualizar ligações no ecrã do mapa durante uma sessão GroupTrack.

Activity Types: permite-lhe selecionar quais os tipos de atividade que são apresentados no ecrã do mapa durante uma sessão GroupTrack.

Definições de navegação

Pode personalizar o aspeto e os itens do mapa ao navegar para um destino.

Personalizar os itens do mapa

1 Mantenha premido o botão MENU.

2 Selecione Definições > Navegação > Ecrãs de dados.

3 Selecione uma opção:

- Selecione Mapa para ativar ou desativar o mapa.
- Selecione Guia para ativar ou desativar o ecrã de orientação que apresenta o rumo da bússola ou o percurso a seguir durante a navegação.
- Selecione Registos de elevação para ativar ou desativar os registos de elevação.
- Selecione um ecrã para adicionar, remover ou personalizar.

Definições de direção

Pode configurar o comportamento do ponteiro que é apresentado ao navegar.

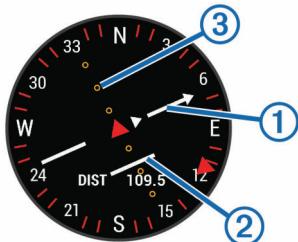
Mantenha premido o botão MENU e selecione Definições > Navegação > Tipo.

Rumo: aponta na direção do seu destino.

Percorso: indica a sua posição numa linha de percurso até ao destino (*Ponteiro de percurso*, página 26).

Ponteiro de percurso

O ponteiro do percurso é mais útil ao navegar para o seu destino em linha reta, como ao navegar sobre a água. Ajuda a navegar de volta à linha de percurso quando se desvia do percurso para evitar obstáculos ou perigos.



O ponteiro de percurso ① indica a sua posição em relação a uma linha de percurso para o seu destino. O Indicador de desvio do percurso (CDI) ② fornece a indicação de desvio (direita ou esquerda) em relação ao percurso. Os pontos ③ indicam o quanto fora do percurso está.

Configurar um indicador de direção

Pode configurar um indicador de direção para ser apresentado nas páginas de dados durante a navegação. O indicador aponta para a direção do seu destino.

1 Mantenha premido o botão MENU.

2 Selecione Definições > Navegação > Indicador de direção.

Definir alertas de navegação

Pode definir alertas para o ajudar a navegar até ao seu destino.

1 Mantenha premido o botão MENU.

2 Selecione Definições > Navegação > Alertas.

3 Selecione uma opção:

- Para definir um alerta para uma distância especificada a partir do seu destino final, selecione Distância final.
- Para definir um alerta para o tempo estimado restante até chegar ao seu destino final, selecione Tempo em rota previsto final.

4 Selecione Estado para ativar o alerta.

5 Introduza um valor de distância ou tempo e selecione ✓.

Definições do sistema

Mantenha premido o botão MENU e selecione Definições > Sistema.

Idioma: define o idioma apresentado no dispositivo.

Hora: ajusta as definições de tempo (*Definições da hora*, página 26).

Retroiluminação: ajusta as definições de retroiluminação (*Alterar as definições de retroiluminação*, página 26).

Sons: define os sons do dispositivo, como toques das teclas, alertas e vibrações.

Não incomodar: liga ou desliga o modo Não incomodar. Utilize a opção Período de sono para ativar o modo "não incomodar" automaticamente durante as suas horas de sono normais. Pode definir as suas horas de sono normais na sua conta Garmin Connect.

Menu de controlos: permite-lhe adicionar, reordenar e remover as opções do menu de atalhos no menu de controlos (*Personalizar o menu de controlos*, página 26).

Teclas de atalho: permite atribuir atalhos aos botões do dispositivo (*Personalizar os atalhos*, página 27).

Bloqueio automático: permite bloquear os botões automaticamente para prevenir que sejam premidos inadvertidamente. Utilize a opção Durante a atividade para bloquear as teclas durante uma atividade cronometrada. Utilize a opção Modo de visualização para bloquear as teclas quando não estiver a gravar uma atividade cronometrada.

Unidades: define as unidades de medição utilizadas no dispositivo (*Alterar as unidades de medida*, página 27).

Formato: define as preferências gerais de formato, como o ritmo e a velocidade apresentados durante a atividade, o início da semana, o formato da posição geográfica e opções de dados de referência.

Registo de dados: define como o dispositivo guarda os dados relativos à atividade. A opção de registo Inteligente (predefinida) permite registos de atividade mais extensos. A opção de registo A cada segundo fornece registos de atividade mais detalhados, mas pode não registar atividades completas com uma duração mais extensa.

Modo USB: define o dispositivo para utilizar o modo de armazenamento em massa ou o modo Garmin quando estiver ligado a um computador.

Repor predefinições: permite-lhe repor as definições e dados do utilizador (*Repor todas as predefinições*, página 29).

Atualização do software: permite-lhe instalar atualizações de software transferidas através do Garmin Express.

Definições da hora

Mantenha MENU premido e selecione Definições > Sistema > Hora.

Formato das horas: configura a apresentação da hora no dispositivo no formato de 12 ou 24 horas.

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

Hora: permite-lhe ajustar o tempo se estiver definido para a opção Manual.

Alertas: permite-lhe definir alertas do nascer e do pôr do sol para minutos ou horas antes da hora real do nascer ou pôr do sol.

Sincronizar com GPS: permite-lhe sincronizar manualmente a hora com o GPS quando mudar de fuso horário, e para atualizar para a hora de verão.

Alterar as definições de retroiluminação

1 Mantenha MENU premido.

2 Selecione Definições > Sistema > Retroiluminação.

3 Selecione Durante a atividade ou Modo de visualização.

4 Selecione uma opção:

- Selecionar Teclas para ativar a retroiluminação para utilização das teclas.
- Selecionar Alertas para ativar a retroiluminação para alertas.
- Selecionar Gesto para ativar a retroiluminação elevando e rodando o seu braço de forma a ficar a olhar para o pulso.
- Selecionar Tempo de espera para definir o período de tempo antes de desativar a retroiluminação.
- Selecionar Brilho para definir o nível de brilho da retroiluminação.

Personalizar o menu de controlos

Pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalhos no menu de controlos (*Ver o menu de controlos*, página 1).

1 Mantenha premido o botão MENU.

2 Selecione Definições > Sistema > Menu de controlos.

3 Selecione um atalho para personalizar.

- 4** Selecione uma opção:
 - Selecione **Reordenar** para alterar a localização do atalho no menu de controlos.
 - Selecione **Retirar** para remover o atalho do menu de controlos.
 - 5** Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar outro atalho ao menu de controlos.
- ### Personalizar os atalhos
- Pode personalizar a função de premir continuamente das teclas individuais e de combinações de teclas.
- 1** Mantenha premido o botão **MENU**.
 - 2** Selecione **Definições > Sistema > Teclas de atalho**.
 - 3** Selecione uma tecla ou combinação de teclas para personalizar.
 - 4** Selecione uma função.

Alterar as unidades de medida

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

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

Ver informações do dispositivo

Pode visualizar informações do dispositivo, tais como a ID da unidade, a versão do software, as informações regulamentares e o acordo de licenciamento.

- 1** Mantenha premido o botão **MENU**.
- 2** Selecione **Definições > Acerca**.

Ver informações regulamentares e de conformidade

- 1** Nas definições, selecione **Acerca**.
- 2** Prima **DOWN** até aparecer a informação regulamentar.

Sensores ANT+

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

- Sensor de ritmo cardíaco, como HRM-Run ([Colocar o monitor de ritmo cardíaco](#), página 6)
- Sensor de velocidade e cadência para bicicleta ([Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional](#), página 27)
- Podômetro ([Podômetro](#), página 27)
- Sensor de potência, como Vector™
- Sensor de temperatura sem fios tempe™ ([tempe](#), página 28)

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

Emparelhar os sensores ANT+

A primeira vez que liga um sensor ao seu dispositivo através da tecnologia sem fios ANT+, tem de emparelhar o dispositivo e o sensor. Assim que estiverem emparelhados, o dispositivo liga ao sensor automaticamente quando inicia uma atividade e o sensor está ativo e ao alcance.

NOTA: se o seu dispositivo incluía um monitor de ritmo cardíaco, este já está emparelhado com o dispositivo.

- 1** Se estiver a emparelhar um monitor de ritmo cardíaco, coloque o monitor de ritmo cardíaco ([Colocar o monitor de ritmo cardíaco](#), página 6).

O monitor de ritmo cardíaco não envia nem recebe sinais até que o coloque.

- 2** Coloque o dispositivo a um máximo de 3 m (10 pés) do sensor.
NOTA: afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.
- 3** Prima **MENU**.
- 4** Selecione **Definições > Sensores e acessórios > Adicionar novo**.
- 5** Selecione uma opção:
 - Selecione **Procurar todos**.
 - Selecione o seu tipo de sensor.Depois de o sensor estar emparelhado com o seu dispositivo, o estado do sensor muda de A procurar para Ligado. Os dados do sensor são apresentados na sequência de páginas de dados ou num campo de dados personalizados.

Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional

Pode utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta compatível para enviar dados para o seu dispositivo.

- Emparelhe o sensor com o seu dispositivo ([Emparelhar os sensores ANT+](#), página 27).
- Atualize as suas informações de perfil do utilizador de fitness ([Configurar o perfil do utilizador](#), página 12).
- Defina o tamanho da roda ([Tamanhos e circunferências das rodas](#), página 35).
- Dê uma volta ([Iniciar uma atividade](#), página 2).

Treinar com medidores de potência

- Aceda a www.garmin.com/intosports para obter uma lista dos sensores ANT+ compatíveis com o seu dispositivo (por exemplo, Vector).
- Para mais informações, consulte o manual do utilizador para o seu medidor de potência.
- Ajuste as suas zonas de potência para corresponder aos seus objetivos e capacidades ([Definição das suas zonas de potência](#), página 13)
- Use alertas de intervalo para ser notificado quando chegar a uma zona de potência específica ([Definir um alerta](#), página 23).
- Personalize os campos de dados referentes a potência ([Personalizar os ecrãs de dados](#), página 22).

Utilizar mudanças eletrónicas

Para poder utilizar mudanças eletrónicas compatíveis, tais como as mudanças Shimano® Di2™, tem de as emparelhar com o seu dispositivo ([Emparelhar os sensores ANT+](#), página 27). Pode personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizar os ecrãs de dados](#), página 22). O dispositivo fénix Chronos apresenta os valores de ajuste atuais quando o sensor estiver no modo de ajuste.

Perceção situacional

Pode utilizar o seu dispositivo fénix Chronos com o dispositivo Varia Vision™, com as luzes de bicicleta inteligentes Varia™ e com o radar traseiro para melhorar a percepção situacional. Consulte o manual do utilizador do dispositivo Varia para obter mais informações.

NOTA: poderá ter de atualizar o software do fénix Chronos antes de emparelhar dispositivos Varia ([Atualizar o software através de Garmin Connect Mobile](#), página 19).

Podômetro

O dispositivo é compatível com o podômetro. Pode utilizar o podômetro para registar o ritmo e a distância, em vez de utilizar

o GPS, quando estiver a treinar em interiores ou quando o sinal GPS for fraco. O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o monitor de ritmo cardíaco).

Após 30 minutos de inatividade, o podómetro desliga-se para preservar a bateria. Quando a pilha está fraca, é apresentada uma mensagem no seu dispositivo. Tal significa que restam cerca de cinco horas de vida útil da pilha.

Melhorar a calibração do podómetro

Para calibrar o dispositivo, tem de obter sinais GPS e emparelhar o seu dispositivo com o podómetro ([Emparelhar os sensores ANT+, página 27](#)).

O podómetro é calibrado automaticamente, mas pode melhorar a precisão dos dados de velocidade e distância realizando algumas corridas no exterior com o GPS.

1 Permaneça no exterior durante 5 minutos com uma vista desobstruída do céu.

2 Inicie uma atividade de corrida.

3 Corra num trajeto, sem parar, durante 10 minutos.

4 Pare a atividade e guarde-a.

Com base nos dados registados, o valor de calibração do podómetro mudará, se necessário. Não deverá necessitar de voltar a calibrar o podómetro a menos que o seu estilo de corrida se altere.

Calibrar o podómetro manualmente

Para calibrar o dispositivo, tem de o emparelhar com o sensor do podómetro ([Emparelhar os sensores ANT+, página 27](#)).

É recomendada a calibração manual se souber qual é o seu fator de calibração. Se tiver calibrado um podómetro com outro produto Garmin, talvez saiba o seu fator de calibração.

1 Prima MENU.

2 Selecione Definições > Sensores e acessórios.

3 Selecione o seu podómetro.

4 Selecione Fator de calorias > Definir o valor.

5 Ajuste o fator de calibração:

- Aumente o fator de calibração se a sua distância for muito baixa.
- Diminua o fator de calibração se a sua distância for muito alta.

Definir a velocidade e distância do podómetro

Para personalizar a velocidade e distância do podómetro tem de emparelhar o seu dispositivo com o sensor do podómetro ([Emparelhar os sensores ANT+, página 27](#)).

Pode definir o dispositivo para calcular a velocidade e a distância utilizando os dados do podómetro em vez dos dados GPS.

1 Mantenha premido MENU.

2 Selecione Definições > Sensores e acessórios.

3 Selecione o seu podómetro.

4 Selecione Velocidade ou Distância.

5 Selecione uma opção:

- Selecione Em interior em treinos com o GPS desligado, geralmente em interiores.
- Selecione Sempre para utilizar os dados do podómetro independentemente da definição de GPS.

tempe

O tempe é um sensor de temperatura sem fios ANT+. Pode fixar o sensor a um laço ou correia de segurança onde fique exposto ao ar ambiente e, portanto, possa constituir uma fonte constante de dados precisos de temperatura. Deverá emparelhar o tempe com o seu dispositivo para apresentar os dados de temperatura do tempe.

Informação sobre o dispositivo

Especificações do fénix Chronos

Tipo de bateria	Bateria de iões de lítio integrada e recarregável
Autonomia da bateria	Até 7 dias
Classificação de resistência à água	10 ATM ¹
Intervalo da temperatura de funcionamento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência de rádio	2,4 GHz
Protocolos de rádio	Tecnologia sem fios ANT+ Dispositivo inteligente com Bluetooth

Informações acerca da bateria

A vida útil da bateria depende das funcionalidades ativadas no seu dispositivo, como a monitorização de atividade, ritmo cardíaco no pulso, notificações para smartphone, GPS, sensores internos e sensores ANT+ ligados.

Vida útil da bateria	Modo
Até 13 horas.	Modo GPS normal com medição do ritmo cardíaco no pulso
Até 22 horas.	Modo de GPS UltraTrac com pesquisas com dois minutos de intervalo
Até 7 dias	Modo de relógio inteligente com monitorização de atividade, notificações para smartphone e medição de ritmo cardíaco no pulso

Gestão de dados

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

Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado ao computador Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar o dispositivo com segurança.

1 Realize uma ação:

- Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
- Para computadores Apple, selecione o dispositivo e selecione **Ficheiro > Ejetar**.

2 Deslique o cabo do computador.

Eliminar ficheiros

AVISO

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

1 Abra a unidade ou volume da **Garmin**.

2 Se necessário, abra uma pasta ou um volume.

3 Selecione um ficheiro.

4 Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

NOTA: se estiver a utilizar um computador Apple, é necessário limpar a pasta Lixo para remover os ficheiros na totalidade.

¹ O dispositivo suporta pressão equivalente à de uma profundidade de 100 m. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Manutenção do dispositivo

Cuidados a ter com o dispositivo

AVISO

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

Evite premir as teclas debaixo de água.

Mantenha a correia em pele seca. Evite nadar ou tomar banho com a correia em pele. A exposição à água pode danificar a correia em pele.

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

Não guarde o dispositivo em locais com possibilidade de exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderão dar resultado danos permanentes.

Limpar o dispositivo

AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor e humidade podem causar corrosão dos contactos eléctricos quando ligado a um carregador. A corrosão pode prevenir o carregamento e a transferência de dados.

1 Limpe o dispositivo com um pano humedecido numa solução de detergente suave.

2 Seque-o.

Depois da limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

Dica: para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/fitandcare.

Limpar as correias em pele

1 Limpe as correias em pele com um pano seco.

2 Utilize um condicionador de pele para limpar as correias em pele.

Trocar a correia

1 Aperte os pinos na barra de mola e retire a correia do relógio.



2 Alinhe a nova correia com o dispositivo.

3 Aperte os pinos e empurre a correia para o respetivo lugar.
NOTA: certifique-se de que a correia está fixa. A barra de mola deve alinhar-se com os furos no dispositivo.

4 Repita os passos 1 a 3 para trocar a outra correia.

Ajuste da correia de metal do relógio

Se o seu relógio incluir uma bracelete de metal, deve levar o relógio a um relojoeiro ou a outro profissional para ajustar o comprimento da mesma.

Resolução de problemas

O meu dispositivo está no idioma errado

Pode alterar a seleção de idioma do dispositivo se tiver selecionado acidentalmente o idioma errado no dispositivo.

- 1 Mantenha premido o botão **MENU**.
- 2 Percorra os itens até ao último da lista e selecione **START**.
- 3 Percorra os itens até ao antepenúltimo da lista e selecione **START**.
- 4 Selecione **START**.
- 5 Selecione o idioma.

O meu smartphone é compatível com o meu dispositivo?

O dispositivo fénix Chronos é compatível com smartphones que utilizem tecnologia sem fios Bluetooth.

Aceda a www.garmin.com/ble para obter informações sobre compatibilidade.

O meu telemóvel não se liga ao dispositivo

- Ative a tecnologia sem fios Bluetooth no seu smartphone.
- Coloque o telemóvel a uma distância de menos de 10 m (33 pés) do dispositivo.
- No smartphone, abra a aplicação Garmin Connect Mobile, selecione **≡** ou **...** e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para aceder ao modo de emparelhamento.
- No dispositivo, mantenha **LIGHT** premido e selecione **Bluetooth** para ativar a tecnologia Bluetooth e aceder ao modo de emparelhamento.

Repor o dispositivo

- 1 Mantenha premido **LIGHT** durante pelo menos 25 segundos.
- 2 Mantenha premido **LIGHT** durante um segundo para ligar o dispositivo.

Repor todas as predefinições

NOTA: esta operação elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador e o historial de atividades.

Pode repor todas as definições do dispositivo para os valores de fábrica.

- 1 Prima **MENU**.
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Repor predefinições > Sim**.

Adquirir sinais de satélite

Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu. A data e a hora são definidas automaticamente com base na posição de GPS.

- 1 Dirija-se para uma área aberta.
A parte da frente do dispositivo deve ser orientada para o céu.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

Melhorar a receção de satélite GPS

- Sincronize frequentemente o dispositivo com a sua conta Garmin Connect:
 - Ligue o seu dispositivo a um computador através do cabo USB e da aplicação Garmin Express.

- Sincronize o seu dispositivo com a aplicação móvel Garmin Connect usando o seu smartphone com Bluetooth.
- Enquanto está ligado à sua conta Garmin Connect, o dispositivo transfere vários dias de dados de satélite, permitindo-lhe encontrar sinais de satélite rapidamente.
- Leve o seu dispositivo para uma área aberta, afastada de edifícios altos e árvores.
 - Mantenha-se parado durante alguns minutos.

A leitura de temperatura não é precisa

A sua temperatura corporal afeta a leitura de temperatura do sensor de temperatura interno. Para obter a leitura de temperatura o mais precisa possível, tire o relógio do pulso e aguarde entre 20 a 30 minutos.

Também pode utilizar um sensor de temperatura externo opcional tempe para ter acesso a leituras precisas da temperatura ambiente ao utilizar o relógio.

Maximizar a vida útil da bateria

Existem vários procedimentos para prolongar a vida da bateria.

- Reduza o tempo da retroiluminação ([Alterar as definições de retroiluminação, página 26](#)).
- Reduza o brilho da retroiluminação.
- Utilize o modo de GPS UltraTrac para a sua atividade ([UltraTrac, página 24](#)).
- Desative a tecnologia sem fios Bluetooth quando não estiver a utilizar funções que necessitem ligação ([Funcionalidades que exigem uma ligação, página 18](#)).
- Quando interromper a sua atividade por um período de tempo mais prolongado, utilize a opção para retomar mais tarde ([Parar uma atividade, página 2](#)).
- Desative a monitorização de atividade ([Desligar a monitorização de atividade, página 14](#)).
- Utilize um mostrador de relógio Connect IQ que não seja atualizado a cada segundo.

Por exemplo, utilize um mostrador de relógio sem um ponteiro dos segundos ([Personalizar o mostrador do relógio, página 24](#)).

- Limite as notificações do smartphone que o dispositivo apresenta ([Gerir notificações, página 19](#)).
- Interrompa a transmissão de dados de ritmo cardíaco para dispositivos Garmin emparelhados ([Transmitir dados de ritmo cardíaco para dispositivos Garmin, página 5](#)).
- Desative a monitorização do ritmo cardíaco com base no pulso ([Desligar o monitor de ritmo cardíaco com base no pulso, página 5](#)).

NOTA: a monitorização do ritmo cardíaco com base no pulso é utilizada para calcular os minutos de intensidade vigorosa e as calorias queimadas.

Monitorização de atividade

Para obter mais informações sobre a precisão da monitorização de atividade, aceda a [garmin.com/ataccuracy](#).

O meu número de passos diário não aparece

O número de passos diário é reposto todas as noites à meia-noite.

Se forem apresentados travessões em vez do seu número de passos, permita que o dispositivo adquira sinais de satélite e defina a hora automaticamente.

O meu número de passos não parece estar preciso

Se o seu número de passos não parecer estar preciso, pode experimentar estas sugestões.

- Utilize o dispositivo no seu pulso não dominante.

- Transporte o dispositivo no bolso quando empurrar um carrinho de bebé ou cortador de relva.
 - Transporte o dispositivo no bolso apenas quando usarativamente as mãos e braços.
- NOTA:** o dispositivo poderá interpretar alguns movimentos repetitivos, como lavar loiça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

O número de passos no meu dispositivo e na minha conta Garmin Connect não corresponde

O número de passos na sua conta Garmin Connect é atualizado quando sincroniza o dispositivo.

1 Selecione uma opção:

- Sincronize o número de passos com a aplicação Garmin Connect ([Utilizar o Garmin Connect no seu computador, página 20](#)).
- Sincronize o número de passos com a aplicação Garmin Connect Mobile ([Sincronizar dados manualmente com Garmin Connect Mobile, página 20](#)).

2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza os dados.

A sincronização pode demorar vários minutos.

NOTA: a atualização da aplicação Garmin Connect Mobile ou da aplicação Garmin Connect não sincroniza os dados nem atualiza o número de passos.

O número de andares subidos não parece estar correto

O dispositivo utiliza um barómetro interno para medir as mudanças de elevação à medida que sobe andares. Um andar subido equivale a 3 m (10 pés).

- Evite segurar-se em corrimões ou saltar degraus ao subir escadas.
- Em ambientes ventosos, tape o dispositivo com a manga ou casaco, pois as rajadas fortes poderão provocar leituras incorretas.

Os meus minutos de intensidade estão a piscar

Quando fizer exercício a um nível de intensidade que conte para o seu objetivo de minutos de intensidade, os minutos de intensidade piscam.

Exercite-se durante, pelo menos, 10 minutos consecutivos a um nível de intensidade moderado ou vigoroso.

Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin.

- Visite support.garmin.com.
- Visite www.garmin.com/outdoor.
- Visite <http://buy.garmin.com> ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Anexo

Campos de dados

% de saturação de O₂ nos músculos: a percentagem calculada de saturação de oxigénio do músculo para a atividade atual.

% FTP: a potência atual produzida como percentagem do limite de potência funcional.

%Máx. máx. int.: a percentagem máxima do ritmo cardíaco máximo no intervalo de natação atual.

%Máxima média do intervalo: a percentagem média do ritmo cardíaco máximo no intervalo de natação atual.

% média do RCR: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a atividade atual.

% média do ritmo cardíaco máximo: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a atividade atual.

%RC máx/volta: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

%RCR: a percentagem de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).

%RRC máx. int.: a percentagem máxima do ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) no intervalo de natação atual.

%RRC méd. int.: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) no intervalo de natação atual.

% tempo contacto solo: o rácio esquerda/direita de tempo em contacto com o solo durante a corrida.

% tempo médio no solo: o rácio de tempo médio em contacto com o solo na sessão atual.

% tpmo contac. solo volta: o rácio de tempo médio em contacto com o solo na volta atual.

Bal. da volta: o equilíbrio médio de potência esquerdo/direito na volta atual.

Balanço: o equilíbrio de potência esquerdo/direito atual.

Balanço méd. em 3 s: a média de movimento de três segundos do equilíbrio de potência esquerdo/direito.

Balanço médio: o equilíbrio médio de potência esquerdo/direito na atividade atual.

Balanço médio de 10 segundos: a média de movimento de 10 segundos do equilíbrio de potência esquerdo/direito.

Balanço médio de 30 segundos: a média de movimento de 30 segundos do equilíbrio de potência esquerdo/direito.

Bateria Di2: carga restante da bateria de um sensor Di2.

Batimento cardíaco da volta: o ritmo cardíaco médio na volta atual.

Braçad. últ. ext.: o número total de braçadas/remadas para o último comprimento de piscina concluído.

Braçadas: natação. O número total de braçadas/remadas para a atividade atual.

Braçadas/distância neste intervalo: o número médio de braçadas/remadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.

Braçadas na última volta: natação. O número total de braçadas/remadas para a última volta concluída.

Braçadas na volta: natação. O número total de braçadas/remadas para a volta atual.

Cadênciac: ciclismo. O número de rotações do braço da manivela. O seu dispositivo deve estar ligado a um acessório de cadênciac para que estes dados apareçam.

Cadênciac: corrida. Os passos por minuto (esquerdos e direitos).

Cadênciac da última volta: ciclismo. A cadênciac média da última volta concluída.

Cadênciac da última volta: corrida. A cadênciac média da última volta concluída.

Cadênciac da volta: ciclismo. A cadênciac média para a volta atual.

Cadênciac da volta: corrida. A cadênciac média para a volta atual.

Cadênciac média: ciclismo. A cadênciac média para a atividade atual.

Cadênciac média: corrida. A cadênciac média para a atividade atual.

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Combinação do equipamento: A combinação de mudanças atuais de um sensor de posição das mudanças.

Comprimento da passada: o comprimento da passada entre duas passadas, medido em metros.

Comprimento da passada da volta: o comprimento médio da passada na volta atual.

Comprimento médio da passada: o comprimento médio da passada na sessão atual.

Condição de desempenho: a pontuação da condição de desempenho consiste numa avaliação das suas capacidades em tempo real.

Declive: o cálculo da subida (elevação) em relação ao percurso (distância). Por exemplo, se por cada 3 m (10 pés) que subir percorrer 60 m (200 pés), a inclinação é de 5%.

Descida da última volta: a distância vertical de descida da última volta concluída.

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

Descida máxima: a taxa máxima de descida em metros por minuto ou pés por minuto desde a última reposição.

Descida média: a distância vertical média de descida desde a última reposição.

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

Dianeira: as mudanças frontais da bicicleta indicadas por um sensor de posição das mudanças.

Direção: a direção em que se desloca.

Direção da bússola: a direção em que se está a movimentar com base na bússola.

Dist/braç. volta: natação. A distância média percorrida por braçada/remada durante a última volta concluída.

Dist.méd.p/braç.: natação. A distância média percorrida por braçada/remada durante a atividade atual.

Dist. últ. volta: a distância percorrida na última volta concluída.

Distância: a distância percorrida durante o trajeto ou atividade atual.

Distância até ao próximo: a distância restante até ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Distância do intervalo: a distância percorrida do intervalo atual.

Distância média por remada: desportos de remo. A distância média percorrida por braçada/remada durante a atividade atual.

Distância náutica: a distância percorrida em metros náuticos ou pés náuticos.

Distância na volta: a distância percorrida na volta atual.

Distância por braçada: natação. A distância percorrida por braçada/remada.

Distância por braçada na volta: natação. A distância média percorrida por braçada/remada durante a volta atual.

Distância por remada: desportos de remo. A distância percorrida por braçada/remada.

Distância por remada da últ. volta: desportos de remo. A distância média percorrida por braçada/remada durante a última volta concluída.

Distância por remada da volta: desportos de remo. A distância média percorrida por braçada/remada durante a volta atual.

Distância restante: a distância restante até ao destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Distância vertical até ao destino: a distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

- Efeito de treino aeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.
- Efeito de treino anaeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.
- Eficácia do binário:** a medição da eficácia com que o utilizador está a pedalar.
- Elevação:** a altitude da sua posição atual acima ou abaixo do nível do mar.
- Elevação do GPS:** a altitude da sua posição atual calculada através do GPS.
- Elevação Máx.:** a elevação máxima atingida desde a última reposição.
- Elevação mínima:** a elevação mínima atingida desde a última reposição.
- ETA:** o tempo restante estimado para chegar ao destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.
- ETA à próxima:** a hora do dia estimada em que vai chegar ao próximo ponto de passagem na rota (ajustada à hora local do ponto de passagem). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.
- Extensões:** o número de extensões de piscina concluídas durante a atividade atual.
- Extensões do intervalo:** o número de extensões de piscina concluídas durante o intervalo atual.
- Fase de potência à direita da volta:** média do ângulo da fase de potência para a perna direita para a volta atual.
- Fase de potência à esquerda da volta:** média do ângulo da fase de potência para a perna esquerda para a volta atual.
- Fase de potência média à direita:** média do ângulo da fase de potência para a perna direita para a atividade atual.
- Fase de potência média à esquerda:** média do ângulo da fase de potência para a perna esquerda para a atividade atual.
- Fora do percurso:** a distância de desvio do percurso de viagem original, à esquerda ou à direita. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.
- FP direita:** ângulo da fase de potência atual para a perna direita. A fase de potência é a região da pedalada em que é produzida uma força positiva.
- FP esquerda:** ângulo da fase de potência atual para a perna esquerda. A fase de potência é a região da pedalada em que é produzida uma força positiva.
- GPS:** a força do sinal de satélite GPS.
- Hora do dia:** a hora do dia, com base na sua posição atual e nas definições de hora (formato, fuso horário e hora de verão).
- HORA PREVISTA DE CHEGADA:** a hora do dia estimada em que vai chegar ao seu destino final (ajustada à hora local do destino). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.
- Intensity Factor:** o Intensity Factor™ para a atividade atual.
- Latitude/Longitude:** a posição atual em latitude e longitude, independentemente da definição do formato da posição selecionada.
- Ligar repetição:** o temporizador do último intervalo mais o repouso atual (natação).
- Localização:** a posição atual utilizando a definição do formato da posição selecionada.
- Localização de destino:** a posição do seu destino final.
- Máxima em 24 horas:** a temperatura máxima registada nas últimas 24 horas a partir de um sensor de temperatura compatível.
- Méd cont solo:** a média de tempo de contacto com o solo para a atividade atual.
- Média de braçadas/distância:** o número médio de braçadas/remadas por extensão da piscina durante a atividade atual.
- Média do ritmo cardíaco:** o ritmo cardíaco médio na atividade atual.
- Média Swolf:** a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação Swolf é a soma do tempo necessário para um comprimento e do número de braçadas/remadas para esse comprimento (*Terminologia de natação*, página 3). Em natação de longa distância, são utilizados 25 metros para calcular a sua pontuação swolf.
- Mínima em 24 horas:** a temperatura mínima registada nas últimas 24 horas a partir de um sensor de temperatura compatível.
- Nascer do sol:** a hora do nascer do sol com base na posição de GPS.
- Nível da bateria:** a carga restante da bateria.
- NP:** o Normalized Power™ para a atividade atual.
- NP da última volta:** a média de Normalized Power da última volta concluída.
- NP da volta:** a média de Normalized Power na volta atual.
- Osc. vert. méd.:** a média de oscilação vertical para a atividade atual.
- Osc. vert. volta:** a média de oscilação vertical para a volta atual.
- Oscilação vertical:** a quantidade de impacto enquanto corre. O movimento vertical do seu tronco, medido em centímetros, para cada passo.
- PAF médio:** média do ponto de aplicação de força para a atividade atual.
- PAF nesta volta:** média do ponto de aplicação de força para a volta atual.
- PCO:** ponto de aplicação de força. O ponto de aplicação de força é a localização na plataforma do pedal onde é aplicada a força.
- Percorso:** a direção da sua posição inicial relativamente a um destino. O percurso pode ser visualizado como uma rota planeada ou definida. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.
- PFP direita:** ângulo da fase de potência máxima atual para a perna direita. A fase de potência máxima corresponde ao intervalo do ângulo em que o ciclista produz o máximo de força motora.
- PFP esquerdo:** ângulo da fase de potência máxima atual para a perna esquerda. A fase de potência máxima corresponde ao intervalo do ângulo em que o ciclista produz o máximo de força motora.
- Pico potência méd esq:** média do ângulo da fase de potência máxima para a perna esquerda para a atividade atual.
- Pico potên lado dir volta:** média do ângulo da fase de potência máxima para a perna direita para a volta atual.
- Pico potên méd lado dir:** média do ângulo da fase de potência máxima para a perna direita para a atividade atual.
- Pico pot lado esq volta:** média do ângulo da fase de potência máxima para a perna esquerda para a volta atual.
- Ponto de passag. de destino:** o último ponto na rota antes do destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.
- Pôr do sol:** a hora do pôr do sol com base na posição de GPS.
- Potência:** a potência atual produzida em watts.
- Potência:** o trabalho acumulado realizado (potência produzida) em kilojoules.
- Potência da última volta:** a potência média produzida na última volta concluída.
- Potência da volta:** a potência média produzida na volta atual.

Potência máxima: a potência máxima produzida na atividade atual.

Potência máxima da volta: a potência máxima produzida na volta atual.

Potência média: a potência média produzida na atividade atual.

Potência média de 10 s: a média de movimento de 10 segundos de potência produzida.

Potência média de 30 s: a média de movimento de 30 segundos de potência produzida.

Potência média de 3 s: a média de movimento de 3 segundos de potência de saída.

Pressão ambiente: a pressão ambiente não calibrada.

Pressão barométrica: a pressão atual calibrada.

Próximo ponto de passagem: o próximo ponto da rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

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

RC %Máximo: a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

RC máx. int.: o ritmo cardíaco máximo no intervalo de natação atual.

Remadas: desportos de remo. O número total de braçadas/remadas para a atividade atual.

Remadas da última volta: desportos de remo. O número total de braçadas/remadas para a última volta concluída.

Remadas da volta: desportos de remo. O número total de braçadas/remadas para a volta atual.

Ritmo: o ritmo atual.

Ritmo cardíaco: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo tem de estar ligado a um monitor de ritmo cardíaco compatível.

Ritmo cardíaco médio do intervalo: o ritmo cardíaco médio no intervalo de natação atual.

Ritmo da última extensão: o ritmo médio da última extensão de piscina concluída.

Ritmo da última volta: o ritmo médio da última volta concluída.

Ritmo da volta: o ritmo médio da volta atual.

Ritmo do intervalo: o ritmo médio do intervalo atual.

Ritmo médio: o ritmo médio da atividade atual.

Ritmo médio por 500 m: o ritmo de natação médio por cada 500 metros na atividade atual.

Ritmo por 500 m: o ritmo de natação atual por cada 500 metros.

Ritmo por 500 m na última volta: o ritmo de natação médio por cada 500 metros na última volta.

Ritmo por 500 m na volta: o ritmo de natação médio por cada 500 metros na volta atual.

Rumo: a direção da sua posição atual relativamente a um destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Rumo do GPS: a direção em que se está a movimentar com base no GPS.

Suavidade do pedal: a medição do nível de uniformidade com que um utilizador aplica força nos pedais durante cada pedalada.

Subida da última volta: a distância vertical de subida da última volta concluída.

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

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

Subida média: a distância vertical média de subida desde a última reposição.

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

SWOLF da última volta: a pontuação swolf para a última volta concluída.

SWOLF da volta: a pontuação swolf para a volta atual.

SWOLF do intervalo: a pontuação swolf média para o intervalo atual.

Taxa br. últ. ext.: o número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante o último comprimento de piscina concluído.

Taxa das braçadas neste intervalo: o número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.

Taxa de braçadas: natação. O número de braçadas/remadas por minuto (bpm).

Taxa de braçadas média: natação. O número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante a atividade atual.

Taxa de braçadas na última volta: natação. O número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante a última volta concluída.

Taxa de braçadas na volta: natação. O número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante a volta atual.

Taxa de mudanças: o número de dentes nas mudanças frontais e traseiras, detetados por um sensor de posição das mudanças.

Taxa de remada: desportos de remo. O número de braçadas/remadas por minuto (bpm).

Taxa de remadas da última volta: desportos de remo. O número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante a última volta concluída.

Taxa de remadas da volta: desportos de remo. O número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante a volta atual.

Taxa Deslizamento: a relação entre a distância horizontal percorrida e a alteração da distância vertical.

Taxa média de remada: desportos de remo. O número médio de braçadas/remadas por minuto (bpm) durante a atividade atual.

Taxa vertical: a taxa de oscilação vertical em relação ao comprimento da passada.

Taxa vertical da volta: a taxa média de oscilação vertical em relação ao comprimento da passada na volta atual.

Taxa vertical média: a taxa média de oscilação vertical em relação ao comprimento da passada na sessão atual.

TCS: a quantidade de tempo no solo de cada passo durante a corrida, medida em milissegundos. O tempo de contacto com o solo não é calculado durante caminhadas.

TCS da volta: a média de tempo de contacto com o solo para a volta atual.

Temperatura: a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura. Pode emparelhar um sensor tempe com o dispositivo para proporcionar uma fonte consistente de dados precisos de temperatura.

Tempo da última volta: o tempo cronometrado na última volta concluída.

Tempo da volta: o tempo cronometrado na volta atual.

Tempo decorrido: o tempo total registado. Por exemplo, se iniciar o temporizador e correr durante 10 minutos, depois parar o temporizador durante 5 minutos e, em seguida, voltar a reiniciá-lo e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.

Tempo de descanso: o temporizador do descanso atual (natação).

Tempo em movimento: o tempo total em movimento para a atividade atual.

Tempo em pé: tempo em pé enquanto pedala para a atividade atual.

Tempo em pé nesta volta: tempo em pé enquanto pedala para a volta atual.

Tempo intervalo: o tempo cronometrado do intervalo atual.

Tempo médio da volta: o tempo médio da volta na atividade atual.

Tempo multidesporto: o tempo total para todos os desportos numa atividade multidesporto, incluindo transições.

Tempo na Zona: o tempo passado em cada ritmo cardíaco ou zona de potência.

Tempo parado: o tempo total parado para a atividade atual.

Tempo para o próximo: o tempo restante estimado para chegar ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Temporizador: o tempo atual do temporizador de contagem decrescente.

Tempo sentado: tempo sentado enquanto pedala para a atividade atual.

Tempo sentado nesta volta: tempo sentado enquanto pedala para a volta atual.

Tipo br. últ. ext.: tipo de braçada/remada utilizado durante a última extensão de piscina concluída.

Tipo das braçadas neste intervalo: o tipo de braçada/remada atual para o intervalo.

Total de hemoglobina: o total calculado de saturação de oxigénio do músculo para a atividade atual.

Traseira: as mudanças traseiras da bicicleta indicadas por um sensor de posição das mudanças.

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

Tx desliz até dest: a taxa de deslizamento necessária para descer da sua posição atual para a elevação de destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Última extensão Swolf: a pontuação swolf para a última extensão de piscina concluída.

Veloc. última volta: a velocidade média da última volta concluída.

Velocidade: o ritmo atual da viagem.

Velocidade da volta: a velocidade média da volta atual.

Velocidade geral média: a velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de paragem.

Velocidade máxima: a velocidade máxima da atividade atual.

Velocidade média: a velocidade média da atividade atual.

Velocidade média de deslocação: a velocidade média durante o movimento para a atividade atual.

Velocidade Náutica: a velocidade atual em nós.

Velocidade real contra o vento: a velocidade à qual se aproxima de um destino ao longo da rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Velocidades: as mudanças frontais e traseiras da bicicleta indicadas por um sensor de posição das mudanças.

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

Velocidade vertical até ao objetivo: a taxa de subida ou de descida para uma altitude predeterminada. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Volta % RCR: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a volta atual.

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

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

Zona de ritmo cardíaco: intervalo atual do seu ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador e no seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a sua idade).

Classificações padrão de VO2 máximo

Estas tabelas incluem classificações normalizadas para as estimativas de VO2 máximo por idade e sexo.

Homens	Percentil	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
Satisfatório	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	Percentil	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
Satisfatório	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

Reimpressão de dados com a permissão do The Cooper Institute. Para mais informações, visite www.CooperInstitute.org.

Classificações de FTP

Estas tabelas incluem classificações referentes a estimativas do limite de potência funcional (FTP) por género.

Homens	Watts por quilograma (W/kg)
Satisfatório	Entre 2,23 e 2,78
Sem treino	Inferior a 2,23

Mulheres	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	4,30 e superior
Excelente	Entre 3,33 e 4,29
Bom	Entre 2,36 e 3,32

Mulheres	Watts por quilograma (W/kg)
Satisfatório	Entre 1,90 e 2,35
Sem treino	Inferior a 1,90

As classificações de FTP baseiam-se na investigação de Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Treinar e competir com um medidor de potência) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Tamanhos e circunferências das rodas

O tamanho das rodas encontra-se marcado nos dois lados do pneu. Não é uma lista completa. Também pode utilizar uma das calculadoras disponíveis na Internet.

Tamanho da roda	C (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105

Tamanho da roda	C (mm)
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Licença BSD de 3 cláusulas

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Todos os direitos reservados.

A redistribuição e utilização em formato de fonte ou de binário, com ou sem modificação, são permitidas desde que sejam cumpridas as seguintes condições:

- As redistribuições em código fonte têm de conter o aviso de direitos de autor acima apresentado, a presente lista de condições e a renúncia de responsabilidade seguinte.
- As redistribuições em formato binário têm de reproduzir o aviso de direitos de autor acima apresentado, a presente lista de condições e a renúncia de responsabilidade seguinte na documentação e/ou outros materiais fornecidos com a distribuição.
- Nem o autor, nem os nomes de quaisquer contribuidores pode ser usado para recomendar ou promover produtos derivados deste software, sem a obtenção de uma permissão prévia específica, por escrito.

ESTE SOFTWARE É FORNECIDO PELOS DETENTORES DOS DIREITOS DE AUTOR E CONTRIBUIDORES "NO ESTADO EM QUE SE ENCONTRA", ESTANDO EXCLUÍDAS QUAISQUER GARANTIAS EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO MAS NÃO SE LIMITANDO ÀS GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO PARA UMA DETERMINADA FINALIDADE. EM CASO ALGUM SERÁ A XXX, O DETENTOR DOS DIREITOS DE AUTOR OU OS CONTRIBUIDORES RESPONSÁVEIS POR QUAISQUER DANOS DIRETOS, INDIRETOS, ACIDENTAIS, ESPECIAIS, EXEMPLARES OU CONSEQUENCIAIS (INCLUINDO MAS NÃO SE LIMITANDO AO APROVISIONAMENTO DE BENS OU SERVIÇOS DE SUBSTITUIÇÃO, IMPOSSIBILIDADE DE UTILIZAÇÃO OU PERDA DE DADOS OU LUCROS, OU INTERRUPÇÃO DO NEGÓCIO), INDEPENDENTEMENTE DA CAUSA OU DE QUALQUER TEORIA DE RESPONSABILIDADE, EM CONTRATO, RESPONSABILIDADE ESTRITA OU ILÍCITO CIVIL (INCLUINDO NEGLIGÊNCIA OU OUTROS) QUE DECORRA DA UTILIZAÇÃO DESTE SOFTWARE, MESMO QUE AVISADOS DA POSSIBILIDADE DE TAIS DANOS.

Definições de símbolos

Estes símbolos poderão ser apresentados nas etiquetas do dispositivo ou do acessório.

~	Corrente alternada. O dispositivo pode utilizar corrente alternada.
==	Corrente contínua. O dispositivo só pode utilizar corrente contínua.
=	Fusível. Indica a especificação ou a localização de um fusível.
X	Símbolo REEE para eliminação e reciclagem. O símbolo REEE é anexado ao dispositivo em conformidade com a diretiva da UE 2012/19/EU relativa aos resíduos de equipamentos elétricos e eletrônicos (REEE). Destina-se a impedir a eliminação incorreta deste produto e promover a reutilização e a reciclagem.

Índice Remissivo

A

acessórios 27, 30
alarmes 16, 22
alertas 16, 22, 23, 26
altímetro 18, 25
calibrar 25
ANT+ - sensores 27
aplicações 18, 20
smartphone 1
atalhos 1, 26
atividades 2, 22, 24
guardar 2
iniciar 2
personalizados 2, 3
atleta experimentado 13
atualizações, software 19, 20
Auto Lap 23
Auto Pause 23
Avistar e Seguir 17

B

barômetro 18, 25
bateria, maximizar 19, 24
braçadas 3
bússola 18, 25, 26
calibrar 25
definições 25

C

cadência 3, 6, 7
alertas 23
sensores 27
calendário 14
calibrar
altímetro 25
bússola 25
calorias, alertas 23
campos 26
criar 17
jogar 4
selecionar 4
campos de dados 20
carga de treino 10
carregar 1
carregar dados 20
cartão de pontuação 4, 5
Comando VIRB 21
competir 15
comprimento da passada 6, 7
condição de desempenho 8, 10, 11
Connect IQ 20
Controlo remoto VIRB 21
coordenadas 17
cópia de segurança
guardar 20
transferir 20
correias 29
cronómetro 16, 18

D

dados
a carregar 20
guardar 19
páginas 22
transferir 19
dados do utilizador, eliminar 28
definição de direção 26
definições 14, 21, 22, 24–27, 29
definições do sistema 26
deslocamento automático 24
dinâmica de corrida 6, 7
distância 24
alertas 23, 26
dogleg 4

E

ecrã 26

eliminar

historial 18
recordes pessoais 16
todos os dados do utilizador 28
emparelhar
sensores ANT+ 27
Sensores ANT+ 5
smartphone 1, 29
especificações 28

esqui

alpino 2
snowboard 2
estado de treino 8, 9
estatísticas 5
exercícios 3, 4, 14
carregar 14
extensões 3

F

fitness 10
fusos horários 16

G

Garmin Connect 1, 14, 18–20
guardar dados 20
Garmin Express 2
atualizar software 1
GLONASS 26
GPS 24, 26
sinal 29
GroupTrack 20, 25
guardar dados 19

H

historial 18
eliminar 18
transferir para o computador 20
histórico 18
transferir para o computador 19
homem-ao-mar (MOB) 17
hora
alertas 23
definições 26
fusos horários e formatos 26
horas de nascer e pôr do sol 16

I

ID da unidade 27
idioma 26
intervalos 3
exercícios 14, 15

J

jumpmaster 3

L

layup 4
ligar 19
limite de lactato 8, 11
limpar o dispositivo 6, 29
LiveTrack 20
localizações 17

M

mapa 25
mapas 22, 25
navegar 17
procurar 17
medir uma tacada 4
menu 1
menu de controlos 1, 26
menu principal, personalizar 21
metrônomo 3
minutos de intensidade 13, 30
MOB 17
modo de relógio 24
modo de sono 13
monitorização de atividade 13, 14
mostradores de relógio 20, 24
multidesporto 2, 3, 18

N

natação 3, 4
navegação 22, 25, 26
Avistar e Seguir 17
parar 17
nível de stress 10
notificações 19

O

objetivo 15
objetivos 15
odômetro 5, 18
oscilação vertical 6, 7

P

peças de substituição 29
perfil do utilizador 12
perfis 2
utilizador 12
personalizar o dispositivo 22, 26, 27
pilha/bateria 29
carregar 1
maximizar 30
vida 28
podômetro 27, 28
pontos de passagem, projetar 17
pontuação de stress 10
pontuação swolf 3
posições 17
editar 17
eliminar 17
guardar 17
potência (força) 8
alertas 23
metros 9, 11, 27, 34
zonas 13

R

recordes pessoais 16
eliminar 16
recuperação 8, 9
referência de norte 25
relógio 16
repor o dispositivo 29
resistência à água 29
resolução de problemas 5–7, 29, 30
retroluminação 1, 26
ritmo cardíaco 5
alertas 23
monitor 5–7, 9, 27
sensores de emparelhamento 5
zonas 8, 12, 18
rotas 17

S

segmentos 15
sensores ANT+ 27
sensores de bicicleta 27
sensores de velocidade e cadência 27
sinais de satélite 29
smartphone 20, 29
aplicações 18
emparelhar 1, 29
snowboard 2
software
atualizar 1, 19, 20
licença 27
versão 27
subida automática 23

T

tamanhos das rodas 35
taxa vertical 6, 7
teclas 1, 26, 27
personalizar 24
Tecnologia Bluetooth 18, 19, 29
tempe 28, 30
temperatura 28, 30
tempo de conclusão estimado 10
tempo de contacto com o solo 6, 7
temporizador, contagem decrescente 16

temporizador de contagem decrescente **16**

tons **3, 16**

TracBack **2, 17**

Training Effect **8, 10**

treino **14, 15, 18**

planos **14**

treino de triatlo **3**

treino em interior **2**

U

UltraTrac **24**

unidades de medida **27**

USB **20**

desligar **28**

V

velocidade **24**

Virtual Partner **15**

vista do green, posição do buraco **4**

VO2 máximo **8–10, 34**

W

widgets **1, 5, 20**

Z

zonas

hora **16**

potência **13**

ritmo cardíaco **12**

support.garmin.com

