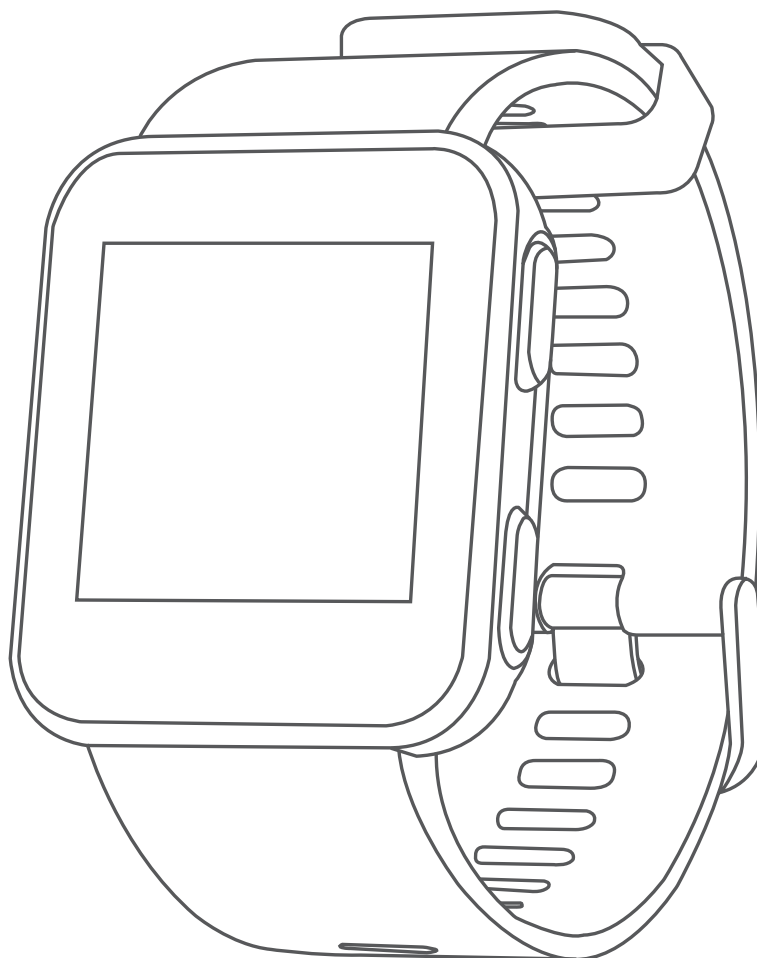


GARMIN®



# FORERUNNER® 30

---

Manual do proprietário

© 2017 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, logotipo da Garmin e Auto Lap®, Auto Pause® e Forerunner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. Garmin Connect™, Garmin Express™ e Garmin Move IQ™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

American Heart Association® é uma marca comercial registrada da American Heart Association, Inc. Android™ é uma marca comercial da Google Inc. Apple® e Mac® são marcas comerciais da Apple Inc., registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. A marca da palavra BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. Windows® e Windows NT® são marcas registradas da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e em outros países e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença.

M/N: A02290

# Sumário

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introdução</b> .....   | <b>1</b>  |
| Teclas .....  | 1         |
| Utilizando a luz de fundo .....   | 1         |
| Carregando o dispositivo .....  | 1         |
| Dicas para carregar o dispositivo .....   | 1         |
| <b>Treino</b> .....   | <b>1</b>  |
| Começando uma corrida .....   | 1         |
| Outras atividades de fitness .....  | 1         |
| Desligando o GPS .....  | 2         |
| Usando o recurso Auto Pause® .....  | 2         |
| Marcando voltas por distância .....   | 2         |
| Ligando a tecla de voltas .....   | 2         |
| Monitoramento de atividades e outros widgets .....                                      | 2         |
| Ícones .....  | 2         |
| Meta automática .....   | 2         |
| Barra de movimentação .....   | 2         |
| Minutos de intensidade .....  | 3         |
| Monitoramento do sono .....   | 3         |
| <b>Recursos da frequência cardíaca</b> .....  | <b>3</b>  |
| Usando o dispositivo e frequência cardíaca .....  | 3         |
| Visualizando seus dados de frequência cardíaca .....                                    | 3         |
| Obter seu VO2 máximo estimado para corrida .....  | 3         |
| Sobre estimativas de VO2 máximo .....   | 3         |
| Sobre zonas de frequência cardíaca .....  | 4         |
| Objetivos de treino .....   | 4         |
| Personalizar as suas zonas de frequência cardíaca e<br>frequência cardíaca máxima ..... | 4         |
| <b>Recursos inteligentes</b> .....  | <b>4</b>  |
| Recursos conectados do Bluetooth .....  | 4         |
| Emparelhando o smartphone .....   | 4         |
| Gerenciando as notificações .....   | 4         |
| Atualizando software usando o Garmin Connect Mobile .....                               | 4         |
| Utilizando o Modo não perturbe .....  | 4         |
| Localizando um smartphone perdido .....   | 5         |
| Reproduzindo comandos de áudio durante a atividade .....                                | 5         |
| Desligar a Bluetooth tecnologia sem fio .....   | 5         |
| Garmin Connect .....  | 5         |
| Usar o Garmin Connect em seu computador .....   | 5         |
| <b>Histórico</b> .....  | <b>5</b>  |
| Exibindo um item do histórico .....   | 5         |
| Recordes pessoais .....   | 5         |
| Visualizando seus recordes pessoais .....   | 5         |
| Excluindo um recorde pessoal .....  | 5         |
| Restaurando um recorde pessoal .....  | 5         |
| Gerenciamento de dados .....  | 6         |
| Excluindo arquivos .....  | 6         |
| Desconectando o cabo USB .....  | 6         |
| <b>Personalizar seu dispositivo</b> .....   | <b>6</b>  |
| Configurando seu perfil de usuário .....  | 6         |
| Exibindo o ritmo ou a velocidade .....  | 6         |
| Configurações do sistema .....  | 6         |
| Configurações de hora .....   | 6         |
| Fusos horários .....  | 6         |
| Definindo sons do dispositivo .....   | 6         |
| Configurando um alarme .....  | 6         |
| Garmin Connect Configurações .....  | 6         |
| Configurações do dispositivo em sua conta Garmin<br>Connect .....                       | 6         |
| Personalizando os campos de dados .....   | 6         |
| <b>Informações sobre o dispositivo</b> .....  | <b>7</b>  |
| Especificações .....  | 7         |
| Solução de problemas .....  | 7         |
| Atualizações do produto .....   | 7         |
| Obter mais informações .....  | 7         |
| Reiniciar o dispositivo .....   | 7         |
| Restaurando todas as configurações padrão .....   | 7         |
| Visualizando informações do dispositivo .....   | 7         |
| Atualizando o software .....  | 7         |
| Maximizando a vida útil da bateria .....  | 7         |
| Obtendo sinais de satélite .....  | 7         |
| Aprimorando a recepção de satélite do GPS .....   | 7         |
| Meu telefone não se conecta ao dispositivo .....  | 8         |
| O My Device não exibe a hora correta .....  | 8         |
| Quando minha contagem de passos é reiniciada? .....                                     | 8         |
| A contagem de passos não está precisa .....   | 8         |
| Meus minutos de intensidade estão piscando .....  | 8         |
| Dicas para dados de frequência cardíaca errados .....                                   | 8         |
| Desligando o monitoramento de atividades .....  | 8         |
| Enviando dados ao computador .....  | 8         |
| <b>Apêndice</b> .....   | <b>8</b>  |
| Campos de dados .....   | 8         |
| Cuidados com o dispositivo .....  | 8         |
| Limando o dispositivo .....   | 8         |
| Cálculos da zona de frequência cardíaca .....   | 9         |
| Classificações padrão do VO2 máximo .....   | 9         |
| Definições de símbolos .....  | 9         |
| <b>Índice</b> .....   | <b>10</b> |



# Introdução

## ⚠ ATENÇÃO

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

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

## Tecelas



| Item | Ícone       | Descrição  |
|------|-------------|--|
| ①    | ⏻<br>▲<br>▼ | Segure para ligar e desligar o dispositivo.<br>Selecione para percorrer as telas, páginas, opções e configurações.   |
| ②    | 🏃           | Selecione para iniciar e parar o temporizador.<br>Selecione para escolher um item de menu.<br>Selecione para exibir mais informações.  |
| ③    | ↶<br>≡      | Selecione para retornar a tela anterior.<br>Selecione esta opção para marcar uma nova volta, quando a função de tecla de voltas estiver ativada.<br>Na tela de horário, selecione para ver o menu. |

## Utilizando a luz de fundo

- Pressione qualquer tecla para ativar a luz de fundo.  
**OBSERVAÇÃO:** alertas e mensagens ativam a luz de fundo automaticamente.
- Toque duas vezes na face do relógio para ativar a luz de fundo.
- Toque duas vezes na face do relógio para desativar a luz de fundo.
- Ativar **Gesto de luz de fundo** nas Garmin Connect™ configurações.

## Carregando o dispositivo

### ⚠ ATENÇÃO

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

### AVISO

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

- Alinhe os pinos de carregamento aos contatos na parte posterior do dispositivo e conecte o clipe ① de carregamento ao dispositivo.



- Conecte o cabo USB em uma porta de carregamento USB.
- Carregue o dispositivo completamente.
- Pressione ② para remover o carregador.

## Dicas para carregar o dispositivo

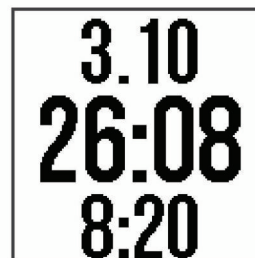
- Conecte o carregador com segurança ao dispositivo para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregando o dispositivo*, página 1).  
É possível carregar o dispositivo conectando o cabo USB em um adaptador CA aprovado Garmin® e a uma tomada de parede padrão ou a uma porta USB no seu computador. Carregar uma bateria totalmente descarregada leva até duas horas.
- Remova o carregador do dispositivo após o ícone de nível de carga da bateria estiver cheio e parar de piscar.

## Treino

### Começando uma corrida

A primeira atividade de fitness que deve ser registrada no dispositivo deve ser uma corrida em ambiente externo. Pode ser preciso carregar o dispositivo (*Carregando o dispositivo*, página 1) antes de iniciar a atividade.

- Selecione 🏃.
- Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- Selecione 🏃 para iniciar o temporizador.
- Comece a corrida.  
O timer é exibido.



- Selecione ▲ ou ▼ para visualizar telas de dados adicionais (opcional).
- Após terminar sua corrida, selecione 🏃 para parar o timer.
- Selecione uma opção:
  - Selecione **Retomar** para reiniciar o timer.
  - Selecione **Salvar** para salvar a corrida e redefinir o timer. Você pode visualizar um resumo da corrida.  
**OBSERVAÇÃO:** se a sua atividade for caminhada, ciclismo ou outro, o dispositivo usa a tecnologia Move IQ para determinar a atividade.
  - Selecione **Descartar** > **Sim** para excluir a corrida.

## Outras atividades de fitness

Além de corrida, seu dispositivo pode registrar caminhada, ciclismo e atividades aeróbicas. A categoria "cardio" inclui todas as outras atividades que não sejam correr, caminhar ou ciclismo. Ao iniciar o temporizador, o dispositivo usa tecnologia

Move IQ para detectar automaticamente o tipo de atividade. Se você estiver treinando em ambientes fechados, pode iniciar o temporizador de atividade sem esperar pelo GPS. O dispositivo detecta se você está treinando em ambiente fechado ou ao ar livre.

Os detalhes da atividade podem ser vistos no seu dispositivo. Você pode visualizar os detalhes da atividade e editar o tipo de atividade Garmin Connect na sua conta.

## Desligando o GPS

Você pode desligar o GPS quando estiver treinando em ambientes internos ou para economizar a carga da bateria. Com o GPS desligado, a velocidade e a distância são calculadas usando o acelerômetro no dispositivo. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade e distância melhora após algumas corridas ao ar livre utilizando o GPS.


1 Selecione .

2 Selecione .

## Usando o recurso Auto Pause®

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

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

Selecione  > **Configurações** > **Opções de atividade** > **Auto Pause**.

**OBSERVAÇÃO:** o Auto Pause recurso fica disponível quando o dispositivo detecta atividades de corrida ou ciclismo.

## Marcando voltas por distância


É possível utilizar o recurso Auto Lap® para marcar, automaticamente, uma volta a cada milha ou km. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversas partes de uma corrida.

Selecione  > **Configurações** > **Opções de atividade** > **Voltas** > **Auto Lap**.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados (*Definindo sons do dispositivo*, página 6).



Se necessário, você pode personalizar as telas de dados na sua conta Garmin Connect para exibir dados adicionais das voltas.

## Ligando a tecla de voltas

Você pode personalizar  para funcionar como uma tecla de voltas durante atividades cronometradas.

Selecione  > **Configurações** > **Opções de atividade** > **Voltas** > **Tecla de voltas**.

## Monitoramento de atividades e outros widgets

Você pode selecionar  ou  para visualizar sua frequência cardíaca, passos do dia e widgets adicionais. Alguns aplicativos exigem uma conexão Bluetooth® com um smartphone compatível.

**Hora do dia:** exibe a hora e a data atuais. A hora e a data são definidas automaticamente quando o dispositivo adquire sinais de satélite e quando você sincroniza o seu dispositivo com o smartphone. A barra de movimentação exibe seu tempo de inatividade.


**Frequência cardíaca:** exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e a frequência cardíaca em repouso dos últimos sete dias.

**Notificações:** alerta você para ligações e notificações de texto no seu smartphone.

**Monitoramento de atividades:** registra sua contagem diária de passos, o progresso em direção ao seu objetivo e a distância percorrida. O dispositivo aprende e propõe um novo objetivo de passos a você diariamente. Você pode personalizar objetivos usando sua conta Garmin Connect. Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse <http://garmin.com/ataccuracy>.








**Calorias:** exibe a quantidade total de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e em repouso.

**Minutos de intensidade:** registra o tempo gasto participando de atividades de intensidade moderada à vigorosa, seu objetivo semanal de minutos de exercícios intensos e o seu progresso em direção ao seu objetivo.

**Última atividade:** exibe um breve resumo da última atividade registrada. Você pode selecionar  para ver o histórico de atividades recentes.

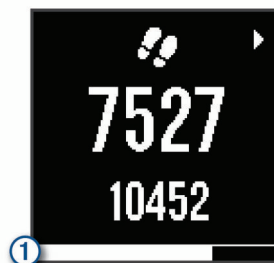
## Ícones

Os ícones representam diferentes recursos do dispositivo. Alguns recursos exigem o uso de um smartphone emparelhado.

|   |   |
|---|---|
|    | Sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e a média de sete dias da frequência cardíaca em repouso. O ícone intermitente significa que o dispositivo está obtendo os dados da sua frequência cardíaca. Um ícone sólido significa que o dispositivo obteve sua frequência cardíaca. |
|    | O smartphone está conectado ao dispositivo.   |
|   | Notificações recebidas de um smartphone emparelhado.  |
|  | O número total de passos dados no dia, o objetivo de passos do dia e o seu progresso em direção ao seu objetivo.  |
|  | O alarme está ativado.  |
|  | O total de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.   |
|  | O tempo gasto participando de atividades de intensidade moderada à vigorosa, seu objetivo semanal de minutos de exercícios intensos e o seu progresso em direção ao seu objetivo.   |

## Meta automática

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



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

## Barra de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejáveis no metabolismo. A barra de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, a barra de movimentação ① é exibida. Segmentos complementares ② são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade.



Basta andar uma distância curta para reiniciar a barra de movimentação.

### Minutos de intensidade

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

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

### Minutos de intensidade

Seu dispositivo Forerunner calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com os dados de repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o dispositivo calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Faça exercícios por pelo menos 10 minutos consecutivos a um nível moderado ou intenso.
- Utilize seu dispositivo dia e noite para dados de repouso mais precisos.

### Monitoramento do sono

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

**OBSERVAÇÃO:** sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. Você pode utilizar o modo não perturbe para desativar notificações e alertas, exceto alarmes (*Utilizando o Modo não perturbe*, página 4).

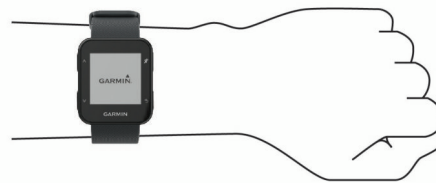
## Recursos da frequência cardíaca

O Forerunner 30 tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso.

### Usando o dispositivo e frequência cardíaca

- Utilize o dispositivo Forerunner acima do osso do pulso.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo deve estar justo, mas confortável; ele não deve se mover durante a corrida ou exercícios.



**OBSERVAÇÃO:** o sensor de frequência cardíaca encontra-se na parte de trás do dispositivo.

- Consulte (*Solução de problemas*, página 7) para obter mais informações sobre frequência cardíaca com base na pulseira.
- Para obter mais informações sobre a precisão da frequência cardíaca com base na pulseira, acesse <http://garmin.com/ataccuracy>.

### Visualizando seus dados de frequência cardíaca

A tela de frequência cardíaca exibe sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e a frequência cardíaca de descanso média dos últimos 7 dias.

- 1 Na tela de hora do dia, selecione, selecione **V**.



- 2 Selecione **⚡** para exibir os dados de frequência cardíaca das últimas 4 horas.

### Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer frequência cardíaca medida no pulso.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário*, página 6), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Personalizar as suas zonas de frequência cardíaca e frequência cardíaca máxima*, página 4). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

- 1 Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.
- 2 Depois da corrida, selecione **Salvar**.

Uma notificação é exibida para mostrar a estimativa do seu primeiro VO2 máximo e todas as vezes que seu VO2 máximo crescer.

### Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora.

No dispositivo, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral e descrição. Em sua Garmin Connect conta, você pode visualizar detalhes adicionais sobre sua estimativa de VO2 máximo, incluindo sua idade física. Sua idade física lhe dá uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo e idade diferente. Ao se exercitar, sua idade física pode diminuir com o tempo.



Os dados do VO2 máximo são fornecidos pela FirstBeat. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo*, página 9), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Sobre zonas de frequência cardíaca

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

### Objetivos de treino

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

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

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela (*Cálculos da zona de frequência cardíaca*, página 9) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

### Personalizar as suas zonas de frequência cardíaca e frequência cardíaca máxima

Você pode personalizar as suas zonas de frequência cardíaca com base nos seus objetivos de treino. O dispositivo usa as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para estimar sua frequência cardíaca máxima e determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade. Para dados de calorias mais precisos durante a sua atividade, você deve definir sua frequência cardíaca máxima (se conhecida).

- 1 No menu de configurações do aplicativo móvel Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- 2 Selecione **Definições do usuário > Zonas de frequência cardíaca**.
- 3 Insira sua frequência cardíaca máxima.

## Recursos inteligentes

### Recursos conectados do Bluetooth

O dispositivo Forerunner conta com diversos recursos Bluetooth conectados para seu smartphone ou dispositivo móvel compatível, utilizando o aplicativo Garmin Connect. Para mais informações, acesse [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

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

**Upload de atividades:** envia automaticamente sua atividade para o aplicativo Garmin Connect, assim que você concluir a gravação da atividade.

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

**Notificações:** exibe notificações de texto e chamadas em seu dispositivo Forerunner.

## Emparelhando o smartphone

Seu dispositivo Forerunner deve ser emparelhado diretamente através do aplicativo Garmin Connect, ao invés das configurações de Bluetooth no smartphone. Você pode emparelhar seu dispositivo Forerunner com o smartphone durante a configuração inicial ou através do menu no dispositivo.

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect.
- 2 Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- 3 Selecione **≡ > Configurações > Telefone > Emparelhar com telef..**
- 4 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
  - Se esta for a primeira vez que você está emparelhando um dispositivo com o aplicativo Garmin Connect, siga as instruções na tela.
  - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo usando o aplicativo Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.
  - Se você estiver emparelhando o dispositivo a um novo smartphone, remova o dispositivo do aplicativo Garmin Connect em seu smartphone antigo e siga as instruções na tela do novo smartphone.

### Gerenciando as notificações

Você pode usar seu smartphone compatível para gerenciar as notificações de texto e chamadas exibidas no dispositivo Forerunner.

Selecione uma opção:

- Se você estiver utilizando um smartphone Apple®, use as configurações de notificação em seu smartphone para selecionar os itens que devem ser exibidos no dispositivo.
- Se você estiver usando um smartphone Android™, a partir do aplicativo Garmin Connect, selecione **Configurações > Notificações inteligentes**.

### Atualizando software usando o Garmin Connect Mobile

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo usando o aplicativo Garmin Connect Mobile, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível (*Emparelhando o smartphone*, página 4).

- 1 Sincronize seu dispositivo com o aplicativo Garmin Connect Mobile.

Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Connect Mobile envia automaticamente a atualização para o seu dispositivo.
- 2 Siga as instruções na tela.

### Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo não perturbe para desativar toques, vibrações e a luz de fundo para alertas e notificações. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo entra automaticamente no modo não perturbe durante suas horas normais de sono. Você pode



definir a quantidade normal de horas de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect.

Selecione  > **Não perturbe.**

## Localizando um smartphone perdido

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

### 1 Selecione > **Encontrar tel..**

O dispositivo Forerunner começa a procurar seu dispositivo móvel emparelhado. Na tela do dispositivo Forerunner aparecem barras que correspondem à intensidade do sinal Bluetooth e um alerta audível soa em seu dispositivo móvel.

### 2 Selecione para parar de procurar.

## Reproduzindo comandos de áudio durante a atividade

Antes de definir comandos de áudio, você deve ter um smartphone com o aplicativo Garmin Connect Mobile emparelhado com seu dispositivo Forerunner.

É possível configurar o aplicativo Garmin Connect Mobile para reproduzir anúncios de status motivacionais e alertas de treino em seu smartphone durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Durante um comando de áudio, o aplicativo Garmin Connect Mobile silencia o áudio primário do smartphone para reproduzir o anúncio. É possível personalizar os níveis de volume no aplicativo Garmin Connect Mobile.

- 1 Nas configurações no aplicativo Mobile Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin.**
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Opções de atividade > Comandos de áudio.**
- 4 Selecione uma opção.

## Desligar a Bluetooth tecnologia sem fio

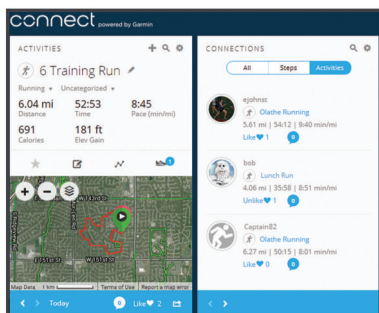
Selecione  > **Configurações > Telefone > Conectar.**

## Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, caminhadas, ciclismo, percursos e mais. Para inscrever-se para uma conta gratuita, acesse [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner).

**Armazene suas atividades:** após completar e salvar uma atividade cronometrada em seu dispositivo, você pode carregar esta atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

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



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

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

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

## Usar o Garmin Connect em seu computador

O aplicativo Garmin Express™ conecta o seu dispositivo à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o aplicativo Garmin Express para carregar os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect e enviar esses dados, tais como exercícios ou planos de treinamento, do site Garmin Connect para o seu dispositivo.



- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
- 2 Acesse [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Faça o download e instale o aplicativo Garmin Express.
- 4 Abra o aplicativo Garmin Express e selecione **Adicionar dispositivo.**
- 5 Siga as instruções na tela.

## Histórico

Você pode ver suas últimas sete atividades temporizadas e dados de registro dos últimos sete dias no seu dispositivo Forerunner. Você pode carregar e ver sessões de corrida ilimitadas e dados do registro de atividade em Garmin Connect. Quando a memória do dispositivo estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

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



## Exibindo um item do histórico

- 1 Selecione  para visualizar sua última atividade.
- 2 Selecionar  > **Atividades.**
- 3 Selecione uma atividade para visualizar informações adicionais.



## Recordes pessoais

Ao concluir uma corrida, o dispositivo exibe todos os novos recordes pessoais atingidos por você durante essa corrida. Os recordes pessoais incluem o seu tempo mais rápido sobre diversas distâncias típicas da corrida e a corrida mais longa.

## Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Selecione  para visualizar sua última atividade.
- 2 Selecione  > **Registros.**



## Excluindo um recorde pessoal

- 1 Selecione  para visualizar sua última atividade.
- 2 Selecione  > **Registros.**
- 3 Selecione um recorde.
- 4 Selecione uma opção, por exemplo, **Apagar maior corr. > Sim.**

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

## Restaurando um recorde pessoal

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

- 1 Selecione  para visualizar sua última atividade.
- 2 Selecione  > **Registros.**
- 3 Selecione um recorde.

#### 4 Selecione **Usar anterior** > **Usar recor..**

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

## Gerenciamento de dados

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

### Excluindo arquivos

#### AVISO

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

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

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

### Desconectando o cabo USB

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

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

## Personalizar seu dispositivo

### Configurando seu perfil de usuário

Você pode carregar o seu gênero, ano de nascimento, altura, peso e configurações de frequência cardíaca máxima (*Personalizar as suas zonas de frequência cardíaca e frequência cardíaca máxima*, página 4). O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Selecione **≡** > **Configurações** > **Perfil de usuário**.
- 2 Selecione uma opção.

### Exibindo o ritmo ou a velocidade

Você pode alterar o tipo de informações exibidas no campo de dados de ritmo ou velocidade.

- 1 Selecione **≡** > **Configurações** > **Opções de atividade** > **Ritmo/veloc..**
- 2 Selecione uma opção.

### Configurações do sistema

Selecione **≡** > **Configurações** > **Sistema**.

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

**Hora:** ajusta as configurações de hora do dia (*Configurações de hora*, página 6).

**Sons:** configura os sons do dispositivo, como tons das teclas e dos alertas (*Definindo sons do dispositivo*, página 6).

**Unidades:** configura as unidades de medida usadas no dispositivo.

**Restaurar padrões:** permite apagar os dados do usuário e o histórico de atividade (*Restaurando todas as configurações padrão*, página 7).

### Configurações de hora

Selecione **≡** > **Configurações** > **Sistema** > **Hora**.

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

**Definir hora:** permite que você defina a hora manualmente ou automaticamente com base na sua posição GPS.

### Fusos horários

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

### Definindo sons do dispositivo

Os sons do dispositivo incluem tons de tecla, toques de alerta e vibrações.

Selecione **≡** > **Configurações** > **Sistema** > **Sons**.

### Configurando um alarme

- 1 Selecione **≡** > **Alarme**.
- 2 Select **⌘** para ativar o alarme.
- 3 Selecione **Editar horário** e digite a hora.

## Garmin ConnectConfigurações

Você pode alterar as configurações do dispositivo a partir da sua conta Garmin Connect, usando o aplicativo Garmin Connect Mobile ou o site Garmin Connect. Algumas configurações estão disponíveis apenas usando a sua conta Garmin Connect e não podem ser alteradas no seu dispositivo.

- No aplicativo Garmin Connect Mobile, selecione a imagem do seu dispositivo e selecione **Configurações de Dispositivos**.
- No site Garmin Connect, a partir do widget de dispositivos, selecione **Configurações de Dispositivos**.

Depois de personalizar as configurações, sincronize os dados para aplicar as alterações no seu dispositivo.

### Configurações do dispositivo em sua conta Garmin Connect

De sua conta Garmin Connect, selecione seu dispositivo para visualizar as configurações.

**Aparência:** permite que você personalize a face do relógio e os widgets de seu dispositivo.

**Sons e alertas:** permite que você personalize sons de tecla, sons de alerta e vibrações.

**Opções de atividade:** permite que você personalize as funcionalidades de treino, alertas e telas de dados personalizados.

**Monitoramento de atividades:** ative e desative recursos de monitoramento de atividade, assim como alertas de movimento. Você pode definir manualmente seu objetivo de passos e seu objetivo de minutos de intensidade.

**Definições do usuário:** permite que você personalize as configurações de perfil de usuário, tempos de descanso e as zonas de frequência cardíaca.

**Geral:** permite que você personalize a luz de fundo, formato da hora, idioma e unidades de medida. Você também pode desativar o monitoramento de frequência cardíaca medida no pulso.

### Personalizando os campos de dados

Você pode personalizar as telas de dados e campos de dados com base nos seus objetivos de treinamento. Por exemplo,

you can personalize fields of data to display your pace and heart rate zone.

- 1 No menu de configurações do aplicativo móvel Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- 2 Selecione **Opções de atividade > Campos de dados**.

## Informações sobre o dispositivo

### Especificações

|   |   |
|---|---|
| Tipo de pilha                             | Recarregável, bateria de íon de lítio integrada   |
| Duração da pilha                          | Até 5 dias para o modo relógio, inclui notificações inteligentes, monitoramento de atividade e frequência cardíaca de pulso<br>Até 8 horas para o modo de treinamento com GPS |
| Intervalo de 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/protocolo sem fio              | Tecnologia sem fio Bluetooth, 2,4 GHz a -4 dBm  |
| Classificação de impermeabilidade         | Natação, 5 ATM <sup>1</sup>   |

### Solução de problemas

#### Atualizações do produto

Em seu computador, instale o Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Em seu smartphone, instale o aplicativo Garmin Connect Mobile.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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



#### Obter mais informações

- Consulte [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Acesse [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

#### Reiniciar o dispositivo

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

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

- 1 Pressione  por 15 segundos.  
O dispositivo será desligado.
- 2 Mantenha pressionada  por um segundo para ligá-lo.

#### Restaurando todas as configurações padrão

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

É possível redefinir todas as configurações para os valores padrão de fábrica.

Selecione  > **Configurações > Sistema > Restaurar padrões > Sim**.

### Visualizando informações do dispositivo

Você pode visualizar a ID da unidade, informações do software e informações regulamentares.

- 1 Selecione  > **Configurações > Sobre**.
- 2 Selecione .

### Atualizando o software

**OBSERVAÇÃO:** este procedimento é para atualizar o software do dispositivo utilizando o seu computador. Você pode usar o Garmin Connect aplicativo Mobile no seu smartphone para atualizar automaticamente o software do dispositivo (*Atualizando software usando o Garmin Connect Mobile, página 4*).

- 1 Acesse [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) e baixe o aplicativo.
- 2 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.  
Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 3 Siga as instruções na tela.
- 4 Não desconecte seu dispositivo do computador enquanto o aplicativo Garmin Express estiver baixando o software.

**DICA:** se encontrar algum problema ao atualizar o software com o aplicativo Garmin Express, pode ser necessário carregar seu histórico de atividade no aplicativo Garmin Connect e excluir seu histórico de atividade do dispositivo. Isso deve fornecer um espaço suficiente na memória para a atualização.

### Maximizando a vida útil da bateria

- Desativar o GPS (*Desligando o GPS, página 2*).
- Desativar o recurso sem fio Bluetooth (*Desligar a Bluetooth tecnologia sem fio, página 5*).
- Desativar o monitoramento de atividades (*Desligando o monitoramento de atividades, página 8*).
- Desativar o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso (*Configurações do dispositivo em sua conta Garmin Connect, página 6*).

**OBSERVAÇÃO:** o monitoramento de frequência cardíaca medida no pulso é usado para calcular minutos de intensidade e calorias queimadas.

### Obtendo sinais de satélite

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

- 1 Dirija-se a uma área aberta.  
A parte da frente do dispositivo deve estar voltada para cima.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.  
Poderá levar de 30 a 60 segundos para localizar os sinais do satélite.

### Aprimorando a recepção de satélite do GPS

- Sincronize o dispositivo à sua Garmin Connect conta:
  - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
  - Sincronize seu dispositivo ao Garmin Connect app para dispositivo móvel usando seu Bluetooth smartphone habilitado.

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

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

<sup>1</sup> O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).




## Meu telefone não se conecta ao dispositivo

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

- Desligue o smartphone e o dispositivo e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o aplicativo Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova o dispositivo do aplicativo Garmin Connect para repetir o processo de emparelhamento.  
Se estiver usando um dispositivo Apple, remova-o também das configurações do Bluetooth em seu smartphone.
- Se você comprou um novo smartphone, remova seu dispositivo do aplicativo Garmin Connect no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- Em seu smartphone, abra o aplicativo Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para iniciar o modo de emparelhamento.
- Select  > **Configurações > Telefone > Emparelhar com telef..**

## O My Device não exibe a hora correta

O dispositivo atualiza a data e a hora sempre que você tem sinal GPS. Inicie uma atividade externa para receber o horário certo quando você muda de fuso horário e para atualizar para o horário de verão.

- 1 Selecione .
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.  
A data e hora são atualizadas automaticamente.

## Quando minha contagem de passos é reiniciada?

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

## A contagem de passos não está precisa.

Se a sua contagem de passos não está precisa, você pode tentar as dicas a seguir.

- Acesse <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Utilizar o dispositivo no seu pulso dominante.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.  
**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo pode interpretar alguns movimentos repetitivos, tais como bater palmas ou escovar os dentes, como passos.


## Meus minutos de intensidade estão piscando

Quando você se exercita em um nível de intensidade e atinge o objetivo, os minutos de intensidade piscam.

Faça exercícios por pelo menos 10 minutos consecutivos a um nível moderado ou intenso.

## Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o dispositivo.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do dispositivo.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone  fique constante antes de iniciar a sua atividade.

- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.
- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

## Desligando o monitoramento de atividades

Selecione  > **Configurações > Monit. de ativid..**

## Enviando dados ao computador

Você pode carregar seus dados de atividade manualmente para sua conta do Garmin Connect usando o cabo USB.

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

# Apêndice

## Campos de dados

Você pode personalizar seus campos de dados e telas no Garmin Connect aplicativo Mobile.

**Cadência:** corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).

**Calorias:** o total de calorias queimadas.

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

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

**Frequência cardíaca:** sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm).

**Ritmo:** o ritmo atual.

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

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

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

**Timer:** o tempo do cronômetro para a atividade atual.

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

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

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

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

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

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

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

Não remova as pulseiras.

## Limpendo o dispositivo

### AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a

um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

**1** Limpe o dispositivo usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.

**2** Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

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

## Cálculos da zona de frequência cardíaca

| Zona | % da frequência cardíaca máxima | Esforço sentido  | Benefícios   |
|------|---------------------------------|--|--|
| 1    | 50–60%                          | Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada                         | Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress  |
| 2    | 60–70%                          | Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar | Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação |

| Zona | % da frequência cardíaca máxima | Esforço sentido  | Benefícios   |
|------|---------------------------------|--|--|
| 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         |

## Classificações padrão do VO2 máximo

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


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

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

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Definições de símbolos

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

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

# Índice

## A

acessórios 7  
alarmes 6  
alertas 5  
aplicativos 4  
armazenando informações 5  
atualizações, software 4, 7  
Auto Lap 2  
Auto Pause 2

## B

bateria  
carregar 1  
maximizando 7

## C

campos de dados 6, 8  
carregar 1  
configurações 6, 7  
dispositivo 6  
configurações do sistema 6

## D

dados 2  
armazenar 5, 8  
transferindo 4, 5, 8  
dados do usuário, excluindo 6

## E

emparelhar, smartphone 8  
especificações 7  
excluindo  
recordes pessoais 5  
todos os dados do usuário 6

## F

frequência cardíaca 2, 3  
monitor 3, 8  
zonas 4  
Frequência cardíaca, zonas 9  
fusos horários 6

## G

Garmin Connect 4–6, 8  
armazenando informações 5  
Garmin Connect Mobile 5  
Garmin Express, atualizando o software 7  
Garmin Move IQ 1  
GPS  
parando 2  
sinal 7

## H

histórico 5  
enviando para o computador 5, 8  
exibição 5  
hora, configurações 6  
hora do dia 6, 8

## I

ícones 2  
ID de unidade 7

## L

limpando o dispositivo 8  
luz de fundo 1

## M

minutos de intensidade 3, 8  
modo de descanso 3, 4  
modo de relógio 7  
monitoramento de atividades 2, 3, 8

## N

notificações 2, 4

## O

objetivos 2

## P

perfil de usuário 6  
perfis  
atividade 1  
usuário 6  
personalizar o dispositivo 6  
pilha, maximizando 6

## R

rastreamento de atividades 2  
recordes pessoais 5  
excluindo 5  
redefinindo o dispositivo 7  
relógio 6  
ritmo 6

## S

salvando atividades 1  
sinais do satélite 7  
smartphone  
aplicativos 4, 5  
emparelhar 8  
software  
atualizar 4, 7  
licença 7  
versão 7  
solução de problemas 1, 7, 8

## T

teclas 1, 2, 8  
Tecnologia Bluetooth 4, 5  
telefone 5  
temporizador 1, 5  
toques 6  
treinamento 1, 4  
treinamento em ambientes internos 2

## U

USB 7  
desconectando 6

## V

velocidade, zonas 6  
vibração 6  
VO2 máximo 3, 9  
voltas 1, 2

## Z

zonas  
frequência cardíaca 4  
tempo 6  
velocidade 6





