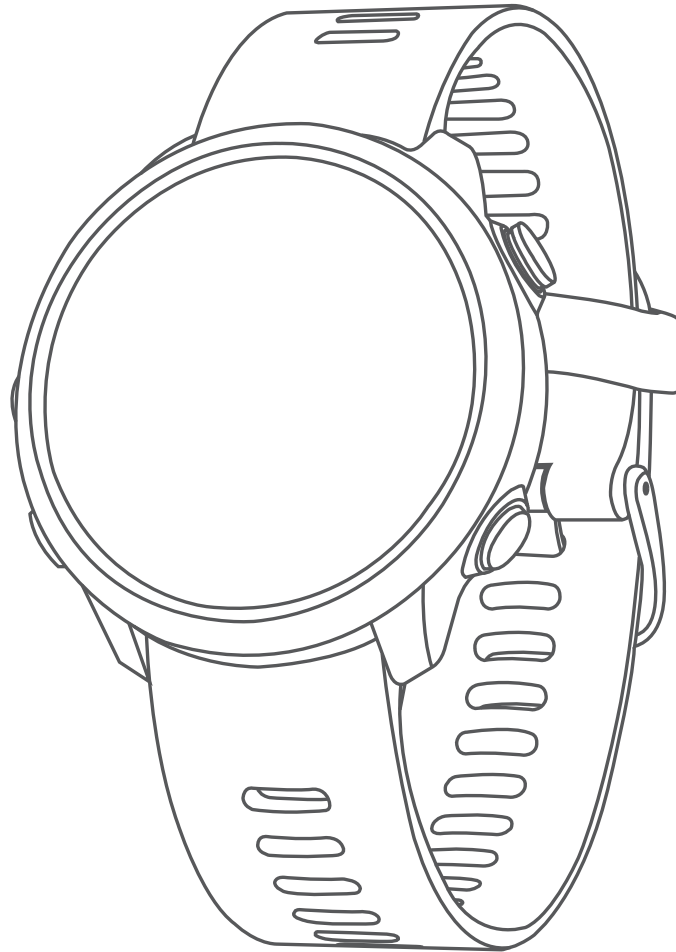


GARMIN®



# FORERUNNER® 645/645 MUSIC

---

Manual do proprietário

© 2018 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, VIRB® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos EUA e em outros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express®, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, TrueUp™, Varia™ e Varia Vision™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registrada da Google Inc. Apple® e Mac® são marcas registradas da Apple Inc. nos Estados Unidos 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. O software Spotify® está sujeito a licenças de terceiros encontradas aqui: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ e STRAVA são marcas comerciais da Strava, Inc. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® e Windows NT® são marcas registradas da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

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

# Sumário

|                                                                              |   |                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Introdução</b> .....                                                      | 1 | Permitindo ao dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca.....   | 8  |
| Visão geral do dispositivo.....                                              | 1 | Cálculos da zona de frequência cardíaca.....                               | 8  |
| Ícones de status e status do GPS.....                                        | 1 | <b>Monitoramento de atividades</b> .....                                   | 8  |
| Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo.....                         | 1 | Meta automática.....                                                       | 8  |
| Ativando notificações Bluetooth.....                                         | 1 | Utilizando o alerta de movimento.....                                      | 8  |
| Visualizando notificações.....                                               | 1 | Monitoramento do sono.....                                                 | 8  |
| Gerenciando as notificações.....                                             | 1 | Utilizando o monitoramento de descanso automatizado.....                   | 9  |
| Como reproduzir avisos de áudio em seu smartphone durante sua atividade..... | 1 | Utilizando o Modo não perturbe.....                                        | 9  |
| Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth.....                      | 2 | Minutos de intensidade.....                                                | 9  |
| Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones.....           | 2 | Minutos de intensidade.....                                                | 9  |
| Visualizando o menu de controles.....                                        | 2 | Eventos do Garmin Move IQ™.....                                            | 9  |
| Começando uma corrida.....                                                   | 2 | Configurações do monitoramento de atividades.....                          | 9  |
| <b>Atividades e aplicativos</b> .....                                        | 2 | Desligando o monitoramento de atividades.....                              | 9  |
| Iniciar uma atividade.....                                                   | 2 | Monitoramento de ciclo menstrual.....                                      | 9  |
| Dicas para gravação de atividades.....                                       | 3 | <b>Recursos da frequência cardíaca</b> .....                               | 9  |
| Parando uma atividade.....                                                   | 3 | Pulseira medidora de frequência cardíaca.....                              | 9  |
| Adicionando uma atividade.....                                               | 3 | Usar o dispositivo.....                                                    | 9  |
| Criando uma atividade personalizada.....                                     | 3 | Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....                       | 10 |
| Atividades em ambientes internos.....                                        | 3 | Exibindo o widget de frequência cardíaca.....                              | 10 |
| Calibrando a distância na esteira.....                                       | 3 | Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin.....    | 10 |
| Atividades ao ar livre.....                                                  | 3 | Como transmitir dados da frequência cardíaca durante uma atividade.....    | 10 |
| Natação.....                                                                 | 3 | Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....                   | 10 |
| Terminologia da natação.....                                                 | 3 | Desativando o monitor de frequência cardíaca no pulso.....                 | 10 |
| Tipos de braçadas.....                                                       | 4 | Dinâmica da corrida.....                                                   | 10 |
| Dicas para atividades de natação.....                                        | 4 | Treinar com dinâmica de corrida.....                                       | 11 |
| Repousar durante a natação em piscina.....                                   | 4 | Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....                  | 11 |
| Treinando com o registro de exercícios.....                                  | 4 | Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo.....                    | 11 |
| Visualizar as corridas de esqui.....                                         | 4 | Oscilação vertical e os dados de proporção vertical.....                   | 12 |
| Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade.....                        | 4 | Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida.....                      | 12 |
| <b>Treino</b> .....                                                          | 4 | Medições de desempenho.....                                                | 12 |
| Treinos.....                                                                 | 4 | Desativação das notificações de desempenho.....                            | 12 |
| Como seguir um treino do Garmin Connect.....                                 | 5 | Como detectar automaticamente medições de desempenho.....                  | 12 |
| Iniciando um treino.....                                                     | 5 | Sincronização medições de atividades e de desempenho.....                  | 13 |
| Sobre o calendário de treinamento.....                                       | 5 | Status de treinamento.....                                                 | 13 |
| Usar Garmin Connect planos de treinamento.....                               | 5 | Dicas para obter o status de treinamento.....                              | 13 |
| Adaptive Training Plans.....                                                 | 5 | Sobre estimativas de VO2 máximo.....                                       | 13 |
| Treinos intervalados.....                                                    | 5 | Tempo de recuperação.....                                                  | 13 |
| Criando um treino intervalado.....                                           | 5 | Exibir seu tempo de recuperação.....                                       | 14 |
| Iniciando um treino intervalado.....                                         | 5 | Frequência cardíaca de recuperação.....                                    | 14 |
| Parar um treino intervalado.....                                             | 5 | Carga de treinamento.....                                                  | 14 |
| Usando o Virtual Partner®.....                                               | 5 | Exibir seus tempos de corrida previstos.....                               | 14 |
| Definindo uma meta de treinamento.....                                       | 6 | Sobre o Training Effect.....                                               | 14 |
| Cancelar uma meta de treinamento.....                                        | 6 | Exibir a variabilidade de sua frequência cardíaca e nível de estresse..... | 14 |
| Corrida anterior.....                                                        | 6 | Condição de desempenho.....                                                | 15 |
| Recordes pessoais.....                                                       | 6 | Exibir a condição do desempenho.....                                       | 15 |
| Visualizando seus recordes pessoais.....                                     | 6 | Limiar de lactato.....                                                     | 15 |
| Restaurando um recorde pessoal.....                                          | 6 | Efetuar um teste orientado para determinar o limiar de lactato.....        | 15 |
| Excluindo um recorde pessoal.....                                            | 6 | <b>Recursos inteligentes</b> .....                                         | 15 |
| Excluindo todos os registros pessoais.....                                   | 6 | Recursos conectados ao Bluetooth.....                                      | 15 |
| Segmentos.....                                                               | 6 | Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect.....                    | 16 |
| Segmentos do Strava™.....                                                    | 6 | Localizar um dispositivo móvel perdido.....                                | 16 |
| Correndo contra um segmento.....                                             | 7 | Widgets.....                                                               | 16 |
| Exibindo detalhes do segmento.....                                           | 7 | Exibindo widgets.....                                                      | 16 |
| Como configurar um segmento para ajustar automaticamente.....                | 7 | Visualizando o widget de clima.....                                        | 16 |
| Usar o metrônomo.....                                                        | 7 | Recursos do Connect IQ.....                                                | 16 |
| Configurando seu perfil de usuário.....                                      | 7 | Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....            | 16 |
| Objetivos de treino.....                                                     | 7 | Recursos conectados do Wi-Fi.....                                          | 17 |
| Sobre zonas de frequência cardíaca.....                                      | 7 | Conectando a uma rede Wi-Fi.....                                           | 17 |
| Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....                          | 7 |                                                                            |    |

|                                                              |           |                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|-----------|
| Recursos de monitoramento e segurança .....                  | 17        | tempe .....                                              | 23        |
| Adicionar contatos de emergência .....                       | 17        | <b>Personalizar seu dispositivo .....</b>                | <b>24</b> |
| Ligando e desligando a detecção de incidente .....           | 17        | Personalizando sua lista de atividades .....             | 24        |
| Como solicitar assistência .....                             | 17        | Personalizando loop do widget .....                      | 24        |
| Entrar em uma sessão do GroupTrack .....                     | 17        | Personalizando o Menu de controles .....                 | 24        |
| Dicas para entrar em sessões do GroupTrack .....             | 17        | Configurações de atividade .....                         | 24        |
| <b>Music .....</b>                                           | <b>18</b> | Personalizando telas de dados .....                      | 24        |
| Como conectar a um fornecedor externo .....                  | 18        | Adicionar um mapa a uma atividade .....                  | 24        |
| Como baixar conteúdo de áudio a partir de um provedor        |           | Alertas .....                                            | 24        |
| externo .....                                                | 18        | Configurar um alerta .....                               | 25        |
| Baixar conteúdo de áudio do Spotify® .....                   | 18        | Auto Lap .....                                           | 25        |
| Alterar o provedor de música .....                           | 18        | Marcando voltas por distância .....                      | 25        |
| Como desconectar de um fornecedor externo .....              | 18        | Habilitar Auto Pause .....                               | 25        |
| Como baixar conteúdo de áudio pessoal .....                  | 18        | Utilizando rolagem automática .....                      | 26        |
| Ouvindo música .....                                         | 18        | Alterando a configuração do GPS .....                    | 26        |
| Como controlar a reprodução de música em um smartphone       |           | GPS e outros sistemas de satélite .....                  | 26        |
| conectado .....                                              | 19        | UltraTrac .....                                          | 26        |
| Controles de reprodução de música .....                      | 19        | Configurações de tempo limite para economia de           |           |
| Conectar fones de ouvido Bluetooth .....                     | 19        | energia .....                                            | 26        |
| <b>Garmin Pay .....</b>                                      | <b>19</b> | Remoção de uma atividade ou aplicativo .....             | 26        |
| Configurando sua carteira Garmin Pay .....                   | 19        | Configurações da interface do relógio .....              | 26        |
| Pagamento de uma compra usando o seu relógio .....           | 19        | Personalizar a interface do relógio .....                | 26        |
| Adição de um cartão à sua carteira Garmin Pay .....          | 19        | Configurações do sistema .....                           | 26        |
| Gerenciar seus cartões no Garmin Pay .....                   | 19        | Configurações de hora .....                              | 27        |
| Alteração da sua senha Garmin Pay .....                      | 20        | Alterar as configurações da luz de fundo .....           | 27        |
| <b>Histórico .....</b>                                       | <b>20</b> | Definindo as unidades de medida .....                    | 27        |
| Utilizar histórico .....                                     | 20        | Relógio .....                                            | 27        |
| Visualizando seu tempo em cada zona de frequência            |           | Configurando a hora manualmente .....                    | 27        |
| cardíaca .....                                               | 20        | Configurando um alarme .....                             | 27        |
| Visualizando totais de dados .....                           | 20        | Excluindo um alarme .....                                | 27        |
| Usando o odômetro .....                                      | 20        | Iniciando o temporizador de contagem regressiva .....    | 27        |
| Excluir histórico .....                                      | 20        | Utilizar o cronômetro .....                              | 27        |
| Gerenciamento de dados .....                                 | 20        | Sincronizando a hora com o GPS .....                     | 28        |
| Excluindo arquivos .....                                     | 20        | VIRB Remota .....                                        | 28        |
| Desconectando o cabo USB .....                               | 20        | Controlando uma câmera de ação VIRB .....                | 28        |
| Garmin Connect .....                                         | 21        | Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma            |           |
| Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect .....        | 21        | atividade .....                                          | 28        |
| Usar o Garmin Connect em seu computador .....                | 21        | <b>Informações sobre o dispositivo .....</b>             | <b>28</b> |
| <b>Navegação .....</b>                                       | <b>21</b> | Visualizar informações do dispositivo .....              | 28        |
| Percurso .....                                               | 21        | Visualizar informações de conformidade e regulamentação  |           |
| Criando e seguindo um percurso no dispositivo .....          | 21        | do rótulo eletrônico .....                               | 28        |
| Salvar sua localização .....                                 | 21        | Carregando o dispositivo .....                           | 28        |
| Editando seus locais salvos .....                            | 22        | Dicas para carregar o dispositivo .....                  | 29        |
| Excluindo todos os locais salvos .....                       | 22        | Especificações .....                                     | 29        |
| Navegando para seu ponto de partida durante uma              |           | Cuidados com o dispositivo .....                         | 29        |
| atividade .....                                              | 22        | Limpando o dispositivo .....                             | 29        |
| Navegar até um local salvo .....                             | 22        | Substituindo a pulseira .....                            | 29        |
| Interrompendo a navegação .....                              | 22        | <b>Solução de problemas .....</b>                        | <b>30</b> |
| Mapa .....                                                   | 22        | Atualizações do produto .....                            | 30        |
| Adicionar um mapa a uma atividade .....                      | 22        | Definindo Garmin Express .....                           | 30        |
| Panorama e zoom do mapa .....                                | 22        | Como obter mais informações .....                        | 30        |
| Configurações do mapa .....                                  | 22        | Monitoramento de atividades .....                        | 30        |
| <b>Sensores sem fio .....</b>                                | <b>22</b> | Minha contagem de passos diários não aparece .....       | 30        |
| Emparelhamento de seus sensores sem fio .....                | 22        | A contagem de passos não está precisa .....              | 30        |
| Contador de passos .....                                     | 23        | A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do |           |
| Correr utilizando um contador de passos .....                | 23        | Garmin Connect não correspondem .....                    | 30        |
| Calibração do contador de passos .....                       | 23        | A quantidade de andares subidos não parece estar         |           |
| Aprimorando a calibragem do contador de passos .....         | 23        | precisa .....                                            | 30        |
| Calibrando o contador de passos manualmente .....            | 23        | Meus minutos de intensidade estão piscando .....         | 30        |
| Configurar velocidade e distância do contador de passos ..   | 23        | Obtendo sinais de satélite .....                         | 30        |
| Modo de exibição estendida .....                             | 23        | Aprimorando a recepção de satélite do GPS .....          | 30        |
| Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para |           | Reiniciar o dispositivo .....                            | 30        |
| bicicletas .....                                             | 23        | Como redefinir todas as configurações padrão .....       | 30        |
| Percepção situacional .....                                  | 23        | Atualizar o software usando o app Garmin Connect .....   | 31        |
|                                                              |           | Atualização de software usando o Garmin Express .....    | 31        |

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Meu dispositivo está com o idioma errado .....                                         | 31        |
| Meu smartphone é compatível com meu dispositivo? .....                                 | 31        |
| Dicas para usuários Garmin Connect existentes .....                                    | 31        |
| Meu telefone não se conecta ao dispositivo .....                                       | 31        |
| Aumentando a vida útil da bateria .....                                                | 31        |
| A leitura da temperatura não é exata .....                                             | 31        |
| Como posso emparelhar os sensores ANT+ manualmente? ...                                | 32        |
| Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio? .....                         | 32        |
| Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não<br>permanecem conectados ..... | 32        |
| <b>Apêndice .....</b>                                                                  | <b>32</b> |
| Campos de dados .....                                                                  | 32        |
| Classificações padrão do VO2 máximo .....                                              | 34        |
| Tamanho da roda e circunferência .....                                                 | 35        |
| Definições de símbolos .....                                                           | 35        |
| <b>Índice .....</b>                                                                    | <b>36</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.

## Visão geral do dispositivo



|              |                                                                                                                                                                                              |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① LIGHT      | Selecione para ligar o dispositivo.<br>Selecione para ligar ou desligar a luz de fundo.<br>Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles.                                         |
| ② START STOP | Selecione para iniciar e parar o temporizador de atividade.<br>Selecione para escolher uma opção ou confirmar uma mensagem.                                                                  |
| ③ BACK       | Selecione para retornar a tela anterior.<br>Selecione para gravar uma volta durante uma atividade.                                                                                           |
| ④ DOWN       | Selecione para percorrer widgets, telas de dados, opções e configurações.<br>Mantenha pressionado para abrir os controles de música ( <i>Controles de reprodução de música</i> , página 19). |
| ⑤ UP         | Selecione para percorrer widgets, telas de dados, opções e configurações.<br>Mantenha pressionado para visualizar o menu.                                                                    |

## Ícones de status e status do GPS

O anel e os ícones de status do GPS se sobrepõem temporariamente em cada tela de dados. Para atividades ao ar livre, o anel de status fica verde quando o GPS estiver pronto. O ícone intermitente significa que o dispositivo está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado.

|            |                                           |
|------------|-------------------------------------------|
| <b>GPS</b> | Status do GPS                             |
|            | Status da bateria                         |
|            | Status de conexão do smartphone           |
|            | Status da tecnologia Wi-Fi®               |
|            | Status da frequência cardíaca             |
|            | Status do contador de passos              |
|            | Status do Running Dynamics Pod            |
|            | Status do sensor de cadência e velocidade |
|            | Status dos faróis da bicicleta            |
|            | Status do radar da bicicleta              |
|            | Status do modo de exibição estendida      |
|            | Status do sensor tempe™                   |
|            | Status da câmera VIRB®                    |

## Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo

Para usar os recursos conectados do dispositivo Forerunner, ele deve ser emparelhado diretamente pelo aplicativo Garmin

Connect™, ao invés das configurações do Bluetooth® no seu smartphone.

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect.
- 2 Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- 3 Selecione **LIGHT** para ligar o dispositivo.

Na primeira vez que você ligar o dispositivo, ele entra no modo de emparelhamento.

**DICA:** você pode pressionar LIGHT e selecionar para entrar manualmente no modo de emparelhamento.

- 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 ou , selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

## Ativando notificações Bluetooth

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

- 1 Mantenha pressionada **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Telefone > Notificações inteligentes > Estado > Ligado**.
- 3 Selecione **Durante a atividade**.
- 4 Selecione uma preferência de notificação.
- 5 Selecione uma preferência de toque.
- 6 Selecione **Fora da atividade**.
- 7 Selecione uma preferência de notificação.
- 8 Selecione uma preferência de toque.
- 9 Selecione **Tempo limite**.
- 10 Selecione o total de tempo em que o alerta de uma nova notificação é exibido na tela.
- 11 Selecione **Assinatura** para adicionar uma assinatura às suas respostas de mensagens.

## Visualizando notificações

- 1 Na tela de relógio, selecione **UP** para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione **START** e selecione uma notificação.
- 3 Selecione **DOWN** para mais opções.
- 4 Selecione **BACK** para retornar à tela anterior.

## Gerenciando as notificações

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

Selecione uma opção:

- Se você estiver usando um dispositivo iPhone®, acesse as configurações de notificação para selecionar os itens a serem exibidos no dispositivo.
- Se você estiver usando um smartphone Android™, a partir do aplicativo Garmin Connect, selecione **Configurações > Notificações inteligentes**.

## Como reproduzir avisos de áudio em seu smartphone durante sua atividade

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

Você pode configurar o app Garmin Connect para reproduzir anúncios de status motivacionais em seu smartphone durante



uma corrida ou qualquer outra atividade. Os avisos de áudio incluem o número e o tempo da volta, ritmo ou velocidade, além dos dados de frequência cardíaca. Durante um aviso de áudio, o app Garmin Connect silencia o áudio primário do smartphone para reproduzir o anúncio. Você pode personalizar os níveis de volume no app Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** caso você tenha um dispositivo com Forerunner 645 Music, será possível ativar os avisos de áudio no dispositivo por meio dos fones de ouvido conectados sem utilizar um smartphone conectado (*Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade*, página 4).

**OBSERVAÇÃO:** o aviso de áudio de Alerta de voltas está ativado por padrão.

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

#### Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione  para desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth em seu dispositivo Forerunner.  
Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo móvel para desligar a tecnologia sem fio Bluetooth em seu dispositivo móvel.

#### Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones

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

**OBSERVAÇÃO:** alertas de emparelhamento com smartphones são desligados por padrão.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Telefone > Alertas**.

## Visualizando o menu de controles

O menu de controles contém opções, tais como ativar o modo Não perturbe, bloquear as teclas e desligar o dispositivo. É possível também abrir a carteira Garmin Pay™.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar, reordenar e remover opções do menu de controles (*Personalizando o Menu de controles*, página 24).

- 1 Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.



- 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas opções.

## Começando uma corrida

A primeira atividade física gravada em seu dispositivo pode ser uma corrida, viagem de moto ou qualquer atividade ao ar livre. Pode ser necessário carregar o dispositivo antes de iniciar a atividade (*Carregando o dispositivo*, página 28).

- 1 Selecione **START** e selecione uma atividade.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 3 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

- 4 Comece a corrida.



**OBSERVAÇÃO:** no Forerunner 645 Music, mantenha **DOWN** pressionado durante uma atividade para abrir os controles de música (*Controles de reprodução de música*, página 19).

- 5 Após terminar sua corrida, selecione **STOP** para parar o temporizador da atividade.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Retomar** para reiniciar o temporizador de atividades.
  - Selecione **Salvar** para salvar a corrida e reiniciar o temporizador de atividades. Selecione a corrida para exibir um resumo.



- Selecione **Contin. depois** para suspender a corrida e continuar a gravação posteriormente.
- Selecione **Volta** para marcar uma nova volta.
- Selecione **Descartar > Sim** para excluir a corrida.

## Atividades e aplicativos

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

Você também pode adicionar aplicativos e atividades do Connect IQ™ ao seu dispositivo usando o app Connect IQ (*Recursos do Connect IQ*, página 16).

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Iniciar uma atividade

Ao iniciar uma atividade, o se GPS liga automaticamente (se for necessário).

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** as atividades definidas como favoritas aparecem primeiro na lista (*Personalizando sua lista de atividades*, página 24).

- 3 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área aberta com uma visão desobstruída do céu.

**DICA:** se **GPS** aparecer em cinza ou com um fundo cinza, a atividade não exige uso dos sinais de GPS.

- 4 Aguarde até **Pronto** ser exibido na tela.



O dispositivo já está pronto após ele estabelecer a sua frequência cardíaca, adquirir os sinais de GPS (se necessário) e conectar-se aos seus sensores sem fio (se necessário).

- 5 Pressione **START** para acionar o temporizador de atividade. O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

**OBSERVAÇÃO:** em um Forerunner 645 Music, pressione **DOWN** durante uma atividade para abrir os controles de música (*Controles de reprodução de música, página 19*).

### Dicas para gravação de atividades

- Carregue o dispositivo antes de iniciar uma atividade (*Carregando o dispositivo, página 28*).
- Selecione **BACK** para registrar as voltas.
- Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais.

## Parando uma atividade

- 1 Selecione **STOP**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
  - Para salvar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Salvar**.
  - Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Contin. depois**.
  - Para marcar uma volta, selecione **Volta**.
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **De volta ao início > TracBack**.

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho mais direto, selecione **De volta ao início > Linha reta**.

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- Para descartar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Descartar > Sim**.

**OBSERVAÇÃO:** depois de parar a atividade, o dispositivo a salva automaticamente após 30 minutos.

## Adicionando uma atividade

O dispositivo vem pré-carregado com uma série de atividades comuns em ambientes internos e ao ar livre. Você pode adicionar essas atividades à sua lista de atividades.

- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione **Adicionar**.
- 3 Selecione uma atividade na lista.
- 4 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.
- 5 Selecione um local na lista de atividades.
- 6 Pressione **START**.

### Criando uma atividade personalizada

- 1 Na tela de relógio, selecione **START > Adicionar**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Copiar atividade** para criar uma atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.
  - Selecione **Outros** para criar uma nova atividade personalizada.
- 3 Se necessário, selecione um tipo de atividade.
- 4 Selecione um nome ou insira um nome personalizado.

Nomes de atividade em duplicidade incluem um número, por exemplo, Bicicleta(2).

- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode selecionar uma cor de destaque ou personalizar as telas de dados.
  - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade personalizada.
- 6 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

## Atividades em ambientes internos

O dispositivo Forerunner pode ser usado para treinamento tanto em ambientes internos quanto externos, tais como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas. O GPS permanece desligado durante atividades internas.

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

**DICA:** segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão. Você pode usar um contador de passos opcional para registrar ritmo, distância e cadência.

Ao fazer ciclismo com o GPS desativado, a velocidade e a distância somente estarão disponíveis se você tiver um sensor opcional que envie dados de velocidade e distância para o dispositivo (tal como um sensor de velocidade ou cadência).

### Calibrando a distância na esteira

Para registrar as distâncias mais precisas para as corridas de sua esteira, você pode calibrar a distância da esteira depois que você correr pelo menos 1,5 km (1 milha) na esteira. Se você usar esteiras diferentes, você pode calibrar manualmente a distância em cada esteira ou após cada corrida.

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Iniciar uma atividade, página 2*) e corra pelo menos 1,5 km na esteira.
- 2 Após concluir sua corrida, selecione **STOP**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para calibrar a distância da esteira pela primeira vez, selecione **Salvar**.  
O dispositivo solicita que você execute a calibração de esteira.
  - Para calibrar manualmente a distância da esteira após a primeira calibração, selecione **Calibrar e Salvar > Sim**.
- 4 Verifique o visor da esteira para a distância percorrida e insira a distância no seu dispositivo.

## Atividades ao ar livre

O dispositivo Forerunner vem pré-carregado com atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre. Você pode adicionar novas atividades com base nas atividades padrão, como caminhada e remo. Você também pode adicionar atividades personalizadas a seu dispositivo (*Criando uma atividade personalizada, página 3*).

### Natação

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

#### Terminologia da natação

**Extensão:** um curso na piscina.

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

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

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

#### Tipos de braçadas

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para natação em piscina. O tipo de braçada é identificado no fim de uma extensão. Eles aparecem na visualização do histórico de intervalo. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado ([Personalizando telas de dados](#), página 24).

|           |                                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nado      | Nado livre                                                                                              |
| Voltar    | Nado de costas                                                                                          |
| Peito     | Nado de peito                                                                                           |
| Borboleta | Nado borboleta                                                                                          |
| Misto     | Mais de um tipo de nado em um intervalo                                                                 |
| Virada    | Usado com o registro de exercícios ( <a href="#">Treinando com o registro de exercícios</a> , página 4) |

#### Dicas para atividades de natação

- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.

Da próxima vez que iniciar uma atividade de natação em piscina, o dispositivo usará esse tamanho da piscina. Mantenha pressionado UP, selecione as configurações da atividade e selecione Tamanho da piscina para alterar o tamanho.

- Selecione **BACK** para gravar um descanso durante a natação em piscina.

O dispositivo registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.

#### Repousar durante a natação em piscina

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

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

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

#### Treinando com o registro de exercícios

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

- Durante a atividade de natação em piscina, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela de registro de exercícios.
- Selecione **BACK** para iniciar o temporizador de exercícios.
- Depois de concluir um intervalo de exercícios, selecione **BACK**.

O temporizador do exercício para, mas o timer da atividade continua registrando toda a sessão da natação.

- Selecione uma distância para o exercício concluído.

O aumento da distância é baseado no tamanho de piscina selecionado para o perfil da atividade.

#### 5 Selecione uma opção:

- Para iniciar outro intervalo de exercícios, selecione **BACK**.
- Para iniciar um intervalo de natação, selecione **UP** ou **DOWN** para retornar às telas de treinamento de natação.

#### Visualizar as corridas de esqui

O dispositivo grava os detalhes de cada corrida de esqui de descida ou de snowboard usando o recurso de corrida automática. Este recurso é ativado por padrão para esqui e snowboard de descida. Ele registra automaticamente novas corridas de esqui com base no seu movimento. O timer pausa quando você para de se mover em declínio e quando está no teleférico. Ele permanece em pausa durante o trajeto no teleférico. Para reiniciar o timer, comece a se movimentar na descida. Você pode visualizar os detalhes das corridas na tela pausada ou enquanto o temporizador estiver em funcionamento.

- Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- Mantenha pressionada **UP**.
- Selecione **Exibir corridas**.
- Selecione **UP** e **DOWN** para visualizar os detalhes da sua última corrida, da corrida atual, e do total de corridas.

As telas de corrida incluem tempo, distância percorrida, velocidade máxima, velocidade média e descida total.

#### Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade

É possível ativar o dispositivo Forerunner 645 Music para reproduzir anúncios de status motivacionais durante uma corrida ou outra atividade. Os avisos de áudio são reproduzidos em seus fones de ouvido conectados usando a tecnologia Bluetooth, se disponível. Outra opção é a reprodução dos avisos de áudio em seu smartphone emparelhado pelo app Garmin Connect. Durante um aviso, o dispositivo ou smartphone desativa o áudio principal para reproduzir o anúncio.

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

- Pressione **UP**.
- Selecione **Configurações > Comandos de áudio**.
- Selecione uma opção:
  - Para ouvir um aviso a cada volta, selecione **Alerta de voltas**.  
**OBSERVAÇÃO:** o aviso de áudio de **Alerta de voltas** está ativado por padrão.
  - Para personalizar seus avisos com suas informações de ritmo e velocidade, selecione **Alerta de velocidade/ritmo**.
  - Para personalizar seus avisos com suas informações de frequência cardíaca, selecione **Alerta de frequência cardíaca**.
  - Para ouvir avisos ao iniciar ou parar o temporizador, incluindo o recurso Auto Pause®, selecione **Eventos de temporizador**.
  - Para alterar o idioma ou o dialeto dos avisos de voz, selecione **Dialeto**.

## Treino

### Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluam metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias.

Você pode criar treinos utilizando o Garmin Connect ou selecionar um plano de treinamento com treinos predefinidos no Garmin Connect, e transferi-los para o seu dispositivo.

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

### Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 21).

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

### Iniciando um treino

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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Treino > Meus treinos**.
- 5 Selecione um treino.

**OBSERVAÇÃO:** apenas treinos compatíveis com a atividade selecionada aparecem na lista.

- 6 Selecione **Realizar treino**.
- 7 Selecione **START** para iniciar o temporizador.

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

### Sobre o calendário de treinamento

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

### Usar Garmin Connect planos de treinamento

Para fazer o download e usar um plano de treinamento, é necessário ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 21).

Você pode pesquisar sua conta Garmin Connect para encontrar um plano de treinamento e programar treinos e enviá-los para seu dispositivo.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador.
- 2 Em sua conta Garmin Connect, selecione e programe um plano de treinamento.
- 3 Revise o plano de treinamento em seu calendário.
- 4 Selecione **> Enviar exercícios para dispositivo** e siga as instruções na tela.

### Adaptive Training Plans

Sua conta do Garmin Connect oferece um plano de treinamento adaptativo e o treinador Garmin® para se adequar aos seus objetivos de treinamento. Por exemplo, você pode responder algumas perguntas e encontrar um plano que ajudará você a completar uma corrida de 5 km. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a

data da corrida. Quando você começa um plano, o widget Garmin Coach é adicionado ao loop de widget no seu dispositivo Forerunner.

### Treinos intervalados

Você pode criar treinos intervalados com base na distância ou no tempo. O dispositivo guarda o seu treino intervalado personalizado até que você crie outro. Você pode usar intervalos abertos para rastrear treinos e quando estiver correndo uma distância conhecida.

#### Criando um treino intervalado

- 1 Na interface do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 5 Selecione **Distância, Tempo** ou **Abrir**.  
**DICA:** é possível criar um intervalo aberto selecionando a opção **Abrir**.
- 6 Se necessário, selecione **Duração**, digite um valor de intervalo de distância ou tempo para o treino e selecione **✓**.
- 7 Selecione **BACK**.
- 8 Selecione **Descanso > Tipo**.
- 9 Selecione **Distância, Tempo** ou **Abrir**.
- 10 Se necessário, digite 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 aberto ao seu treino, selecione **Aquec. > Ligado**.
  - Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione **Relax. > Ligado**.

#### Iniciando um treino intervalado

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Realizar treino**.
- 5 Selecione **START** para iniciar o timer.
- 6 Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione **BACK** para iniciar o primeiro intervalo.
- 7 Siga as instruções na tela.

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

#### Parar um treino intervalado

- A qualquer momento, selecione **BACK** para parar o intervalo atual ou o período de descanso e passar para o próximo intervalo ou período de descanso.
- Após concluir todos os intervalos e períodos de descanso, selecione **BACK** para encerrar o treino intervalado e passar para um temporizador que pode ser usado para desaquecimento.
- A qualquer momento, selecione **STOP** para interromper um intervalo. Você pode retomar o temporizador ou encerrar o treino intervalado.

### Usando o Virtual Partner®

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

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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.

- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Telas de dados > Adic. novo > Virtual Partner**.
- 6 Insira um valor de ritmo ou velocidade.
- 7 Inicie sua atividade (*Iniciar uma atividade*, página 2).
- 8 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pela tela do Virtual Partner e ver quem está liderando.



## Definindo uma meta de treinamento

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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Treino > Definir uma meta**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.
  - Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
  - Selecione **Distância e ritmo** ou **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e ritmo ou velocidade.

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

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

## Cancelar uma meta de treinamento

- 1 Durante uma atividade, pressione a tecla **UP**.
- 2 Selecione **Cancelar meta > Sim**.

## Corrida anterior

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

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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Treino > Correr uma atividade**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Do histórico** para escolher uma corrida salva em seu dispositivo.
  - Selecione **Baixado** para escolher uma atividade baixada por você usando a conta do Garmin Connect.
- 6 Selecione a atividade.

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

- 7 Selecione **START** para iniciar o timer.
- 8 Após concluir sua atividade, selecione **START > Salvar**.

## Recordes pessoais

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

### Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um recorde.
- 5 Selecione **Exibir registro**.

### Restaurando um recorde pessoal

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para restaurar.
- 5 Selecione **Anterior > Sim**.

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

### Excluindo um recorde pessoal

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **UP**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para excluir.
- 5 Selecione **Limpar registro > Sim**.

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

### Excluindo todos os registros pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **UP**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione **Limpar todos os registros > Sim**.

Os registros são excluídos somente para o esporte em questão.

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

## Segmentos

Você pode enviar segmentos de sua corrida ou ciclismo a partir de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Depois de salvar um segmento em seu dispositivo, você pode correr contra um segmento, tentando alcançar ou superar seu registro pessoal ou outros participantes que percorreram o segmento.

**OBSERVAÇÃO:** ao fazer download de um curso usando a sua conta Garmin Connect, você pode baixar todos os segmentos disponíveis no curso.

### Segmentos do Strava™

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



Para inscrever-se para uma associação do Strava, acesse o widget de segmentos em sua conta Garmin Connect. Para obter mais informações, acesse [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

### Correndo contra um segmento

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

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

- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Vá para uma corrida ou percurso.  
Ao se aproximar de um segmento, uma mensagem é exibida e você poderá correr contra o segmento.

- 4 Inicie a corrida contra o segmento.

Uma mensagem aparecerá quando o segmento estiver concluído.

### Exibindo detalhes do segmento

- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Treino > Segmentos**.
- 5 Selecione um segmento.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Tempo de corrida** para ver o tempo e a velocidade ou o ritmo médios para o líder no segmento.
  - Selecione **Mapa** para exibir o segmento no mapa.
  - Selecione **Plano de elevação** para exibir um plano de elevação do segmento.

### Como configurar um segmento para ajustar automaticamente

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

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

- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Treino > Segmentos > Esforço automático**.

### Usar o metrônomo

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

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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Metrônomo > Estado > Ligado**.

- 6 Selecione uma opção:

- Selecione **Batidas por minuto** para inserir um valor com base na cadência que deseja manter.
- Selecione **Freq. de alertas** para personalizar a frequência dos batimentos.
- Selecione **Sons** para personalizar o toque do metrônomo e a vibração.

- 7 Se necessário, selecione **Visualização** para ouvir o recurso de metrônomo antes da corrida.

- 8 Comece a corrida (*Começando uma corrida*, página 2).  
O metrônomo é iniciado automaticamente.

- 9 Durante a corrida, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela do metrônomo.

- 10 Se necessário, pressione **UP** para alterar as configurações do metrônomo.

### Configurando seu perfil de usuário

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

### 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 8) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

### Sobre zonas de frequência cardíaca

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

### Configurando suas zonas de frequência cardíaca

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

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > FC**.

- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.  
Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente sua frequência cardíaca máxima durante uma atividade (*Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 12*).
- 4 Selecione **LTHR > Inserir manualmente** e insira sua frequência cardíaca de limiar de lactato.  
Você pode realizar um teste orientado para estimar o seu limiar de lactato (*Limiar de lactato, página 15*). Você pode usar o recurso de Detecção automática para registrar automaticamente sua limiar de lactato durante uma atividade (*Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 12*).
- 5 Selecione **Frequência cardíaca no descanso** e insira sua frequência cardíaca de descanso.  
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu dispositivo ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 6 Selecione **Zonas > Com base em**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
  - Selecione **Frequência cardíaca %máxima** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
  - Selecione **% HRR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
  - Selecione **%LTHR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca de limite de lactato.
- 8 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 9 Selecione **Adic freq cardíaca para esporte** e selecione um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 10 Repita as etapas de 3 a 8 para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

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

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

- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas (*Configurando seu perfil de usuário, página 7*).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Teste alguns planos de treinamento de frequência cardíaca, disponíveis em sua Garmin Connect conta.
- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect conta.

#### Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

| 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         |

## Monitoramento de atividades

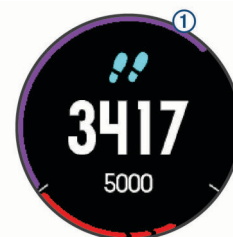
O recurso de monitoramento de atividade registra sua contagem diária de passos, distância percorrida, minutos de intensidade, andares subidos, calorias queimadas e estatísticas de sono para cada dia registrado. A queima de calorias inclui sua base metabólica mais as calorias da atividade.

O número de passos dados durante um dia é exibido no widget de passos. A contagem de passos é atualizada periodicamente.

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### 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.

### Utilizando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, Movimente-se! e a barra vermelha são exibidos. Segmentos complementares são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados (*Configurações do sistema, página 26*).

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

### 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 9).

### Utilizando o monitoramento de descanso automatizado

- 1 Use o dispositivo enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue seus dados de monitoramento de descanso no site do Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 21).  
Você pode visualizar as estatísticas de descanso em sua conta do Garmin Connect.

### Utilizando o Modo não perturbe

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode definir a quantidade normal de horas de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. Você pode ativar a opção Tempo de descanso nas configurações do sistema para entrar automaticamente no modo "não perturbe" durante suas horas normais de sono (*Configurações do sistema*, página 26).

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione **Não perturbe**.

## Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como 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.

## Eventos do Garmin Move IQ™

O recurso Move IQ detecta automaticamente padrões de atividade, como caminhada, corrida, ciclismo, natação e treino elíptico por pelo menos 10 minutos. Você pode ver o tipo e a duração do evento em sua Garmin Connect linha do tempo, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades, instantâneos ou feed de notícias. Para obter mais detalhes e precisão, você poderá registrar uma atividade cronometrada em seu dispositivo.

## Configurações do monitoramento de atividades

No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado, e selecione **Configurações > Monitorização de atividade**.

**Estado:** desliga os recursos do monitoramento de atividades.

**Alerta de movimento:** exibe uma mensagem e a barra de movimento na tela digital do relógio e na tela de passos. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados (*Configurações do sistema*, página 26).

**Alertas de objetivos:** permite que você ative e desative alertas de objetivo ou desligue-os apenas durante as atividades. Os alertas de objetivo são exibidos no seu objetivo diário de passos, objetivo diário de andares subidos e objetivo semanal de minutos de intensidade.

**Move IQ:** permite que o dispositivo inicie e salve automaticamente uma atividade cronometrada de caminhada ou corrida quando o recurso Move IQ detecta padrões de movimentos familiares.

### Desligando o monitoramento de atividades

Quando você desativa o monitoramento de atividades, seus passos, andares subidos, minutos de intensidade e monitoramento do sono e eventos Move IQ não são registrados.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Monitorização de atividade > Estado > Desligado**.

## Monitoramento de ciclo menstrual

Seu ciclo menstrual é uma parte importante da sua saúde. Você pode saber mais e configurar esse recurso nas configurações de Estatísticas de saúde do app Garmin Connect.

- Monitoramento e detalhes do ciclo menstrual
- Sintomas físicos e emocionais
- Previsões de menstruação e fertilidade
- Informações sobre saúde e nutrição

**OBSERVAÇÃO:** se o seu dispositivo Forerunner não tiver o widget de monitoramento de ciclo menstrual, você poderá baixá-lo do app Connect IQ.

## Recursos da frequência cardíaca

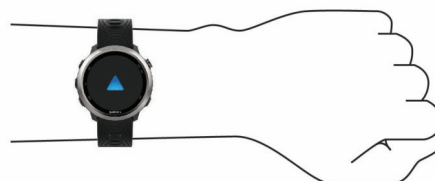
O dispositivo Forerunner tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca torácicos ANT+®. Você pode ver os dados de frequência cardíaca no pulso no widget de frequência cardíaca. Quando estão disponíveis os ANT+ dados de frequência cardíaca no pulso e no coração, seu dispositivo usa os ANT+ dados da frequência no coração.

## Pulseira medidora de frequência cardíaca

### Usar o dispositivo

- Utilize o dispositivo acima do seu pulso.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo deve estar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o dispositivo não deve se mover durante a corrida ou exercícios.





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

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 10](#) para obter mais informações sobre a frequência cardíaca medida no pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### 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.

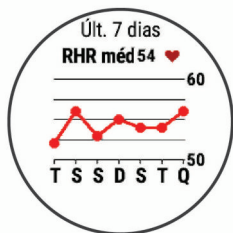
**OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

### Exibindo o widget de frequência cardíaca

O widget exibe sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas.

- 1 Na interface do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de frequência cardíaca.
- 2 Selecione **START** para exibir os valores de frequência cardíaca em repouso média dos últimos 7 dias.



### Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo Forerunner e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados.

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

- 1 Do widget de frequência cardíaca, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Opções > Freq cardíaca de transmissão**.  
O dispositivo Forerunner começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca e ♥ será exibido.

**OBSERVAÇÃO:** é possível visualizar apenas o widget de frequência cardíaca ao transmitir dados de frequência cardíaca a partir do widget de frequência cardíaca.

- 3 Emparelhe seu dispositivo Forerunner ao dispositivo compatível com Garmin ANT+.

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

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

### Como transmitir dados da frequência cardíaca durante uma atividade

É possível configurar seu dispositivo Forerunner para transmitir automaticamente seus dados de frequência cardíaca ao começar uma atividade. Por exemplo, é possível transmitir os dados da sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta, ou para uma câmera de ação VIRB durante uma atividade.

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

- 1 Do widget de frequência cardíaca, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Opções > Transmissão durante atividade**.
- 3 Comece uma atividade ([Iniciar uma atividade, página 2](#)).  
O dispositivo Forerunner começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca em segundo plano.  
**OBSERVAÇÃO:** não há indicação de que o dispositivo está transmitindo seu ritmo cardíaco durante uma atividade.
- 4 Se necessário, emparelhe o seu dispositivo Forerunner ao dispositivo compatível com Garmin ANT+.

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

**DICA:** para parar de transmitir seus dados de frequência cardíaca, pare a atividade ([Parando uma atividade, página 3](#)).

### Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

É possível configurar o dispositivo para quando a frequência cardíaca exceder um certo número de batidas por minuto (bpm) depois de um período de inatividade.

- 1 Do widget de frequência cardíaca, pressione **UP**.
- 2 Selecione **Opções > Alerta de fr. card. anormal > Estado > Ligado**.
- 3 Selecione **Limiar de alerta**.
- 4 Selecione um valor de limite de frequência cardíaca.

Sempre que atingir o valor de limite, uma mensagem será exibida e o dispositivo vibrará.

### Desativando o monitor de frequência cardíaca no pulso

O valor padrão para a configuração de Frequência cardíaca de pulso é Automático. O dispositivo usa o monitor de frequência cardíaca no pulso automaticamente, a menos que você emparelhe ANT+ um monitor de frequência cardíaca ao dispositivo.

- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione **UP**.
- 2 Selecione **Opções > Estado > Desligado**.

### Dinâmica da corrida

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

O acessório de dinâmica da corrida possui um acelerômetro que mede o movimento do torso para calcular seis métricas de corrida.

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

**Oscilação vertical:** oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros.

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

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de contato com o solo e o equilíbrio não estão disponíveis durante caminhadas.

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

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

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

### Treinar com dinâmica de corrida

Antes de poder visualizar a dinâmica de corrida, é necessário colocar o acessório HRM-Run, HRM-Tri™ ou Running Dynamics Pod e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 22).

Se o seu Forerunner foi fornecido junto com o monitor de frequência cardíaca, os dispositivos já estarão emparelhados e o Forerunner estará configurado para exibir a dinâmica de corrida.

### Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

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

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

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

| Zonas coloridas | Percentuais em zona | Intervalo de cadência | Intervalo de tempo de contato 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                               |
| Laranja         | 5 - 29              | 153 - 163 spm         | 278-308 ms                               |
| Vermelho        | <5                  | <153 spm              | >308 ms                                  |

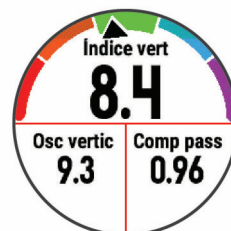
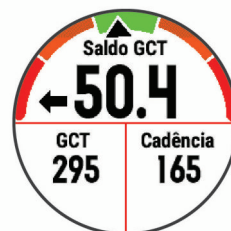
### Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo

O equilíbrio de tempo de contato com o solo mede a simetria de sua corrida e aparece como uma porcentagem de seu tempo total de contato com o solo. Por exemplo, 51,3% com uma seta apontando para a esquerda indica que o corredor está gastando mais tempo no solo quando está apoiado no pé esquerdo. Se sua tela de dados apresentar dois números, por exemplo, 48 - 52, 48% é o pé esquerdo e 52% é o pé direito.

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

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

- 1 Seleccione **START** e selecione uma atividade de corrida.
- 2 Seleccione **START**.
- 3 Comece a corrida.
- 4 Role até as telas de dinâmica da corrida para visualizar sua métrica.



- 5 Se necessário, segure **UP** para editar a forma como os dados da dinâmica de corrida são exibidos.

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

### Oscilação vertical e os dados de proporção vertical

Os intervalos de dados para oscilação vertical e proporção vertical são um pouco diferentes dependendo do sensor e se ele estiver posicionado no tórax (HRM-Tri ou acessórios HRM-Run) ou na cintura (acessório Running Dynamics Pod).

| Zonas coloridas | Percentuais em zona | Alcance de oscilação vertical no tórax | Alcance de oscilação vertical na cintura | Proporção vertical no tórax | Proporção vertical na cintura |
|-----------------|---------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Roxo            | >95                 | <6,4 cm                                | <6,8 cm                                  | <6,1%                       | <6,5%                         |
| Azul            | 70 - 95             | 6,4 - 8,1 cm                           | 6,8-8,9 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%                     |
| 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 ausentes da dinâmica de corrida

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

- Certifique-se de ter um acessório de dinâmica de corrida como o acessório HRM-Run .  
Os acessórios com dinâmica de corrida apresentam  na parte frontal do módulo.
- Emparelhe o acessório de dinâmica de corrida com seu dispositivo Forerunner novamente, de acordo com as instruções.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.

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

### Medições de desempenho

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

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/physio](http://www.garmin.com/physio).



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

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

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

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

**Carga de treinamento:** a carga de treinamento é a soma do consumo de oxigênio pós-exercício (EPOC) excessivo ao

longo dos últimos 7 dias. O EPOC é uma estimativa de quanta energia foi necessária para o seu corpo se recuperar após o exercício.

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

**Teste de estresse na variação da frequência cardíaca:** o teste de estresse na variação da frequência cardíaca (HRV) requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. O dispositivo grava a variação da sua frequência cardíaca enquanto repousa por 3 minutos. Ela fornece seu nível de estresse geral. A escala é de 1 a 100, e a menor pontuação indica um nível menor de estresse.

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

**Limiar de lactato:** o limiar de lactato requer um monitor de frequência cardíaca torácico. O limiar de lactato é o ponto em que os músculos começam a fadigar rapidamente. Seu dispositivo mede o nível limiar de lactato usando dados de frequência cardíaca e ritmo.

### Desativação das notificações de desempenho

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Métricas fisiológicas > Notificações de desempenho**.
- 3 Selecione uma opção.

### Como detectar automaticamente medições de desempenho

O recurso Detecção automática é ativado por padrão. O dispositivo pode detectar automaticamente sua frequência cardíaca máxima e o limiar de lactato durante uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo detecta uma frequência cardíaca máxima somente quando sua frequência cardíaca for maior do que o valor definido no seu perfil de usuário.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Métricas fisiológicas > Detecção automática**.

### 3 Selecione uma opção.

#### Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar atividades, registros pessoais e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin no dispositivo Forerunner usando sua conta Garmin Connect. Isso permite que o dispositivo reflita com mais precisão o status de seu treino e condicionamento. Por exemplo, você pode registrar um percurso com um dispositivo Edge e visualizar os detalhes e sua atividade e carga de treinamento geral em seu dispositivo Forerunner.

1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.

2 Selecione **Configurações > Métricas fisiológicas > TrueUp**.

Ao sincronizar o dispositivo com o smartphone, as atividades recentes, registros pessoais e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin aparecerão no dispositivo Forerunner.

#### Status de treinamento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Dicas para obter o status de treinamento

O recurso do status de treinamento depende de avaliações atualizadas de seu nível de condicionamento, incluindo, pelo

menos, duas medições de VO2 máximo por semana. Sua estimativa de VO2 máximo é atualizada após corridas ao ar livre durante os quais sua frequência cardíaca tenha atingido pelo menos 70% da frequência cardíaca máxima por vários minutos. As atividades de corrida em trilha e corrida em ambiente interno não geram uma estimativa de VO2 máximo, a fim de preservar a precisão da sua tendência de nível de condicionamento.

Para tirar o máximo proveito do recurso de status de treinamento, você pode tentar estas dicas.

- Pelo menos duas vezes por semana, corra ao ar livre e alcance uma frequência cardíaca superior a 70% de sua frequência cardíaca máxima durante pelo menos 10 minutos. Depois de usar o dispositivo por uma semana, o status de treinamento deverá ficar disponível.
- Registre todas as suas atividades físicas neste dispositivo ou ative o recurso TrueUp™ para de dados fisiológicos, permitindo que seu dispositivo obtenha mais informações sobre o seu desempenho (*Sincronização medições de atividades e de desempenho*, página 13).

#### Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O dispositivo Forerunner requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível para exibir seu VO2 máximo estimado.

No dispositivo, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral, descrição e posição no medidor colorido. 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.



|          |           |
|----------|-----------|
| Roxo     | Superior  |
| Azul     | Excelente |
| Verde    | Bom       |
| Laranja  | Bom tempo |
| Vermelho | Fraco     |

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 34), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

#### Tempo de recuperação

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

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



O tempo de recuperação aparece imediatamente após uma atividade. Há uma contagem regressiva que indica o melhor estado para você prosseguir com o treino pesado.

### Exibir seu tempo de recuperação

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 7](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 7](#)).

1 Comece a corrida.

2 Depois da corrida, selecione **Salvar**.

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

**OBSERVAÇÃO:** da tela do relógio, é possível selecionar UP ou DOWN para exibir o widget de desempenho e selecionar START para percorrer as medições de desempenho e exibir seu tempo de recuperação.

### Frequência cardíaca de recuperação

Se você estiver treinando com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um de frequência cardíaca torácico compatível, poderá verificar o valor de sua frequência cardíaca de recuperação após cada atividade. A frequência cardíaca de recuperação é a diferença entre a frequência cardíaca do exercício e a frequência cardíaca dois minutos após a interrupção do exercício. Por exemplo, depois de um típico treinamento, você para o timer. Sua frequência cardíaca está em 140 bpm. Após dois minutos de inatividade ou arrefecimento, sua frequência cardíaca está em 90 bpm. Sua frequência cardíaca de recuperação é de 50 bpm (140 menos 90). Alguns estudos relacionam a frequência cardíaca de recuperação com a saúde cardíaca. Números mais elevados geralmente indicam coração mais saudável.

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

### Carga de treinamento

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

### Exibir seus tempos de corrida previstos

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 7](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 7](#)).

O dispositivo utiliza o VO2 máximo estimado ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 13](#)) e publica fontes de dados para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual. Esta projeção também assume você tenha concluído o treinamento adequado para a corrida.

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

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

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

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

### Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. Conforme a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta, informando como a atividade melhorou seu condicionamento físico. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade.

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

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

É importante saber que seus números do Training Effect (de 0,0 a 5,0) podem parecer elevados durante suas primeiras atividades. São necessárias algumas atividades para que o dispositivo conheça seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.

Você pode adicionar Training Effect como um campo de dados a uma de suas telas de treino para monitorar seus resultados em toda a atividade.

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

A tecnologia Training Effect é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, acesse [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

### Exibir a variabilidade de sua frequência cardíaca e nível de estresse

Antes de executar o teste de variabilidade de frequência cardíaca (HRV) deduzida do nível de estresse, você deve colocar um Garmin monitor de frequência cardíaca e



emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 22).

A pontuação de estresse HRV é o resultado de um teste de três minutos realizado em repouso, no qual o dispositivo Forerunner analisa a variabilidade da frequência cardíaca para determinar seu estresse geral. O treinamento, o sono, a nutrição e o estresse da vida cotidiana impactam o seu desempenho. O intervalo de pontuação de estresse é de 1 a 100, onde 1 é um estado de estresse muito baixo e 100 é um estado de estresse muito alto. Saber sua pontuação de estresse pode ajudá-lo a decidir se o seu corpo está pronto para um treinamento de corrida pesado ou para ioga.

**DICA:** a Garmin recomenda medir a pontuação de estresse antes de exercitar-se, aproximadamente no mesmo horário e nas mesmas condições todos os dias. É possível visualizar os resultados anteriores na sua conta do Garmin Connect.

1 Selecione **START > DOWN > Est. var. fr. c. > START**.

2 Siga as instruções na tela.

### Condição de desempenho

Conforme você corre, o recurso de condição de desempenho analisa o ritmo, a frequência cardíaca e sua variação para realizar uma avaliação em tempo real dos seus níveis médios de condição física. É aproximadamente o seu desvio percentual em tempo real a partir da estimativa de VO2 máx. da sua linha de base.

Os valores de condição de desempenho variam de -20 a +20. Após os primeiros 6 a 20 minutos da atividade, o dispositivo exibe sua pontuação referente à condição de desempenho. Por exemplo, uma pontuação superior a 5 significa que você está descansado, renovado e que pode desempenhar uma boa corrida. Você pode adicionar uma condição de desempenho como um campo de dados a uma de suas telas de treino para monitorar sua capacidade em toda a atividade. A condição de desempenho também pode ser um indicador do nível de fadiga, especialmente no final de um longo treinamento.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo requer algumas corridas com o monitor de frequência cardíaca para obter um VO2 máx. estimado e identificar sua capacidade de corrida ([Sobre estimativas de VO2 máximo](#), página 13).

### Exibir a condição do desempenho

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível.

1 Adicione **Condição de desemp** a uma tela de dados ([Personalizando telas de dados](#), página 24).

2 Vá para uma corrida ou percurso.

Após 6 a 20 minutos, sua condição de desempenho é exibida.

3 Role a tela de dados para visualizar sua condição de desempenho durante a corrida ou percurso.

### Limiar de lactato

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

Se já sabe seu valor de frequência cardíaca de limiar de lactato, você poderá inseri-lo nas configurações de seu perfil de usuário ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 7).

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

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. Antes de realizar o teste orientado, você deve colocar o monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 22).

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário a partir da configuração inicial e o VO2 máximo estimado para calcular seu limiar de lactato. O dispositivo detectará automaticamente o seu limiar de lactato durante corridas em uma frequência cardíaca constante e de alta intensidade.

**DICA:** o dispositivo requer algumas corridas com o monitor de frequência cardíaca torácico para obter um valor máximo preciso de frequência cardíaca e um VO2 máx. estimado. Se você estiver tendo problemas em obter uma estimativa de limiar de lactato, tente reduzir manualmente o valor máximo do seu ritmo cardíaco.

1 Na tela de relógio, selecione **START**.

2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos. É necessário GPS para concluir o teste.

3 Pressione **UP**.

4 Selecione **Treino > Teste oriente. por limiar de lactato**.

5 Inicie o temporizador e siga as instruções na tela.

Após iniciar a corrida, o dispositivo exibe a duração de cada etapa, o objetivo e os dados atuais de frequência cardíaca. Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.

6 Depois de concluir o teste orientado, pare o temporizador e salve a atividade.

Se esta for sua primeira estimativa do limiar de lactato, o dispositivo solicita que você atualize as suas zonas de ritmo cardíaco com base na sua frequência cardíaca de limiar de lactato. Para cada estimativa de limiar de lactato adicional, o dispositivo solicita que você aceite ou recuse a estimativa.

## Recursos inteligentes

### Recursos conectados ao Bluetooth

O dispositivo Forerunner possui vários recursos Bluetooth conectados para o seu smartphone compatível usando o app Garmin Connect.

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

**Comandos de áudio:** permite que o app Garmin Connect reproduza anúncios de status, como divisões de milhas e outros dados, no seu smartphone durante a corrida ou outras atividades.

**Sensores Bluetooth:** permite que você conecte sensores compatíveis com Bluetooth, como um monitor de frequência cardíaca.

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

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

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

**GroupTrack:** permite participar de um grupo usando LiveTrack, de forma que outras pessoas possam visualizar sua posição diretamente na tela e em tempo real.

**Controles de músicas:** permite que você controle o player de música de seu smartphone.

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

**Recursos de segurança e monitoramento:** permite que você envie mensagens e alertas para amigos e familiares, bem como solicite assistência de contatos de emergência configurados no app Garmin Connect. Para obter mais informações, acesse ([Recursos de monitoramento e segurança, página 17](#)).

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

**Atualizações de software:** permite que você atualize o software do dispositivo.

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

**Download de treinos e percursos:** permite que você procure seus treinos e percursos no app Garmin Connect e envie-os sem fio para o seu dispositivo.

## Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione

## Localizar um dispositivo móvel perdido

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

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione
- O dispositivo Forerunner começa a procurar seu dispositivo móvel emparelhado. Um alerta audível soa no seu dispositivo móvel e a intensidade do sinal Bluetooth é exibida na tela do dispositivo Forerunner. A intensidade do sinal Bluetooth aumenta conforme você se aproxima do dispositivo móvel.
- 3 Selecione **BACK** para parar de procurar.

## Widgets

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

Alguns widgets não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-los ao loop do widget manualmente ([Personalizando loop do widget, página 24](#)).

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

**Calorias:** exibe suas informações de calorias para o dia atual.

**Bússola:** exibe uma bússola eletrônica.

**Andares subidos:** registra os andares subidos e o progresso em direção ao seu objetivo.

**Frequência cardíaca:** sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca.

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

**Última atividade:** exibe um breve resumo de sua última atividade registrada, como sua última corrida, último passeio ou última vez que nadou.

**Último esporte:** exibe um breve resumo do último esporte registrado.

**Monitoramento de ciclo menstrual:** exibe seu ciclo atual. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários.

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

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

**Desempenho:** exibe medições de desempenho que ajudam você a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida.

**Etapas:** rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.

**Estresse:** exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.

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

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

## Exibindo widgets

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

- Na tela de hora do dia, selecione **UP** ou **DOWN**.  
Os widgets disponíveis incluem frequência cardíaca e monitoramento de atividades. O widget de desempenho requer várias atividades com frequência cardíaca e corridas em ar livre com GPS.
- Selecione **START** para visualizar opções e funções adicionais para um widget.

## Visualizando o widget de clima

O aplicativo Clima exige uma conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

- 1 No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de clima e tempo.
- 2 Selecione **START** para ver os dados climáticos a qualquer hora.
- 3 Selecione **DOWN** para ver os dados climáticos diariamente.

## Recursos do Connect IQ

Você pode adicionar recursos do Connect IQ ao seu relógio da Garmin e de outros fornecedores que usam o app Connect IQ. É possível personalizar seu dispositivo com visores de relógio, campos de dados, widgets e apps.

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

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

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

**Aplicativos:** adiciona recursos interativos ao seu relógio, como novos tipos de atividades de condicionamento físico e atividades em ambientes externos.

## Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

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

## Recursos conectados do Wi-Fi

### Atualizações de atividades para sua conta do Garmin

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

**Conteúdo de áudio:** permite a sincronização do conteúdo de áudio de um fornecedor externo.

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

**Treinos e planos de treinamento:** você pode procurar e selecionar exercícios e planos de treino no site do Garmin Connect. A próxima vez em que seu dispositivo tiver uma conexão Wi-Fi, os arquivos serão enviados por meio da tecnologia sem fio para o seu dispositivo.

### Conectando a uma rede Wi-Fi

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

Para sincronizar seu dispositivo com um provedor de músicas externo, conecte-se ao Wi-Fi. Conectar dispositivo a uma rede Wi-Fi ajuda a aumentar a velocidade de transferência de arquivos grandes.

- 1 Fique ao alcance de uma rede Wi-Fi.
- 2 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 3 Selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- 4 Selecione **Geral > Redes Wi-Fi > Adicionar uma rede**.
- 5 Selecione uma rede Wi-Fi disponível e insira os detalhes de login.

## Recursos de monitoramento e segurança

### CUIDADO

A detecção e assistência de incidente são recursos complementares, e não devem ser considerados o método principal de obtenção de assistência de emergência. O aplicativo Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

O dispositivo Forerunner tem recursos de monitoramento e segurança que devem ser configurados com o app Garmin Connect.

### AVISO

Para usar esses recursos, você deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Você pode inserir contatos de emergência em sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre detecção de incidentes e assistência, acesse [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistência:** permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, o link LiveTrack e a localização do GPS para os seus contatos de emergência.

**Detecção de incidente:** quando o dispositivo Forerunner detecta um incidente durante uma caminhada ao ar livre, corrida ou atividade com a bicicleta, o dispositivo envia uma mensagem automática, o link LiveTrack e a localização do GPS para seus contatos de emergência.

**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.

## Adicionar contatos de emergência

Os números de telefone dos contatos de emergência são usados para os recursos de detecção de incidente e assistência.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento > Detecção de incidentes e assistência > Adicionar contato de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

### Ligando e desligando a detecção de incidente

- 1 Na interface do relógio, segure **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Segurança > Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a detecção de incidentes está disponível somente para caminhadas ao ar livre, corrida e atividades de bicicleta.

Quando um incidente é detectado por seu dispositivo Forerunner com o GPS ativado, o aplicativo Garmin Connect pode enviar uma mensagem de texto e um e-mail automáticos com seu nome e a localização do GPS para os seus contatos de emergência. Uma mensagem é exibida indicando que seus contatos serão informados depois de 30 segundos. Você pode selecionar **Cancelar** antes da conclusão da contagem regressiva para cancelar a mensagem.

### Como solicitar assistência

Antes de solicitar assistência, você deve configurar os contatos de emergência ([Adicionar contatos de emergência](#), página 17).

- 1 Mantenha a tecla **LIGHT** pressionada.
- 2 Quando sentir três vibrações, solte a tecla para ativar o recurso de assistência.

A tela de contagem regressiva é exibida.

**DICA:** você pode selecionar **Cancelar** antes da conclusão da contagem regressiva para cancelar a mensagem.

### Entrar em uma sessão do GroupTrack

Para participar de uma sessão do GroupTrack, você deve ter uma conta Garmin Connect, um smartphone compatível e o app Garmin Connect.

As instruções a seguir descrevem como entrar em uma sessão do GroupTrack com dispositivos Forerunner. Se suas conexões tiverem outros dispositivos compatíveis, elas poderão ver você no mapa. Você não poderá ver outros membros do GroupTrack no seu dispositivo.

- 1 Vá para uma área externa e ligue o dispositivo Forerunner.
- 2 Emparelhe seu smartphone com o dispositivo Forerunner ([Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo](#), página 1).
- 3 No menu de configurações do app Garmin Connect, selecione **Segurança e monitoramento > LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Caso você tenha mais de um dispositivo compatível, selecione um dispositivo para a sessão do GroupTrack.
- 5 Selecione **Visível para > Todas as conexões**.
- 6 Selecione **Iniciar LiveTrack**.
- 7 No seu dispositivo Forerunner, inicie uma atividade.

### Dicas para entrar em sessões do GroupTrack

O recurso GroupTrack permite que as conexões em seu grupo acompanhem você usando o LiveTrack diretamente em suas telas. Todos os membros do grupo devem ser conexões em sua conta Garmin Connect.

- Comece sua atividade ao ar livre usando GPS.



- Emparelhe seu dispositivo Forerunner com seu smartphone usando a tecnologia Bluetooth.
- No app Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Conexões** para atualizar a lista de contatos em sua sessão do GroupTrack.
- Certifique-se de que todas as suas conexões estejam emparelhadas com seus respectivos smartphones e inicie uma sessão do LiveTrack no app Garmin Connect.
- Verifique se todas as suas conexões estão dentro do alcance (40 km ou 25 milhas).

## Music

É possível controlar a reprodução da música em seu smartphone emparelhado usando seu dispositivo Forerunner.

No Forerunner 645 Music, é possível baixar conteúdo de áudio para seu dispositivo a partir de seu computador ou de um fornecedor externo, de forma a ouvir quando o smartphone não estiver próximo. Para ouvir o conteúdo de áudio armazenado em seu dispositivo, conecte os fones de ouvido com tecnologia Bluetooth.

É possível utilizar os controles de música para controlar a reprodução de música em seu smartphone ou reproduzir música armazenada em seu dispositivo.

### Como conectar a um fornecedor externo

Antes de baixar músicas ou outros arquivos de áudio para seu relógio compatível de um fornecedor externo compatível, conecte ao fornecedor usando o aplicativo Garmin Connect.

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Música**.
- 4 Selecione **Obter aplicativos de música**, localize um fornecedor e siga as instruções na tela.

**OBSERVAÇÃO:** se você já instalou um provedor, você pode selecioná-lo e seguir as instruções na tela.

### Como baixar conteúdo de áudio a partir de um provedor externo

Antes de poder baixar conteúdo de áudio de um provedor externo, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi Wi-Fi (*Conectando a uma rede Wi-Fi*, página 17).

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Pressione **UP**.
- 3 Selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione um provedor conectado.
- 5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o dispositivo.
- 6 Se necessário, selecione **BACK** até ser solicitado sincronizar com o serviço e selecione **Sim**.
- 7 Pode ser necessário conectar o dispositivo a uma fonte de energia externa se a vida útil restante da bateria for insuficiente.

Baixar o conteúdo de áudio pode descarregar a bateria.

As listas de reprodução e os outros itens são baixados para o dispositivo.

### Baixar conteúdo de áudio do Spotify®

Antes de poder baixar conteúdo de áudio do Spotify, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi (*Conectando a uma rede Wi-Fi*, página 17).

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Pressione **UP**.

- 3 Selecione **Provedores de música > Spotify**.

- 4 Selecione **Add music & podcasts**.

- 5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o dispositivo.

**OBSERVAÇÃO:** baixar o conteúdo de áudio pode descarregar a bateria. Pode ser necessário conectar o dispositivo a uma fonte de energia externa se a vida útil restante da bateria for insuficiente.

As listas de reprodução e os outros itens são baixados para o dispositivo.

### Alterar o provedor de música

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Pressione **UP**.
- 3 Selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione um provedor conectado.

### Como desconectar de um fornecedor externo

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Música**.
- 4 Selecione um fornecedor externo instalado e siga as instruções na tela para desconectar o fornecedor de seu dispositivo.

### Como baixar conteúdo de áudio pessoal

Antes de enviar suas músicas pessoais para seu dispositivo, instale o aplicativo Garmin Express em seu computador ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

É possível carregar seus arquivos pessoais, como .mp3 e .aac, em um dispositivo Forerunner 645 Music a partir de seu computador.

- 1 Conecte o dispositivo a um computador usando o cabo USB fornecido.
- 2 Em seu computador, abra o aplicativo Garmin Express, selecione seu dispositivo e selecione **Música**.

**DICA:** para computadores Windows®, é possível selecionar  e navegar até a pasta com seus arquivos de áudio. Para computadores Apple®, o aplicativo Garmin Express usa sua biblioteca iTunes®.

- 3 Na lista de **Minhas músicas** ou **Biblioteca do iTunes**, selecione uma categoria de arquivo de áudio, tal como músicas ou listas de reprodução.
- 4 Marque as caixas de seleção para arquivos de áudio e selecione **Enviar para dispositivo**.
- 5 Se necessário, na lista do Forerunner 645 Music, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

### Ouvindo música

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Conecte seus fones de ouvido com tecnologia Bluetooth (*Conectar fones de ouvido Bluetooth*, página 19).
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Provedores de música** e uma opção:
  - Para ouvir músicas baixadas para o relógio a partir do computador, selecione **Minhas músicas** (*Como baixar conteúdo de áudio pessoal*, página 18).
  - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Controlar a música no telefone**.



- Para ouvir música de um provedor externo, selecione o nome do provedor.

5 Selecione **:** para abrir os controles de reprodução de música.

## Como controlar a reprodução de música em um smartphone conectado

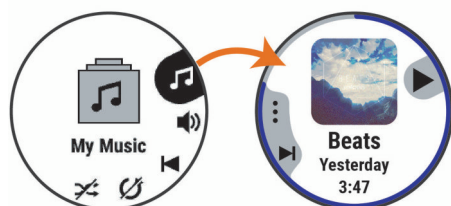
- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma lista.
- 2 Selecione uma opção:
  - Em um dispositivo com Forerunner 645 Music, mantenha pressionado **DOWN** para abrir os controles de música.
  - Em seu dispositivo com Forerunner 645, selecione **DOWN** para ver o widget de controle de música.

**OBSERVAÇÃO:** é possível adicionar o widget de controle de música para seu loop do widget (*Personalizando loop do widget*, página 24).

- 3 Em um dispositivo com Forerunner 645 Music, selecione **Origem > Controlar a música no telefone**.
- 4 Use os ícones para pausar e continuar a reprodução, pular faixas e ajustar o volume (*Controles de reprodução de música*, página 19).

## Controles de reprodução de música

**OBSERVAÇÃO:** alguns controles de reprodução de música estão disponíveis somente em um dispositivo Forerunner 645 Music.



|  |                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Selecione para gerenciar o conteúdo de alguns provedores externos.                                                                                                                                               |
|  | Selecione para pesquisar arquivos de música e listas de reprodução para a fonte selecionada.                                                                                                                     |
|  | Selecione para ajustar o volume.                                                                                                                                                                                 |
|  | Selecione para reproduzir e pausar o arquivo de áudio atual.                                                                                                                                                     |
|  | Selecione para pular para o próximo arquivo de áudio na lista de reprodução.<br>Mantenha pressionado para avançar pelo arquivo de áudio atual.                                                                   |
|  | Selecione para reiniciar o arquivo de áudio atual.<br>Selecione duas vezes para pular para o arquivo de áudio anterior na lista de reprodução.<br>Mantenha pressionado para retroceder o arquivo de áudio atual. |
|  | Selecione para alterar o modo de repetição.                                                                                                                                                                      |
|  | Selecione para alterar o modo aleatório.                                                                                                                                                                         |

## Conectar fones de ouvido Bluetooth

Para ouvir músicas carregadas em seu dispositivo Forerunner 645 Music, conecte-se aos fones de ouvido usando tecnologia Bluetooth.

- 1 Coloque seus fones de ouvido em um raio de até 2 metros (6,6 pés) do seu dispositivo.
- 2 Ative o modo de emparelhamento dos fones de ouvido.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Música > Fones de ouvido > Adic. novo**.
- 5 Selecione seus fones de ouvido para concluir o processo de emparelhamento.

## Garmin Pay

O recurso Garmin Pay permite que você use seu relógio para pagar compras em lojas participantes usando cartões de crédito ou de débito de uma instituição financeira participante.

## Configurando sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar um ou mais cartões de crédito ou débito na sua carteira Garmin Pay. Acesse [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) para encontrar instituições financeiras participantes.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **≡** ou **⋮**.
- 2 Selecione **Garmin Pay > Introdução**.
- 3 Siga as instruções na tela.

## Pagamento de uma compra usando o seu relógio

Antes de poder usar o seu relógio para pagar compras, você deve definir pelo menos um cartão de pagamento.

Você pode usar o seu relógio para pagar compras em uma loja participante.

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione
- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

**OBSERVAÇÃO:** se você inserir sua senha incorretamente três vezes, a carteira será bloqueada e você deverá redefinir sua senha no app Garmin Connect.

O cartão utilizado da última vez será exibido.



- 4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, selecione **DOWN** para alterar para outro cartão (opcional).
- 5 Em 60 segundos, mantenha o relógio próximo ao leitor de pagamento, voltado para ele.  
O relógio vibra e exibe uma marca de confirmação quando tiver terminado de se comunicar com o leitor.
- 6 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartão para concluir a transação.

**DICA:** depois de ter inserido com êxito a sua senha, você pode fazer pagamentos sem uma senha por 24 horas, sem tirar o relógio. Se você remover o relógio do pulso ou desativar o monitoramento de frequência cardíaca, será preciso inserir a senha novamente antes de fazer um pagamento.

## Adição de um cartão à sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar até 10 cartões de crédito ou débito à sua carteira Garmin Pay.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **≡** ou **⋮**.
- 2 Selecione **Garmin Pay > : > Adicionar cartão**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois que o cartão é adicionado, você pode selecioná-lo no relógio ao fazer um pagamento.

## Gerenciar seus cartões no Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

**OBSERVAÇÃO:** em alguns países, as instituições financeiras participantes podem restringir os recursos do Garmin Pay.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Garmin Pay**.
- 3 Selecione um cartão.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para suspender ou cancelar a suspensão temporária do cartão, selecione **Suspender cartão**.  
O cartão deve estar ativo para fazer compras usando seu dispositivo Forerunner.
  - Para excluir o cartão, selecione .

## Alteração da sua senha Garmin Pay

Você deve saber a sua senha atual para poder mudá-la. Se você esquecer a sua senha, deverá redefinir o recurso do Garmin Pay para o seu dispositivo Forerunner, criar uma nova senha e reinserir as informações do seu cartão.

- 1 Na página do dispositivo Forerunner no app Garmin Connect, selecione **Garmin Pay > Alterar código de acesso**.
- 2 Siga as instruções na tela.

A próxima vez que você efetuar um pagamento usando seu dispositivo Forerunner, deverá inserir a nova senha.

## Histórico

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

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

### Utilizar histórico

O histórico contém as atividades anteriores salvas em seu dispositivo.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para visualizar informações adicionais sobre a atividade, selecione **Detalhes**.
  - Para selecionar uma volta e visualizar informações adicionais sobre cada volta, selecione **Voltas**.
  - Para selecionar um intervalo e visualizar informações adicionais sobre cada intervalo, selecione **Intervalos**.
  - Para selecionar uma série de exercícios e visualizar informações adicionais sobre cada série, selecione **Séries**.
  - Para exibir a atividade no mapa, selecione **Mapa**.
  - Para ver o impacto da atividade no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico, selecione **Training Effect** (*Sobre o Training Effect, página 14*).
  - Para ver o seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, selecione **Tempo na zona** (*Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, página 20*).
  - Para visualizar um plano de elevação da atividade, selecione **Plano de elevação**.
  - Para excluir a atividade selecionada, escolha **Excluir**.

## Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

Para visualizar os dados da zona de frequência cardíaca, será necessário completar a atividade com frequência cardíaca e salvá-la.

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

- 1 Na interface do relógio, segure **UP**.
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Tempo na zona**.

## Visualizando totais de dados

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **UP**.
- 2 Selecione **Histórico > Totais**.
- 3 Se necessário, selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção para visualizar totais semanais ou mensais.

## Usando o odômetro

O odômetro registra automaticamente a distância total percorrida, a elevação adquirida e o tempo nas atividades.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Histórico > Totais > Odômetro**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar os totais do odômetro.

## Excluir histórico

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **UP**.
  - 2 Selecione **Histórico > Opções**.
  - 3 Selecione uma opção:
    - Selecione **Excluir todas as atividades** para apagar todas as atividades do histórico.
    - Selecione **Redefinir totais** para redefinir todos os totais de tempo e distância.
- 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.

## Garmin Connect

Você pode se conectar com seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlo e muito mais. Para inscrever-se para uma conta gratuita, acesse [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

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

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



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

**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.

**Acesse a loja Connect IQ:** você pode fazer o download de aplicativos, interfaces do relógio, campos de dados e widgets.

## Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect

Seu dispositivo sincroniza dados periodicamente com o app Garmin Connect automaticamente. É possível também sincronizar manualmente os dados a qualquer momento.

- 1** Aproxime o dispositivo cerca de 3 metros (10 pés) do smartphone.

- 2** A partir de qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.

- 3** Selecione

- 4** Veja seus dados atuais no app 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. Você também pode instalar as atualizações de software do dispositivo e gerenciar os seus aplicativos Connect IQ.

- 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.

## Navegação

Você pode usar os recursos de navegação do GPS em seu dispositivo para ver o caminho no mapa, salvar locais e ver o caminho para casa.

## Percursos

Você pode enviar um percurso de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Você poderá navegar pelo percurso em seu dispositivo, após salvá-lo.

Você pode seguir um percurso simplesmente porque é um bom caminho. Por exemplo, você pode salvar e seguir um percurso tranquilo de bicicleta para chegar ao seu trabalho.

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

## Criando e seguindo um percurso no dispositivo

- 1** Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2** Selecione uma atividade.
- 3** Pressione **UP**.
- 4** Selecione **Navegação > Percursos > Criar novo**.
- 5** Digite um nome para o percurso e selecione
- 6** Selecione **Adicionar um local**.
- 7** Selecione uma opção.
- 8** Se necessário, repita as etapas 4 e 5.
- 9** Selecione **Concluído > Realizar percurso**.  
As informações de navegação são exibidas.
- 10** Selecione **START** para começar a navegar.

## Salvar sua localização

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

- 1** Pressione **LIGHT**.
- 2** Selecione

**OBSERVAÇÃO:** talvez você queira adicionar esse item ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 24*).

- 3** Siga as instruções na tela.

## Editando seus locais salvos

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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Navegação > Localiz. salvas**.
- 5 Selecione um local salvo.
- 6 Selecione uma opção para editar o local.

## Excluindo todos os locais salvos

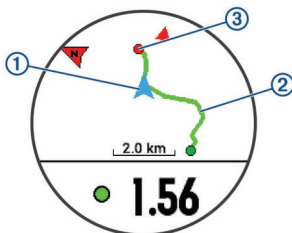
Você pode excluir todos os seus locais salvos de uma vez.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Navegação > Localiz. salvas > Excluir tudo**.

## Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade

Você pode voltar ao ponto de partida da sua atividade atual em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- 1 Durante uma atividade, selecione **STOP > De volta ao início**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade em uma linha reta, selecione **Linha reta**.



Seu local atual ①, o caminho a seguir ② e o seu destino ③ são exibidos no mapa.

## Navegar até um local salvo

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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione **Navegação > Localiz. salvas**.
- 5 Selecione um local e selecione **Ir para**.
- 6 Avançar.  
A seta da bússola aponta para o local salvo.  
**DICA:** para obter navegação mais precisa, oriente o topo da tela na direção de seu deslocamento.
- 7 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

## Interrompendo a navegação

- 1 Durante uma atividade, pressione a tecla **UP**.
- 2 Selecione **Parar navegação**.

## Mapa

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

- Navegação no mapa ([Panorama e zoom do mapa, página 22](#))
- Configurações do mapa ([Configurações do mapa, página 22](#))

## Adicionar um mapa a uma atividade

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Telas de dados > Adic. novo > Mapa**.

## Panorama e zoom do mapa

- 1 Ao navegar, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mapa.
- 2 Mantenha pressionada **UP**.
- 3 Selecione **Panorama/Zoom**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom, selecione **START**.
  - Para visualizar mapa panorâmico ou com zoom, selecione **UP** e **DOWN**.
  - Para sair, selecione **BACK**.

## Configurações do mapa

Você pode personalizar a exibição do mapa no aplicativo do mapa e nas telas de dados.

No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado, e selecione **Configurações > Mapa**.

**Orientação:** define a orientação do mapa. A opção Norte para cima mostra o norte no topo da tela. A opção Subida mostra sua direção atual da viagem no topo da tela.

**Locais do usuário:** exibe ou oculta locais salvos no mapa.

**Zoom automático:** seleciona automaticamente o nível de zoom para o melhor uso do seu mapa. Quando estiver desativado, aproxime ou distancie manualmente.

## Sensores sem fio

Seu dispositivo pode ser usado com sensores sem fio ANT+ ou Bluetooth. Para mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores opcionais, acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Emparelhamento de seus sensores sem fio

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

- 1 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o monitor.  
Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.



- Coloque o dispositivo ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.  
**OBSERVAÇÃO:** afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio durante o emparelhamento.
- Mantenha pressionada **UP**.
- Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Adic. novo**.
- Selecione uma opção:
  - Selecione **Buscar todos**.
  - Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o dispositivo, seu status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado.

## Contador de passos

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

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

### Correr utilizando um contador de passos

Antes de iniciar uma corrida, você deve emparelhar o contador de passos com seu Forerunner dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 22).

Você pode correr em um local fechado usando um contador de passos para registrar ritmo, distância e cadência. Você também pode correr em ambientes externos usando um contador de passos para registrar dados de cadência com ritmo e distância de seu GPS.

- Instale o contador de passos de acordo com as instruções do acessório.
- Selecione uma atividade de corrida.
- Comece a corrida.

### Calibração do contador de passos

O contador de passos faz a calibração automaticamente. A precisão dos dados de velocidade e distância melhora após algumas corridas ao ar livre utilizando o GPS.

#### Aprimorando a calibragem do contador de passos

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário obter sinal GPS e emparelhá-lo ao contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 22).

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

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

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

### Calibrando o contador de passos manualmente

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário emparelhá-lo com o sensor de contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 22).

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

- Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- Selecione **Configurações > Sensores e acessórios**.
- Selecione seu contador de passos.
- Selecione **Fator de calibração > Definir valor**.
- Ajuste o fator de calibragem:
  - Aumente o fator de calibração se a distância for muito baixa.
  - Diminua o fator de calibração se a distância for muito alta.

### Configurar velocidade e distância do contador de passos

Antes de personalizar a velocidade e a distância do contador de passos, é necessário emparelhá-lo com o sensor de contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 22).

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

- Pressione **UP**.
- Selecione **Configurações > Sensores e acessórios**.
- Selecione seu contador de passos.
- Selecione **Velocidade** ou **Distância**.
- Selecione uma opção:
  - Selecione **Ambiente interno** quando estiver treinando com o GPS desligado, geralmente em ambientes internos.
  - Selecione **Sempre** para usar seu contador de passos independentemente da configuração do GPS.

## Modo de exibição estendida

Use o Modo de exibição estendida para exibir telas de dados de seu dispositivo Forerunner em um dispositivo Edge compatível durante um percurso ou triatlo. Consulte o manual do proprietário do Edge para obter mais informações.

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

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

- Emparelhe o sensor com o seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 22).
- Defina o tamanho da roda ([Tamanho da roda e circunferência](#), página 35).
- Comece o percurso ([Iniciar uma atividade](#), página 2).

## Percepção situacional

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

**OBSERVAÇÃO:** talvez você precise atualizar o software Forerunner antes de emparelhar Varia dispositivos ([Atualização de software usando o Garmin Express](#), página 31).

## tempe

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

# Personalizar seu dispositivo

## Personalizando sua lista de atividades

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione uma atividade para personalizar as configurações, defina a atividade como um favorito, altere a ordem de exibição e muito mais.
  - Selecione **Adicionar aplicativos** para adicionar mais atividades ou criar atividades personalizadas.

## Personalizando loop do widget

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Widgets**.
- 3 Selecione um widget.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Reordenar** para alterar o local do widget no loop do widget.
  - Selecione **Remover** para remover o widget do loop do widget.
- 5 Selecione **Adicionar widgets**.
- 6 Selecione um widget.

O widget será adicionado ao loop do widget.

## Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles (*Visualizando o menu de controles, página 2*).

- 1 A partir de qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado para abrir o menu de controles.
- 2 Pressione **UP**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Adicionar controles** para adicionar um atalho ao menu de controles.
  - Selecione **Reordenar controles** para alterar a localização do atalho no menu de controles.
  - Selecione **Remover controles** para remover o atalho do menu de controles.

## Configurações de atividade

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

Selecione **START**, selecione uma atividade, mantenha pressionado **UP** e selecione as configurações da atividade.

**Telas de dados:** permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade (*Personalizando telas de dados, página 24*).

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

**Metrônomo:** emite sons de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente (*Usar o metrônomo, página 7*).

**Auto Lap:** define as opções para o recurso Auto Lap® (*Marcando voltas por distância, página 25*).

**Auto Pause:** configura o dispositivo para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ou quando sua velocidade cai para uma velocidade abaixo da especificada (*Habilitar Auto Pause, página 25*).

**Rolagem autom.:** permite mover por todas as telas de dados de atividade automaticamente enquanto o temporizador está funcionando (*Utilizando rolagem automática, página 26*).

**Alertas do segmento:** ativa comandos que alertam você sobre a aproximação de segmentos.

**GPS:** define o modo para a antena do GPS (*Alterando a configuração do GPS, página 26*).

**Tamanho da piscina:** define o comprimento da piscina para natação.

**Início de cont. regressiva:** ativa um temporizador de contagem regressiva para intervalos de nado na piscina.

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

**Tempo limite para economia de energia:** define o tempo limite de economia de energia para a atividade (*Configurações de tempo limite para economia de energia, página 26*).

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

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

**Renomear:** define o nome da atividade.

**Restaurar padrões:** permite redefinir as configurações de atividade.

## Personalizando telas de dados

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

- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **UP**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Telas de dados**.
- 6 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Layout** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
  - Selecione um campo para alterar os dados que aparecem nele.
  - Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
  - Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.
- 8 Se necessário, selecione **Adic. novo** para adicionar uma tela de dados no loop.

Você pode adicionar uma tela de dados personalizada ou selecionar uma entre as telas de dados predefinidas.

## Adicionar um mapa a uma atividade

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Telas de dados > Adic. novo > Mapa**.

## Alertas

É possível definir alertas para cada atividade, o que pode ajudar você a treinar usando metas específicas, aumentar o

conhecimento sobre seu ambiente e navegar até o seu destino. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

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

**Alerta de intervalo:** um alerta de intervalo notifica você sempre que o dispositivo estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o dispositivo para alertar você sempre que sua frequência cardíaca estiver abaixo de 60 bpm (batimentos por minuto) e acima de 210 bpm.

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

| Nome do alerta      | Tipo de alerta     | Descrição                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cadência            | Alcance            | Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.                                                                                                                                                                                       |
| Calorias            | Evento, recorrente | Você pode definir a quantidade de calorias.                                                                                                                                                                                                  |
| Personalizar        | Evento, recorrente | Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.                                                                                                                               |
| Distância           | Recorrente         | Você pode definir um intervalo de distância.                                                                                                                                                                                                 |
| Elevação            | Alcance            | Você pode definir valores mínimo e máximo de elevação.                                                                                                                                                                                       |
| Frequência cardíaca | Alcance            | Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte <a href="#">Sobre zonas de frequência cardíaca, página 7</a> e <a href="#">Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 8</a> . |
| Ritmo               | Alcance            | Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.                                                                                                                                                                                          |
| Proximidade         | Evento             | Você pode definir um raio a partir de um local salvo.                                                                                                                                                                                        |
| Corrida/caminhada   | Recorrente         | Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.                                                                                                                                                                           |
| Velocidade          | Alcance            | Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.                                                                                                                                                                                     |
| Índice de braçadas  | Alcance            | Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.                                                                                                                                                                                       |
| Hora                | Evento, recorrente | Você pode definir um intervalo de tempo.                                                                                                                                                                                                     |

### Configurar um alerta

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.

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

- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Alertas**.
- 6 Selecione uma opção:

- Selecione **Adic. 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, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.

- 9 Se necessário, ative o alerta.

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

### Auto Lap

#### Marcando voltas por distância

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

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.

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

- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Auto Lap**.
- 6 Selecione uma opção:

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

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema, página 26](#)).

Se necessário, você pode personalizar as páginas de dados para exibir dados adicionais das voltas ([Personalizando telas de dados, página 24](#)).

#### Personalizar a mensagem de alerta da volta

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

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.

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

- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Auto Lap > Alerta de voltas**.
- 6 Selecione o campo de dados a ser alterado.
- 7 Selecione **Visualização** (opcional).

### Habilitar Auto Pause

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

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

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.

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

- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Auto Pause**.



## 6 Selecione uma opção:

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

## Utilizando rolagem automática

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

### 1 Pressione **UP**.

### 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.

### 3 Selecione uma atividade.

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

### 4 Selecione as configurações da atividade.

### 5 Selecione **Rolagem autom.**

### 6 Selecione uma velocidade a ser exibida.

## Alterando a configuração do GPS

Para obter mais informações sobre o GPS, acesse [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

### 1 Pressione **UP**.

### 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.

### 3 Selecione a atividade a ser personalizada.

### 4 Selecione as configurações da atividade.

### 5 Selecione **GPS**.

### 6 Selecione uma opção:

- Selecione **Normal (apenas GPS)** para ativar o sistema de satélite GPS.
- Selecione **GPS + GLONASS** (sistema de satélite russo) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.
- Selecione **GPS + GALILEO** (sistema de satélite da União Europeia) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.
- Selecione **UltraTrac** para registrar pontos de trajeto e dados do sensor com menos frequência (*UltraTrac*, página 26).

**OBSERVAÇÃO:** utilizar o GPS e outro satélite em conjunto reduz a vida útil da bateria mais rapidamente do que utilizar apenas o GPS (*GPS e outros sistemas de satélite*, página 26).

## GPS e outros sistemas de satélite

As opções GPS + GLONASS ou GPS + GALILEO oferecem um melhor desempenho em ambientes desafiadores e obtêm o posicionamento mais rápido do que usando apenas o GPS. No entanto, usar o GPS em conjunto com outro sistema de satélite pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que se apenas o GPS for usado.

## UltraTrac

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

## Configurações de tempo limite para economia de energia

As configurações de tempo limite afetam a duração do dispositivo em modo de treinamento, por exemplo, quando você está esperando o início de uma corrida. Pressione **UP**,

selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade e selecione as configurações da atividade. Selecione **Tempo limite para economia de energia** para ajustar as configurações do tempo limite para a atividade.

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

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

## Remoção de uma atividade ou aplicativo

### 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.

### 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.

### 3 Selecione uma atividade.

### 4 Selecione uma opção:

- Para remover uma atividade da sua lista de favoritos, selecione **Remover dos favoritos**.
- Para excluir a atividade da lista de aplicativos, selecione **Remover**.

## Configurações da interface do relógio

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

## Personalizar a interface do relógio

Antes de poder ativar uma interface do relógio Connect IQ, é necessário instalar uma interface do relógio na loja Connect IQ (*Recursos do Connect IQ*, página 16).

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

### 1 Na tela do relógio, pressione **UP**.

### 2 Selecione **Visor do relógio**.

### 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções da interface do relógio.

### 4 Selecione **Adic. novo** para navegar através de telas do relógio adicionais pré-carregadas.

### 5 Selecione **START > Aplicar** para ativar uma tela de relógio pré-carregada ou uma tela de relógio Connect IQ instalada.

### 6 Ao utilizar uma tela de relógio pré-carregada, selecione **START > Personalizar**.

### 7 Selecione uma opção:

- Para alterar o estilo dos números para a interface do relógio analógica, selecione **Seletor**.
- Para alterar o estilo das mãos para a interface do relógio analógica, selecione **Ponteiros**.
- Para alterar o estilo dos números da tela do relógio digital, selecione **Layout**.
- Para alterar o estilo dos segundos da tela do relógio digital, selecione **Segundos**.
- Para alterar os dados que aparecem na interface do relógio, selecione **Dados**.
- Para adicionar ou alterar uma cor de destaque para a tela do relógio, selecione **Cor destacada**.
- Para alterar a cor de fundo, selecione **Cor de fundo**.
- Para salvar as alterações, selecione **Concluído**.

## Configurações do sistema

Mantenha pressionado **UP** e selecione **Configurações > Sistema**.



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

**Hora:** ajusta as definições de hora ([Configurações de hora](#), página 27).

**Luz de fundo:** ajusta as configurações de luz de fundo ([Alterar as configurações da luz de fundo](#), página 27).

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

**Não perturbe:** ativa ou desativa o modo "não perturbe". Use a opção Tempo de descanso para ligar o modo Não perturbe automaticamente durante o horário normal de sono. Você pode definir a quantidade normal de horas de sono na sua conta Garmin Connect.

**Bloqueio auto.:** permite que você bloqueie as teclas automaticamente para evitar que elas sejam pressionadas acidentalmente. Use a opção Durante a atividade para bloquear as teclas durante uma atividade cronometrada. Use a opção Fora da atividade para bloquear as teclas quando você não estiver registrando uma atividade cronometrada.

**Unidades:** define as unidades de medida usadas no dispositivo ([Definindo as unidades de medida](#), página 27).

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

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

**Modo USB:** configura o dispositivo para usar o MTP (media transfer protocol) ou modo Garmin quando conectado a um computador.

**Restaurar:** permite que você restaure os dados e as configurações do usuário ([Como redefinir todas as configurações padrão](#), página 30).

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

## Configurações de hora

Mantenha pressionado **UP** e selecione **Configurações > Sistema > Hora**.

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

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

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

**Alertas:** permite que você defina os alertas de hora em hora, assim como de amanhecer e pôr do sol, que tocam alguns minutos ou algumas horas antes do amanhecer ou do pôr do sol.

**Sincronizar com GPS:** permite sincronizar sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

## Alterar as configurações da luz de fundo

1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.

2 Selecione **Configurações > Sistema > Luz de fundo**.

3 Selecione **Durante a atividade** ou **Fora da atividade**.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Teclas e alertas** para ativar a luz de fundo para pressionamentos de tecla e alertas.
- Selecione **Gesto** para ativar a luz de fundo. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.

- Selecione **Tempo limite** para definir o período de tempo em que a luz de fundo permanecerá acesa.

## Definindo as unidades de medida

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

1 Na tela de relógio, pressione **UP**.

2 Selecione **Configurações > Sistema > Unidades**.

3 Selecione um tipo de medida.

4 Selecione uma unidade de medida.

## Relógio

### Configurando a hora manualmente

1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.

2 Selecione **Configurações > Sistema > Hora > Definir hora > Manual**.

3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.

### Configurando um alarme

Você pode definir vários alarmes. Você pode definir cada alarme para soar uma vez ou repetir regularmente.

1 No visor do relógio, mantenha pressionado **UP**.

2 Selecione **Despertador > Adicionar alarme**.

3 Selecione **Hora** e digite a hora do alarme.

4 Selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve se repetir (opcional).

5 Selecione **Sons** e escolha um tipo de notificação (opcional).

6 Selecione **Luz de fundo > Ligado** para ligar a luz de fundo com o alarme.

7 Selecione **Etiqueta** e selecione uma descrição para o alarme (opcional).

### Excluindo um alarme

1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.

2 Selecione **Despertador**.

3 Selecione um alarme.

4 Selecione **Excluir**.

### Iniciando o temporizador de contagem regressiva

1 Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.

2 Selecione **Tempo**.

**OBSERVAÇÃO:** talvez você queira adicionar esse item ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 24).

3 Insira a hora.

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

5 Se necessário, selecione **Sons** e escolha um tipo de notificação.

6 Selecione **Iniciar timer**.

### Utilizar o cronômetro

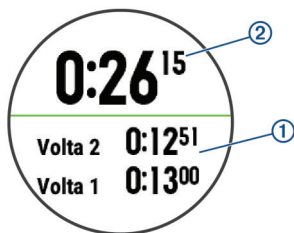
1 Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.

2 Selecione **Cronômetr..**

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar esse item ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 24).

3 Selecione **START** para iniciar o temporizador.

4 Selecione **BACK** para reiniciar o temporizador de voltas ①.



O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Selecione **START** para parar os dois temporizadores.
- 6 Selecione uma opção.
- 7 Salve o tempo registrado como uma atividade em seu histórico (opcional).

### Sincronizando a hora com o GPS

Sempre que você ativar o dispositivo e conseguir sinais de satélite, o dispositivo detectará automaticamente seus fusos horários e a hora atual. Você também pode sincronizar sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Hora > Sincronizar com GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 30*).

### VIRB Remota

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

#### Controlando uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do Proprietário da série VIRB* para mais informações. Você também deve definir o widget do VIRB para ser exibido no loop do widget (*Personalizando loop do widget, página 24*).

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Em seu dispositivo Forerunner, selecione **UP** ou **DOWN** na tela do relógio para visualizar o widget do VIRB.
- 3 Aguarde até que o dispositivo se conecte à sua câmera VIRB.
- 4 Selecione **START**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para gravar um vídeo, selecione **Iniciar gravação**.  
O contador do vídeo aparece na tela do Forerunner.
  - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, selecione **DOWN**.
  - Para parar a gravação do vídeo, selecione **STOP**.
  - Para tirar uma foto, selecione **Tirar foto**.
  - Para alterar as configurações de vídeo e foto, selecione **Configurações**.

#### Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do Proprietário da série VIRB* para mais informações. Você também deve definir o widget do VIRB para ser exibido no loop do widget (*Personalizando loop do widget, página 24*).

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Em seu dispositivo Forerunner, selecione **UP** ou **DOWN** na tela do relógio para visualizar o widget do VIRB.

- 3 Aguarde até que o dispositivo se conecte à sua câmera VIRB.  
Quando a câmera estiver conectada, uma tela de dados do VIRB será adicionada automaticamente aos aplicativos de atividade.
- 4 Durante uma atividade, selecione **UP** ou **DOWN** para exibir a tela de dados do VIRB.
- 5 Pressione **UP**.
- 6 Selecione **VIRB Remote**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Para controlar a câmera usando o temporizador de atividade, selecione **Configurações > Iníc/Términ Timer**.  
**OBSERVAÇÃO:** a gravação de vídeo é iniciada e interrompida automaticamente ao iniciar ou encerrar uma atividade.
  - Para controlar a câmera usando as opções do menu, selecione **Configurações > Manual**.
  - Para gravar um vídeo manualmente, selecione **Iniciar gravação**.  
O contador do vídeo aparece na tela do Forerunner.
  - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, selecione **DOWN**.
  - Para interromper manualmente a gravação de um vídeo, selecione **STOP**.
  - Para tirar uma foto, selecione **Tirar foto**.

## Informações sobre o dispositivo

### Visualizar informações do dispositivo

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

- 1 No visor do relógio, mantenha **UP** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sobre**.

#### Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

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

- 1 Pressione **UP**.
- 2 No menu de configurações, selecione **Sobre**.

### 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.

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



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

### Dicas para carregar o dispositivo

- 1 Conecte o carregador com segurança ao dispositivo para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregando o dispositivo*, página 28).  
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.
- 2 Remova o carregador do dispositivo após o nível de carga da bateria atingir 100%.

### Especificações

|                                                                            |                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tipo de bateria                                                            | Recarregável, bateria de íon de lítio integrada                                                                                     |
| Duração da bateria com Fore-runner 645, modo relógio                       | Até 7 dias com monitoramento de atividades, notificações no smartphone e frequência cardíaca medida no pulso                        |
| Duração da bateria com Fore-runner 645, modo de atividade                  | Até 14 horas com GPS e frequência cardíaca medida no pulso                                                                          |
| Duração da bateria com Fore-runner 645 Music, modo relógio                 | Até 7 dias com monitoramento de atividades, notificações no smartphone e frequência cardíaca medida no pulso                        |
| Duração da bateria com Fore-runner 645 Music, modo relógio com música      | Até 8 horas com monitoramento de atividades, notificações no smartphone, frequência cardíaca medida no pulso e reprodução de música |
| Duração da bateria com Fore-runner 645 Music, modo de atividade            | Até 14 horas com GPS e frequência cardíaca medida no pulso                                                                          |
| Duração da bateria com Fore-runner 645 Music, modo de atividade com música | Até 5 horas com GPS, frequência cardíaca medida no pulso e reprodução de música                                                     |
| Classificação de impermeabilidade                                          | Natação, 5 ATM <sup>1</sup>                                                                                                         |
| Armazenamento de mídia para Forerunner 645 Music                           | 3,5 GB (aproximadamente 500 músicas)                                                                                                |
| Intervalo de temperatura de funcionamento                                  | De -20 ° a 60 °C (de -4 ° a 140 °F)                                                                                                 |
| Intervalo de temperatura de carregamento                                   | De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)                                                                                                 |

<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).

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frequência/protocolo de rádio Forerunner 645       | 2,4 GHz a 9 dBm nominal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protocolo de comunicações sem fio ANT+</li> <li>• Bluetooth Tecnologia 4.2</li> <li>• Tecnologia sem fio</li> </ul> Tecnologia sem fio NFC 13,56 MHz a -40 dBm nominal |
| Frequência/protocolo de rádio Forerunner 645 Music | 2,4 GHz a 8 dBm nominal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protocolo de comunicações sem fio ANT+</li> <li>• Bluetooth Tecnologia 4.2</li> <li>• Tecnologia sem fio</li> </ul> Tecnologia sem fio NFC 13,56 MHz a -40 dBm nominal |

### 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.

### 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).

### Substituindo a pulseira

O dispositivo é compatível com pulseiras de 20 mm de largura, padrão, de liberação rápida. Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais.

- 1 Deslize o pino de liberação rápida ① da barra de pressão para remover a pulseira.



- 2 Insira um lado da barra de pressão da nova pulseira no dispositivo.
- 3 Deslize o pino de liberação rápida e alinhe a barra de pressão com o lado oposto do dispositivo.
- 4 Repita as etapas de 1 a 3 para substituir a outra pulseira.

## 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.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

### Definindo Garmin Express

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

### Como obter mais informações

- Acesse [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- 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 reposição.

### Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Minha contagem de passos diários não aparece

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

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

### A contagem de passos não está precisa.

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

- Utilizar o dispositivo no seu pulso dominante.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

### A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta do Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o dispositivo.

#### 1 Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ( (*Usar o Garmin Connect em seu computador*, página 21)).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ( (*Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect*, página 16)).

#### 2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** a atualização do app Garmin Connect ou do app Garmin Connect não sincroniza os dados nem atualiza sua contagem de passos.

### A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

O dispositivo utiliza um barômetro interno para medir as alterações de elevação enquanto você sobe os andares. Um andar subido é igual a 3 m (10 pés).

- Evite segurar os corrimãos ou pular degraus enquanto sobe as escadas.
- Em ambiente com muito vento, cubra o dispositivo com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

### 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.

### Obtendo sinais de satélite

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

**DICA:** para obter mais informações sobre o GPS, acesse [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

#### 1 Dirija-se a uma área aberta.

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

#### 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

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

### Aprimorando a recepção de satélite do GPS

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

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.

### 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 **LIGHT** por 15 segundos.

O dispositivo será desligado.

#### 2 Mantenha pressionada **LIGHT** por um segundo para ligá-lo.

### Como redefinir todas as configurações padrão

**OBSERVAÇÃO:** este procedimento exclui todos os dados inseridos pelo usuário e o histórico de atividades. Se você tiver configurado uma carteira Garmin Pay, restaurar as configurações padrão também irá excluí-la do seu dispositivo.

Você pode redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica.

#### 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.

#### 2 Selecione **Configurações > Sistema > Restaurar**.



### 3 Selecione uma opção:

- Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e salvar todas as informações de atividade e músicas armazenadas, selecione **Restaurar config. padrão**.
- Para excluir todas as atividades do histórico, selecione **Excluir todas as atividades**.
- Para redefinir todos os totais de distância e tempo, selecione **Redefinir totais**.
- Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e excluir todas as informações de atividade e músicas armazenadas, selecione **Apagar e restaurar config.**

## Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Antes de atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível (*Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo*, página 1).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect (*Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect*, página 16).

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

## Atualização de software usando o Garmin Express

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

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.  
Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 2 Siga as instruções na tela.
- 3 Não desconecte o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

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

## Meu dispositivo está com o idioma errado

Você pode alterar a seleção de idioma do dispositivo se tiver selecionado o idioma incorreto no dispositivo por engano.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Role para baixo até o último item na lista e selecione **START**.
- 3 Role para baixo até o penúltimo item na lista e selecione **START**.
- 4 Selecione **START**.
- 5 Selecione seu idioma.

## Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo Forerunner é compatível com smartphones que usam tecnologia Bluetooth sem fio.

Acesse [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) para obter informações de compatibilidade.

## Dicas para usuários Garmin Connect existentes

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo**.

## Meu telefone não se conecta ao dispositivo

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

- Desligue o smartphone e o dispositivo e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o aplicativo Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu dispositivo do app Garmin Connect e as configurações de Bluetooth no seu smartphone para tentar o emparelhamento novamente.
- 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.
- From the watch face, hold **UP**, and select **Configurações > Telefone > Emparelhar com telef.**

## Aumentando a vida útil da bateria

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

- Reduzir o tempo limite da luz de fundo (*Alterar as configurações da luz de fundo*, página 27).
- Usar o modo de GPS do UltraTrac em sua atividade (*UltraTrac*, página 26).
- Desligar a tecnologia sem fio Bluetooth quando não estiver utilizando recursos conectados (*Recursos conectados ao Bluetooth*, página 15).
- Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção retomar mais tarde (*Parando uma atividade*, página 3).
- Desligar o monitoramento de atividade (*Configurações do monitoramento de atividades*, página 9).
- Usar uma interface de relógio Connect IQ que não seja atualizada a cada segundo.

Por exemplo, use uma interface de relógio sem o ponteiro de segundos (*Personalizar a interface do relógio*, página 26).

- Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo (*Gerenciando as notificações*, página 1).
- Interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin*, página 10).
- Desligar o monitoramento de frequência cardíaca no pulso (*Desativando o monitor de frequência cardíaca no pulso*, página 10).

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

## A leitura da temperatura não é exata

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

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

## Como posso emparelhar os sensores ANT+ manualmente?

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

- 1 Afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.
- 2 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o sensor no monitor de frequência cardíaca.  
Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.
- 3 Mantenha pressionada **UP**.
- 4 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Adic. novo**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Buscar todos**.
  - Selecione o tipo de sensor.

Depois que o sensor é emparelhado ao dispositivo, uma mensagem é exibida. Os dados do sensor são exibidos no loop da página dados ou em um campo de dados personalizado.

## Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?

O dispositivo é compatível com alguns sensores Bluetooth. A primeira vez em que você conectar um sensor ao dispositivo Garmin, será necessário emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento, o dispositivo se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

- 1 Pressione **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Adic. novo**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Buscar todos**.
  - Selecione o tipo de sensor.

É possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados, página 24*).

## Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados

Ao usar um dispositivo com Forerunner 645 Music conectado a fones de ouvido usando tecnologia Bluetooth, o sinal fica mais forte quando há linha direta de visão entre o dispositivo e a antena dos fones de ouvido.

- Caso o sinal passe através de seu corpo, você poderá observar perda de sinal ou desconexão dos fones de ouvido.
- Recomenda-se utilizar seus fones de ouvido com a antena no mesmo lado de seu corpo que o dispositivo com Forerunner 645 Music.

## Apêndice

### Campos de dados

Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+ para exibir os dados.

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

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

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

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

**Braçada do intervalo/compr.:** o número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.

**Braçadas no último tiro:** o número total de braçadas para a última extensão concluída.

**Bússola Hdg.:** a direção para onde se desloca com base na bússola.

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

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

**Cadência da última volta:** corrida. A cadência média para a última volta concluída.

**Cadência da última volta:** ciclismo. A cadência média para a última volta concluída.

**Cadência da volta:** corrida. A cadência média para a volta atual.

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

**Cadência média:** corrida. A cadência média para a atividade atual.

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

**Calorias:** a quantidade total de calorias queimadas.

**Com. médio passos:** o comprimento da passada média da sessão atual.

**Comp. passos volta:** o comprimento da passada média da volta atual.

**Comprimento de passo:** o comprimento da passada de um passo para o próximo, medido em metros.

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

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

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

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

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

**Direção:** a direção para onde se desloca.

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

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

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

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

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

**Distância de intervalo:** a distância percorrida para o intervalo atual.

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

**Distância total estimada:** a distância estimada desde o início até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Extensões no intervalo:** o número de extensões concluídas para o intervalo atual.

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

**FC %Max. volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.

**FC méd %Max.:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.

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

**Freq. card. %máx. na volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.

**Freq. card. média:** a frequência cardíaca média para a atividade atual.  
a frequência cardíaca média para a última volta concluída.

**Freq. cardíaca na volta:** a frequência cardíaca média para a volta atual.

**Freq. de braçada do intervalo:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante o intervalo atual.

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

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

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

**GCT média:** o tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.

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

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

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

**HEC no próximo:** o horário previsto do dia que você chegará à próxima parada na rota (ajustado para o horário local da parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Hemoglobina total:** o total estimado de oxigênio do músculo para a atividade atual.

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

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

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

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

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

**Máximo de 24h:** a temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas.

**Méd de braçadas/comprimento:** o número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.

**Média da descida:** a distância vertical média de descida desde a última zerada.

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

**Média Swolf:** a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão ([Terminologia da natação, página 3](#)). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf.

**Mínimo de 24h:** a temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas.

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

**Nível da bateria:** bateria restante.

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

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

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

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

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

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

**Prop. Desli:** a proporção de distância horizontal percorrida até a mudança na distância vertical.

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

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

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

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

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

**Repetir em:** o temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).

**Ritmo:** o ritmo atual.

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

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

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

**Ritmo no intervalo:** o ritmo médio para o intervalo atual.

**Ritmo no último tiro:** o ritmo médio para a última extensão concluída.

**Saldo de GCT:** o equilíbrio do tempo de contato com o solo no lado esquerdo/direito durante a corrida.

**Saldo de GCT de volta:** o equilíbrio médio do tempo de contato com o solo da volta atual.

**Saldo médio de GCT:** o equilíbrio médio do tempo de contato com o solo da sessão atual.

**Saturação de O2 do músculo %:** a porcentagem estimada de saturação de oxigênio do músculo para a atividade atual.

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

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

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

**Subid volt:** a distância vertical de subida para a volta atual.

**Swolf do último comprimento:** a pontuação swolf para a última extensão concluída.

**Swolf inter:** a pontuação swolf média para o intervalo atual.

**TE Aeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.

**TE Anaeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.

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

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

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

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

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

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

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

**Temp volt:** o tempo do cronômetro para a volta atual.

**Timer de descanso:** o temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

**Tipo bra. últ. tiro:** o tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.

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

**Tx braç. últ. tiro:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante a última extensão concluída.

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

**Vel. vertic.:** a taxa de subida ou descida ao longo do tempo.

**Veloc. vertical até o destino:** a taxa de subida ou descida a uma altitude predefinida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

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

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

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

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

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

**Zona freq. 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).

## Classificações padrão do VO2 máximo

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

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

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

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



## Tamanho da roda e circunferência

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

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

| Tamanho do pneu     | Circunferência da roda (mm) |
|---------------------|-----------------------------|
| 20 × 1,75           | 1515                        |
| 20 × 1-3/8          | 1615                        |
| 22 × 1-3/8          | 1770                        |
| 22 × 1-1/2          | 1785                        |
| 24 × 1              | 1753                        |
| 24 × Tubular de 3/4 | 1785                        |
| 24 × 1-1/8          | 1795                        |
| 24 × 1,75           | 1890                        |
| 24 × 1-1/4          | 1905                        |
| 24 × 2,00           | 1925                        |
| 24 × 2,125          | 1965                        |
| 26 × 7/8            | 1920                        |
| 26 × 1-1,0          | 1913                        |
| 26 × 1              | 1952                        |
| 26 × 1,25           | 1953                        |
| 26 × 1-1/8          | 1970                        |
| 26 × 1,40           | 2005                        |
| 26 × 1,50           | 2010                        |
| 26 × 1,75           | 2023                        |
| 26 × 1,95           | 2050                        |
| 26 × 2,00           | 2055                        |
| 26 × 1-3/8          | 2068                        |
| 26 × 2,10           | 2068                        |
| 26 × 2,125          | 2070                        |
| 26 × 2,35           | 2083                        |
| 26 × 1-1/2          | 2100                        |
| 26 × 3,00           | 2170                        |
| 27 × 1              | 2145                        |
| 27 × 1-1/8          | 2155                        |
| 27 × 1-1/4          | 2161                        |
| 27 × 1-3/8          | 2169                        |
| 29 × 2,1            | 2288                        |
| 29 × 2,2            | 2298                        |
| 29 × 2,3            | 2326                        |
| 650 x 20C           | 1938                        |
| 650 x 23C           | 1944                        |
| 650 × 35A           | 2090                        |
| 650 × 38B           | 2105                        |
| 650 × 38A           | 2125                        |
| 700 × 18C           | 2070                        |
| 700 × 19C           | 2080                        |
| 700 × 20C           | 2086                        |
| 700 × 23C           | 2096                        |
| 700 × 25C           | 2105                        |
| Tubular de 700C     | 2130                        |
| 700 × 28C           | 2136                        |
| 700 × 30C           | 2146                        |
| 700 × 32C           | 2155                        |
| 700 × 35C           | 2168                        |

| Tamanho do pneu | Circunferência da roda (mm) |
|-----------------|-----------------------------|
| 700 × 38C       | 2180                        |
| 700 × 40C       | 2200                        |
| 700 × 44C       | 2235                        |
| 700 × 45C       | 2242                        |
| 700 × 47C       | 2268                        |

## Definições de símbolos

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

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

# Índice

## A

acessórios **22, 30, 32**  
alarmes **24, 27**  
alerta **4**  
alertas **9, 24, 25**  
    frequência cardíaca **10**  
aplicativos **15–17**  
    smartphone **1**  
assistência **17**  
atalhos **2, 24**  
atividades **2, 3, 24, 26**  
    iniciando **2**  
    personalizados **3, 24**  
    salvar **3**  
atualizações, software **31**  
Auto Lap **25**  
Auto Pause **25**

## B

bateria  
    carregar **28, 29**  
    maximizando **2, 26, 31**  
braçadas **3, 4**

## C

cadência **7, 10, 11**  
    alertas **25**  
    sensores **23**  
calendário **5**  
caloria, alertas **25**  
campos, criando **21**  
campos de dados **16, 32**  
carga de treinamento **14**  
carregando dados **16**  
carregar **28, 29**  
carteira **19**  
ciclo menstrual **9**  
clima **16**  
compartilhando dados **23**  
comprimento da passada **10, 11**  
computador **18**  
condição de desempenho **12, 15**  
condicionamento físico **14**  
conexão **2**  
configurações **9, 22, 24, 26, 27, 30**  
configurações do sistema **26**  
Connect IQ **16**  
contador de passos **23**  
contatos, adicionando **17**  
contatos de emergência **17**  
controles de músicas **19**  
corrida **6**  
cronômetro **27**

## D

dados  
    armazenar **21**  
    carregando **16**  
    compartilhando **23**  
    páginas **24**  
    transferindo **21**  
dados do usuário, excluindo **20**  
detecção de incidente **17**  
dinâmica da corrida **10–12**  
distância, alertas **25**

## E

emparelhando, Sensores ANT+ **32**  
emparelhar **31**  
    sensores **22**  
    Sensores ANT+ **10**  
    Sensores Bluetooth **32**  
    smartphone **1, 31**  
especificações **29**  
esqui  
    alpino **4**  
    snowboarding **4**  
estatísticas de saúde **9**

esteira **3**  
excluindo  
    histórico **20**  
    recordes pessoais **6**  
    todos os dados do usuário **20**  
exercícios **4**  
extensões **3**

## F

favoritos **24**  
fones de ouvido  
    conexão **19**  
    Tecnologia Bluetooth **19, 32**  
frequência cardíaca **1, 9, 10**  
    alertas **10, 25**  
    emparelhando sensores **10**  
    monitor **10, 12–14**  
    zonas **7, 8, 12, 20**  
Frequência cardíaca, zonas **8**  
fusos horários **28**

## G

Galileo **26**  
Garmin Connect **1, 4, 5, 15–17, 21, 31**  
    armazenando informações **21**  
Garmin Express **17, 30**  
    atualizando o software **30**  
Garmin Pay **19, 20**  
GLONASS **26**  
GPS **1, 26**  
    configurações **26**  
    sinal **30**  
GroupTrack **17**

## H

histórico **20, 21**  
    enviando para o computador **21**  
    excluindo **20**  
hora **27**  
    alertas **25**  
    configurações **27**  
    fusos horários e formatos **27**

## I

ícones **1**  
ID de unidade **28**  
idioma **26**  
informações sobre segurança **17**  
interfaces do relógio **16, 26**  
intervalos **3, 4**  
    treinos **5**

## L

limiar de lactato **12, 15**  
limpando o dispositivo **29**  
LiveTrack **17**  
locais, salvar **21**  
localizações **22**  
    editando **22**  
    excluindo **22**  
luz de fundo **1, 27**

## M

mapa **22**  
mapas **22, 24**  
    navegando **22**  
    pesquisando **22**  
menu **1**  
menu de controles **2, 24**  
menu principal, personalizar **24**  
meta **6**  
metrônomo **7**  
minutos de intensidade **9, 30**  
modo de descanso **8, 9**  
modo de relógio **26**  
monitor estendido **23**  
monitoramento de atividades **8, 9**  
Move IQ **9**  
multiesportes **3**  
música **18**  
    carregando **18**

reprodução **18**  
serviços **18**

## N

natação **4**  
navegação **21, 22, 24**  
    parando **22**  
NFC **19**  
notificações **1**

## O

objetivos **6**  
odômetro **20**  
oscilação vertical **10–12**

## P

pagamentos **19, 20**  
peças de reposição **29**  
percursos **21**  
perfil de usuário **7**  
perfis **2**  
    atividade **2**  
    usuário **7**  
personalizar o dispositivo **24**  
pontuação de stress **14**  
pontuação swolf **3**  
proporção vertical **10–12**  
pulseiras **29**

## R

rastreamento **17**  
rastreamento de atividades **8**  
recordes pessoais **6**  
    excluindo **6**  
recuperação **12–14**  
redefinindo o dispositivo **30**  
relógio **1, 27**  
rolagem automática **26**

## S

salvando atividades **2**  
segmentos **6, 7**  
Sensores ANT+ **22, 23**  
    emparelhando **32**  
    emparelhar **22**  
Sensores Bluetooth **22**  
sensores de bicicleta **23**  
sensores de velocidade e cadência **23**  
sinais do satélite **26, 30**  
smartphone **16, 17, 31**  
    aplicativos **1, 15, 17**  
    emparelhar **1, 31**  
snowboarding **4**  
software  
    atualizar **30, 31**  
    licença **28**  
    versão **28**  
solução de problemas **10, 12, 29–31**  
status de treinamento **13**

## T

tamanhos das rodas **35**  
teclas **1, 26, 29**  
Tecnologia Bluetooth **1, 2, 4, 15–17, 31**  
    fones de ouvido **19, 32**  
tela **27**  
tempe **23, 31**  
temperatura **23, 31**  
tempo de conclusão projetado **14**  
tempo de contato com o solo **11**  
temporizador **1, 2, 20**  
    contagem regressiva **27**  
temporizador de contagem regressiva **27**  
toques **7, 27**  
TracBack **3, 22**  
Training Effect **12, 14**  
treinamento **2, 5, 6, 15**  
    planos **4, 5**  
treinamento em ambientes internos **3, 23**  
treinos **4, 5**  
    carregando **5**

## U

UltraTrac [26](#)

unidades de medida [27](#)

USB [31](#)

desconectando [20](#)

## V

VIRB remota [28](#)

Virtual Partner [5, 6](#)

VO2 máximo [12–14, 34](#)

voltas [1](#)

## W

Wi-Fi, conexão [17](#)

Wi-Fi [31](#)

conexão [17](#)

widgets [10, 16](#)

## Z

zonas

frequência cardíaca [7, 8](#)

hora [28](#)

