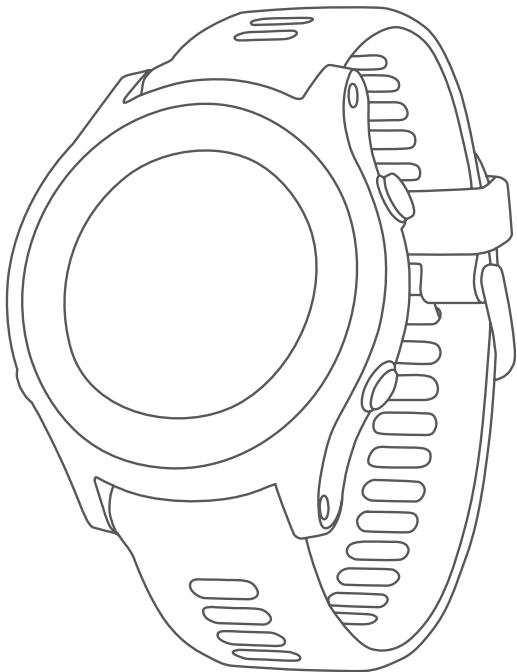


GARMIN[®]



FORERUNNER[®] 945

Manual do proprietário

© 2019 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® e Xero® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® e Mac® são marcas comerciais da Apple Inc., registradas nos EUA e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. O software Spotify® está sujeito a licenças de terceiros encontradas aqui: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® e Di2™ são marcas comerciais da Shimano, Inc. STRAVA e Strava™ são marcas comerciais da Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ e Normalized Power™ são marcas comerciais da Peakware, LLC. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Zwift™ é uma marca comercial da Zwift, Inc. Outras marcas comerciais e nomes de marcas pertencem a seus respectivos proprietários.

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

M/N: A03525

Sumário

Introdução.....	1	Registro de distância 22
Visão geral do dispositivo	2	Terminologia da natação 22
Ícones de status e status do GPS.....	3	Tipos de braçadas 23
Configurar o relógio.....	4	Dicas para atividades de natação 23
Atividades e aplicativos.....	4	Reposar durante a natação em piscina 24
Começando uma corrida	5	Descanso automático 24
Iniciar uma atividade	6	Treinando com o registro de exercícios 25
Dicas para gravação de atividades....	7	Esqui e esportes de inverno 25
Parar uma atividade.....	7	Visualizar as corridas de esqui..... 26
Avaliar uma atividade.....	8	Dados de potência de esqui cross-country 26
Criando uma atividade personalizada.....	8	Registrar uma atividade de esqui off-piste 27
Atividades em ambientes fechados.....	9	Gravar uma atividade de escalada boulder 28
Começar uma corrida virtual.....	9	Golfe 28
Calibrando a distância na esteira.....	10	App Garmin Golf™ 29
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	11	Jogar golfe 29
Dicas para registrar atividades de treinamento de força	12	Informações do buraco 30
Registrar uma atividade de HIIT	12	Movendo a bandeira 31
Temporizadores de HIIT	13	Ver tacadas medidas 31
Usando uma bicicleta ergométrica ANT+® em ambiente fechado.....	14	Visualizando distâncias de layup e dogleg 32
Registrar uma atividade de escalada indoor.....	15	Pontuando 32
Atividades ao ar livre.....	16	Atualizando uma pontuação 33
Multiesportes	16	Sensores de taco 33
Treinamento de triatlo	17	Usando o Odômetro de Golfe... 33
Criando uma atividade multiesportes.....	17	Ativando o rastreamento de estatísticas 34
Dicas para Treinamento de triatlo ou Usar atividades multiesportes.....	18	Reproduzindo comandos de áudio durante a atividade 35
Fazer uma corrida em pista.....	18	
Dicas para gravar uma corrida em pista.....	19	
Registrar uma atividade de ultramaratona.....	19	
Natação	20	
Nadar em águas abertas	20	
Como iniciar natação em piscina.....	21	
Frequência cardíaca durante natação	21	
Treino.....	35	
Treinos	36	
Como seguir um treino do Garmin Connect.....	36	
Iniciando um treino	37	
Seguir um treino sugerido diariamente	37	
Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente.....	38	
Após um treino de natação em piscina	38	
Registrar um teste de velocidade crítica de nado	39	

Editar seu resultado de velocidade crítica de natação	39	Retomando o status de treinamento pausado	59
Sobre o calendário de treinamento..	40		
Usar planos de treinamento do Garmin Connect	40		
Treinos intervalados.....	41		
Personalizar um treino intervalado.....	41		
Iniciando um treino intervalado....	42		
Parar um treino intervalado	42		
Usando o Virtual Partner®	43		
Definindo uma meta de treinamento... Cancelar uma meta de treinamento	44		
Corrida anterior.....	45		
PacePro Treinamento.....	45		
Criar um plano PacePro em seu relógio.....	46		
Iniciar um plano PacePro	47		
Interrompendo um plano PacePro ...	48		
Recordes pessoais.....	48		
Visualizando seus recordes pessoais.....	48		
Restaurando um recorde pessoal....	49		
Excluindo um recorde pessoal	49		
Excluindo todos os registros pessoais.....	50		
Segmentos.....	50		
Segmentos do Strava™	51		
Correndo contra um segmento	51		
Exibindo detalhes do segmento	52		
Usar o metrônomo	53		
Modo de exibição estendida.....	53		
Configurando seu perfil de usuário....	54		
Objetivos de treino	54		
Sobre zonas de frequência cardíaca.....	55		
Configurando suas zonas de frequência cardíaca	56		
Permitindo ao dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca	57		
Cálculos da zona de frequência cardíaca	57		
Configurando zonas de potência.....	58		
Pausando seu status de treinamento	58		
		Monitoramento de atividades.....	59
		Meta automática	60
		Utilizando o alerta de movimento.....	60
		Monitoramento do sono.....	61
		Usar monitoramento automático do sono	61
		Utilizando o Modo não perturbe.....	62
		Minutos de intensidade.....	62
		Obter minutos de intensidade	63
		Eventos do Garmin Move IQ™	63
		Configurações do monitoramento de atividades	64
		Desligando o monitoramento de atividades	64
		Monitoramento de hidratação	65
		Monitoramento de ciclo menstrual	65
		Recursos da frequência cardíaca....	66
		Pulseira medidora de frequência cardíaca	66
		Usar o relógio	67
		Dicas para dados de frequência cardíaca errados	68
		Exibindo o widget de frequência cardíaca	69
		Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin ..	70
		Como transmitir dados da frequência cardíaca durante uma atividade	71
		Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal	72
		Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso	72
		Frequência cardíaca no tórax durante natação	73
		HRM-Pro Acessório	73
		Colocar o monitor de frequência cardíaca	74
		HRM-Pro Ritmo de corrida e distância	75
		Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância	75
		Armazenamento de frequência cardíaca para atividades cronometradas	76

Acessando os dados de frequência cardíaca armazenados	76	Exibir a condição do desempenho	96
Natação em piscina	77	Limiar de lactato	97
Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca	77	Efetuar um teste orientado para determinar o limiar de lactato	98
Dicas para dados de frequência cardíaca errados	78	Obtendo estimativa de FTP	99
HRM-Swim Acessório	78	Realizando um teste de FTP	100
Dimensionar o monitor de frequência cardíaca	79	Status de treino	101
Colocar o monitor de frequência cardíaca	80	Níveis de status do treino	102
Dicas de uso do HRM-Swim acessório	81	Dicas para obter o status de treinamento	103
Armazenamento de informações	81	Carga de treinamento	103
HRM-Tri Acessório	81	Foco da carga do treinamento ...	104
Dinâmica da corrida	82	Tempo de recuperação	105
Treinar com dinâmica de corrida	83	Exibir seu tempo de recuperação	105
Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida	84	Frequência cardíaca de recuperação	106
Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo	85	Oxímetro de pulso	107
Oscilação vertical e os dados de proporção vertical.....	86	Obter leituras do oxímetro de pulso	108
Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida	87	Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso	108
Medições de desempenho	88	Ligar modo de aclimatação de dia todo	109
Desativação das notificações de desempenho	89	Dicas para dados do oxímetro de pulso	109
Como detectar automaticamente medições de desempenho	89	Exibir a variabilidade de sua frequência cardíaca e nível de estresse	110
Sincronização medições de atividades e de desempenho	90	Utilização do widget de nível de estresse	110
Sobre estimativas de VO2 máximo..	90	Body Battery	111
Obter seu VO2 máximo estimado para corrida.....	92	Exibir o widget Body Battery	112
Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo	92	Dicas para dados aprimorados de Body Battery	113
Desativar a gravação de VO2 máximo	93		
Visualizar sua idade de condicionamento físico	93		
Aclimatação de desempenho de calor e altitude	94		
Exibir seus tempos de corrida previstos	94		
Sobre o Training Effect	95		
Condição de desempenho	96		
Recursos inteligentes	113		
Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo	114		
Dicas para usuários Garmin Connect existentes	114		
Ativando notificações Bluetooth....	115		
Visualizando notificações	115		
Como reproduzir avisos de áudio em seu smartphone durante sua atividade	116		
Gerenciar notificações	116		

Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....	117	Como controlar a reprodução de música em um smartphone conectado	136
Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones.....	117	Alterando o modo de áudio.....	136
Recursos conectados via Bluetooth..	118	Conectar fones de ouvido Bluetooth.	137
Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect.....	119		
Localizar um dispositivo móvel perdido.....	119		
Widgets	120		
Exibindo widgets.....	121		
Sobre Meu Dia	122		
Visualizando o menu de controles.	122		
Personalizando o Menu de controles	123		
Visualizando o widget de clima	123		
Abrir os controles de música.....	124		
Recursos do Connect IQ	124		
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador	125		
Recursos de conectividade de Wi-Fi..	125		
Conectando a uma rede Wi-Fi.....	126		
Recursos de monitoramento e segurança.....	127		
Adicionar contatos de emergência....	128		
Solicitar assistência.....	128		
Detecção de incidente	129		
Ligar e desligar a detecção de incidente.....	129		
Iniciando uma sessão do GroupTrack.....	130		
Dicas para sessões do GroupTrack	131		
Music.....	131		
Estabelecer conexão com um provedor externo.....	132		
Spotify®.....	132		
Baixar conteúdo de áudio do Spotify	133		
Como baixar conteúdo de áudio pessoal.....	133		
Ouvindo música	134		
Controles de reprodução de música.....	135		
		Como controlar a reprodução de música em um smartphone conectado	136
		Alterando o modo de áudio.....	136
		Conectar fones de ouvido Bluetooth.	137
Garmin Pay.....	137		
Configurar sua carteira Garmin Pay..	138		
Pagamento de uma compra usando o seu relógio	139		
Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay	140		
Gerenciar seus cartões Garmin Pay	140		
Alteração da sua senha Garmin Pay.	141		
Histórico.....	141		
Utilizar histórico.....	142		
Histórico de multiesporte	142		
Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca	143		
Visualizando totais de dados	143		
Usando o odômetro	144		
Excluir histórico	144		
Garmin Connect	145		
Usar o Garmin Connect em seu computador	146		
Gerenciamento de dados	146		
Excluindo arquivos	147		
Navegação.....	148		
Percursos	148		
Criando e seguindo um percurso no dispositivo	149		
Criar um percurso no Garmin Connect	149		
Enviando um percurso para o seu dispositivo	150		
Exibindo detalhes do percurso ...	150		
Criando um percurso de ida e volta	151		
Salvar sua localização	151		
Editando seus locais salvos	152		
Projetando um ponto de parada	152		
Navegando até um destino	153		
Navegando para um ponto de interesse	153		
Pontos de interesse	154		

Navegar com o Sight 'N Go	154	Personalizar seu dispositivo	169
Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade	155	Personalizando sua lista de atividades	169
Navegando para o ponto de partida da sua última atividade salva	156	Personalizando loop do widget	170
Marcar e começar a navegar para um local de homem ao mar	156	Configurações de Atividades e apps	171
Interrompendo a navegação	157	Personalizando telas de dados	173
Mapa	157	Adicionar um mapa a uma atividade	173
Exibindo o mapa	157	Alertas	174
Salvando ou navegando para um local no mapa	158	Configurar um alerta	176
Navegando com o recurso Perto de mim	159	Configurações do mapa de atividade	177
Panorama e zoom do mapa	159	Configurações de rotas	178
Configurações do mapa	160	Auto Lap	178
Altímetro e barômetro	160	Marcando voltas por distância ...	179
Bússola	161	Personalizar a mensagem de alerta da volta	179
Configurações de navegação	161	Habilitar Auto Pause	180
Personalizar recursos do mapa	161	Ativar elevação automática	181
Configurando um indicador de proa	162	Ativar autoavaliação	182
Configurando alertas de navegação	162	Velocidade e distância 3D	182
Sensores sem fio	163	Usar rolagem automática	183
Emparelhamento de seus sensores sem fio	163	Alterando a configuração do GPS	183
Contador de passos	164	GPS e outros sistemas de satélite	184
Correr utilizando um contador de passos	164	UltraTrac	184
Calibração do contador de passos	164	Configurações de tempo limite para economia de energia	185
Aprimorando a calibragem do contador de passos	165	Remoção de uma atividade ou aplicativo	185
Calibrando o contador de passos manualmente	165	GroupTrackConfigurações	186
Configurar velocidade e distância do contador de passos	166	Configurações da interface do relógio	186
Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas	166	Personalizar a interface do relógio	187
Treinando com medidores de potência	167	Configurações do sensor	187
Utilizando comutadores eletrônicos	167	Configurações da bússola	188
Percepção situacional	168	Calibrando a bússola manualmente	188
Usar os controles da câmera Varia tempe	169	Definindo referência como Norte	189
		Configuração do altímetro	189
		Calibrando o altímetro barométrico	190
		Configurações do barômetro	190
		Calibrar o barômetro	191
		Configurações de localização do laser Xero	191
		Configurações do sistema	192

Configurações de hora.....	193
Configurar alertas do relógio.....	193
Alterar as configurações da luz de fundo.....	194
Personalizando as teclas de atalho.....	194
Definindo as unidades de medida..	195
Relógios.....	195
Configurando um alarme.....	196
Excluindo um alarme.....	196
Iniciando o temporizador de contagem regressiva.....	197
Utilizar o cronômetro.....	198
Sincronizando a hora com o GPS..	199
Configurar a hora manualmente....	199
Controle remoto da VIRB.....	199
Controlando uma câmera de ação VIRB.....	200
Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade.....	201
Informações sobre o dispositivo... 202	
Visualizar informações do dispositivo.....	202
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	202
Carregando o dispositivo.....	203
Dicas para carregar o dispositivo..	204
Especificações.....	204
Especificações do Forerunner.....	205
Especificações do HRM-Pro.....	206
Especificações de HRM-Swim e Especificações de HRM-Tri.....	206
Cuidados com o dispositivo.....	207
Limpeza do relógio.....	207
Substituindo a bateria do monitor de frequência cardíaca.....	208
Trocar as pulseiras.....	209
Solução de problemas..... 210	
Atualizações do produto.....	211
Definindo Garmin Express	211
Como obter mais informações.....	212
Monitoramento de atividades.....	212
Minha contagem de passos diários não aparece	212
A contagem de passos não está precisa.....	213
A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem.....	213
A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	214
Meus minutos de intensidade estão piscando.....	214
Obtendo sinais de satélite.....	215
Aprimorando a receptação de satélite do GPS.....	215
Reiniciar o relógio	216
Restaurar todas as configurações padrão.....	216
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	217
Atualização de software usando o Garmin Express	217
Meu dispositivo está com o Idioma errado	218
Meu telefone é compatível com meu relógio?	218
Meu telefone não se conecta ao dispositivo.....	219
Maximizar a duração da bateria.....	220
A leitura da temperatura não é exata	220
Como posso emparelhar os sensores ANT+ manualmente?	221
Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?	221
Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	222
Apêndice..... 222	
Campos de dados	223
Classificações padrão do VO2 máximo	230
Classificações FTP	231
Tamanho da roda e circunferência....	232
Definições de símbolos	235

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	PT-BR
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	2
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

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.

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:43
Author	mcdanielm

Visão geral do dispositivo



1  LIGHT	Selecionar para ligar o dispositivo. Selecionar para ligar ou desligar a luz de fundo. Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles.
2  START STOP	Selecionar para iniciar e parar o temporizador de atividade. Selecionar para escolher uma opção ou confirmar uma mensagem.
3  BACK	Selecionar para retornar à tela anterior. Selecionar para gravar uma volta, um descanso ou uma transição durante uma atividade.
4  DOWN	Selecionar para percorrer widgets, telas de dados, opções e configurações. Mantenha pressionado para abrir os controles de música (Music , página 131).
5  UP	Selecionar para percorrer widgets, telas de dados, opções e configurações. Mantenha pressionado para visualizar o menu. Mantenha pressionado para alterar manualmente os esportes durante uma atividade.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	PT-BR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:43
Author	wiederan

Ícones de status e status do GPS

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.

GPS	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 medidor de potência
	Status do sensor tempe™
	Status da câmera VIRB®

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:45
Author	mcdanielm

Configurar o relógio

Para aproveitar ao máximo os recursos do Forerunner, conclua essas tarefas.

- Emparelhe seu dispositivo Forerunner com o seu smartphone usando o aplicativo do Garmin Connect™ ([Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo](#), página 114).
- Configure os recursos de segurança ([Recursos de monitoramento e segurança](#), página 127).
- Configure a música ([Music](#), página 131).
- Configure as redes Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi](#), página 126).
- Configure sua carteira do Garmin Pay™ ([Configurar sua carteira Garmin Pay](#), página 138).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	PT-BR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	05/05/2022 15:08:22
Author	burzinskititu

Atividades e aplicativos

O seu relógio pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico. Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra os dados do sensor. Você pode criar atividades personalizadas ou novas atividades com base em atividades padrão ([Criando uma atividade personalizada](#), página 8). Ao concluir suas atividades, você pode salvá-las e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Você também pode adicionar aplicativos e atividades do Connect IQ™ ao seu relógio usando o app Connect IQ ([Recursos do Connect IQ](#), página 124).

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse garmin.com/ataccuracy.

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:27:54
Author	wiederan

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 203](#)).

- 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.



- 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.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	PT-BR
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:19
Author	pullins

Iniciar uma atividade

Ao iniciar uma atividade, o se GPS liga automaticamente (se for necessário). Se você tem um sensor sem fio opcional, ele deve ser emparelhado com o dispositivo Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 163](#)).

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

2 Selecione uma atividade.

OBSERVAÇÃO: as atividades definidas como favoritas aparecem primeiro na lista ([Personalizando sua lista de atividades, página 169](#)).

3 Selecione uma opção:

- Selecione uma atividade dos seus favoritos.
- Selecione e escolha uma atividade da lista estendida de atividades.

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

5 Aguarde até que **GPS ✓** é exibido.

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).

6 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

OBSERVAÇÃO: você pode manter **DOWN** pressionado durante uma atividade para abrir os controles de música.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	PT-BR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 11:11:06
Author	cozmyer

Dicas para gravação de atividades

- Carregue o dispositivo antes de iniciar uma atividade ([Carregando o dispositivo](#), página 203).
- Pressione  para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.
- Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	pruekatie

Parar uma atividade

1 Pressione **STOP**.

2 Selecione uma opção:

- Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
 - Para salvar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Salvar > ✓ > Concluído**.

OBSERVAÇÃO: se a autoavaliação estiver ativada, você poderá inserir o esforço percebido para a atividade ([Ativar autoavaliação](#), página 182).
 - 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 > Rota**.

OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.
 - Para medir a diferença entre a sua frequência cardíaca no final da atividade e a sua frequência cardíaca dois minutos mais tarde, selecione **FC de recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem decrescente.
 - 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.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

Avaliar uma atividade

Antes de avaliar uma atividade, você precisa ativar a configuração de autoavaliação no seu dispositivo Forerunner ([Ativar autoavaliação](#), página 182).

Você pode registrar como se sentiu durante uma atividade de corrida, bicicleta ou natação.

1 Depois de concluir uma atividade, selecione **Salvar** ([Parar uma atividade](#), página 7).

2 Selecione um número que corresponda à sua percepção de esforço.

OBSERVAÇÃO: você pode selecionar ➤ para pular a autoavaliação.

3 Selecione como você se sentiu durante a atividade.

Você pode visualizar avaliações no app Garmin Connect.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	cozmyer

Criando uma atividade personalizada

1 Na interface do 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 personalizar as telas de dados ou os recursos automáticos.
- Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade personalizada.

6 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	PT-BR
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	mcdanielm

Atividades em ambientes fechados

O dispositivo Forerunner pode ser usado para treinamento tanto em ambientes fechados quanto abertos, tais como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treino. O GPS permanece desligado durante atividades em ambientes fechados ([Configurações de Atividades e apps](#), página 171).

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, os dados de velocidade e distância não ficam disponíveis a menos que você tenha um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o dispositivo, como um sensor de velocidade ou cadência.

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Começar uma corrida virtual

Você pode emparelhar seu dispositivo Forerunner com um app de terceiro compatível para transmitir dados de ritmo, frequência cardíaca ou cadência.

- 1 Selecione **START > Corrida virtual**.
- 2 Em seu tablet, laptop ou smartphone, abra o app Zwift™ ou outro app de treinamento virtual.
- 3 Siga as instruções na tela para iniciar uma atividade de corrida e emparelhar os dispositivos.
- 4 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Após terminar sua corrida, selecione **STOP** para parar o temporizador da atividade.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	PT-BR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

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 usa esteiras diferentes, pode atualizar manualmente a calibração cada vez que trocar de esteira.

- 1 Inicie uma atividade na esteira ([Iniciar uma atividade, página 6](#)) e corra pelo menos 1,5 km (1 milha) na esteira.
- 2 Após concluir a corrida, selecione **STOP**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para calibrar a distância na esteira pela primeira vez, selecione **Salvar**.
O dispositivo solicita que você execute a calibração de esteira.
 - Para calibrar manualmente a distância na 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.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Registrar uma atividade de treinamento de força

Você pode registrar séries durante uma atividade de treinamento de força. Uma série são repetições (reps) de um único movimento. Você pode criar e encontrar mais treinos de força usando Garmin Connect e enviando-os para o seu relógio.

1 Pressione START.

2 Selecione Força.

A primeira vez que você registrar uma atividade de treino de força, deverá selecionar em qual pulso o seu relógio está.

3 Selecione um treino.

OBSERVAÇÃO: se não tiver nenhum treino de força baixado no seu relógio, você pode selecionar **Livre > STARTe** ir para o passo 6.

4 Pressione DOWN para visualizar uma lista de passos de treino (opcional).

DICA: durante a exibição das etapas do treino, você pode pressionar START para exibir uma animação do exercício selecionado, se disponível.

5 Pressione START > Realizar treino > START para iniciar o temporizador da série.

6 Inicie sua primeira série.

O dispositivo contabiliza suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos quatro repetições.

DICA: o dispositivo pode contar apenas repetições de um único movimento para cada série. Quando você desejar alterar os movimentos, você deve concluir a série e iniciar uma nova.

7 Pressione  para concluir a série.

O relógio exibe o total de repetições para a série. Depois de vários segundos, o temporizador de repouso é exibido.

8 Se necessário, mude o número de repetições.

DICA: você também pode adicionar o peso usado para a série.

9 Ao terminar o descanso, pressione  para começar a sua próxima série.

10 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.

11 Depois da última série, pressione STOP para parar o temporizador da série.

12 Selecione Parar treino > Salvar.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	cozmyer

Dicas para registrar atividades de treinamento de força

- Não olhe par ao dispositivo ao realizar as reps.
 - Você deve interagir com o dispositivo no início e término de cada série e durante os repousos.
 - Foque em sua forma ao realizar as reps.
 - Realize exercícios de peso corporal ou peso livre.
 - Realize reps com uma variedade de movimentos ampla e consistente.
- Cada rep é contabilizada quando o braço que está portando o dispositivo retorna à posição inicial.
- OBSERVAÇÃO:** exercícios de perna podem não ser contabilizados.
- Ative a detecção de configuração automática para iniciar e parar seus conjuntos.
 - Salve e envie sua atividade de treinamento de força em sua Garmin Connect conta.
- Utilize as ferramentas em sua Garmin Connect conta para visualizar e editar detalhes da atividade.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Registrar uma atividade de HIIT

Você pode usar temporizadores especializados para registrar uma atividade de treino intervalado de alta intensidade (HIIT).

- 1 No visor do relógio, selecione **START > HIIT**.
 - 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT** ([Temporizadores de HIIT](#), página 13).
 - Selecione **Treinos** para seguir um treino salvo.
 - 3 Se necessário, siga as instruções na tela.
 - 4 Selecione **START** para iniciar sua primeira série.
- O dispositivo exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
- 5 Se necessário, selecione  para avançar manualmente para a próxima série ou para fazer um descanso.
 - 6 Ao terminar a atividade, selecione **STOP** para parar o temporizador da atividade.
 - 7 Selecione **Salvar**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:26
Author	wiederan

Temporizadores de HIIT

Você pode usar temporizadores especializados para registrar uma atividade de treino intervalado de alta intensidade (HIIT).

AMRAP: o temporizador AMRAP registra o máximo possível de séries durante um período definido.

EMOM: o temporizador EMOM registra um número definido de movimentos por minuto.

Tabata: o temporizador Tabata alterna entre intervalos de 20 segundos de esforço máximo e 10 segundos de descanso.

Personalizado: você pode definir o tempo de exercício, o tempo de descanso, o número de exercícios e o número de séries.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	PT-BR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:52
Author	burzinskittu

Usando uma bicicleta ergométrica ANT+ em ambiente fechado

Para poder usar uma bicicleta ergométrica ANT+ em ambiente fechado compatível, será necessário montar a bicicleta no rolo de treino e emparelhá-la com o seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 163](#)).

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Bici. Indoor**.
- 3 Mantenha  pressionado.
- 4 Selecione **Opç. rolo treino int..**
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Treino livre** para começar um percurso.
 - Selecione **Seguir percurso** para seguir um percurso salvo ([Percursos, página 148](#)).
 - Selecione **Acompanhar treino** para seguir um treino salvo ([Treinos, página 36](#)).
 - Selecione **Definir potência** para definir o valor de potência desejado.
 - Selecione **Definir grau** para definir o valor do grau simulado.
 - Selecione **Definir resistência** para definir a força de resistência aplicada pela bicicleta ergométrica.
- 6 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

A bicicleta ergométrica aumentará ou diminuirá a resistência com base nas informações de elevação do percurso ou do trajeto.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:13:54
Author	pruekatie

Registrar uma atividade de escalada indoor

Você pode registrar rotas durante uma atividade de escalada indoor. Uma rota é uma trilha de escalada ao longo de uma parede de pedra em ambiente fechado.

1 Pressione **START**.

2 Selecione **Escal. interior**.

3 Selecione **Sim** para registrar estatísticas da rota.

4 Selecione um sistema de classificação.

OBSERVAÇÃO: da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada indoor, o dispositivo usará esse sistema de classificação. Mantenha  pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione Sistema de classificação para alterar o sistema.

5 Selecione o nível de dificuldade da rota.

6 Pressione o **START**.

7 Inicie sua primeira rota.

OBSERVAÇÃO: quando o temporizador da rota está em funcionamento, o dispositivo bloqueia automaticamente os botões para evitar que sejam pressionados acidentalmente. Você pode pressionar qualquer botão para desbloquear o relógio.

8 Ao concluir o percurso, desça até o solo.

O temporizador de descanso começa automaticamente quando você está no solo.

OBSERVAÇÃO: se necessário, você pode pressionar  para concluir o percurso.

9 Selecione uma opção:

- Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
- Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
- Para excluir a rota, selecione **Descartar**.

10 Insira o número de quedas na rota.

11 Ao terminar o descanso, pressione  e inicie sua próxima rota.

12 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.

13 Pressione o **STOP**.

14 Selecione **Salvar**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:00:06
Author	semrau

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 8).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:52
Author	wiederan

Multiesportes

Triatletas, biatletas e outros competidores multiesportes podem aproveitar as vantagens das atividades multiesportes, como Triatlo ou SwimRun. Durante uma atividade multiesportiva, você pode fazer a transição entre as atividades e continuar visualizando o tempo total. Por exemplo, você pode alternar entre ciclismo e corrida, e visualizar seu tempo total durante toda a atividade multiesportiva.

Você pode personalizar uma atividade multiesportes ou usar uma atividade predefinida para o triatlo padrão.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:46
Author	wiederan

Treinamento de triatlo

Ao participar de um triatlo, use a atividade de triatlo para transicionar rapidamente para cada um dos segmentos do esporte, marcar cada tempo e salvar a atividade.

- 1 Selecione **START > Triatlo**.
- 2 Selecione **START** para iniciar o temporizador.
- 3 Selecione  no início e no fim de cada transição.
O recurso de transição pode ser ativado ou desativado nas configurações da atividade de triatlo.
- 4 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Salvar**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	wiederan

Criando uma atividade multiesportes

- 1 A partir do mostrador do relógio, selecione **START > Adicionar > Multiesporte**.
- 2 Selecione um tipo de atividade multiesportes ou insira um nome personalizado.
Nomes de atividades duplicadas incluem um número. Por exemplo, Triatlo(2).
- 3 Selecione duas ou mais atividades.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode selecionar se as transições devem ser incluídas.
 - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade multiesportes.
- 5 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:10
Author	gerson

Dicas para Treinamento de triatlo ou Usar atividades multiesportes

- Selecione **START** para iniciar sua primeira atividade.
- Selecione para fazer a transição para a próxima atividade.
Se as transições estiverem ativadas, o tempo de transição será registrado separadamente do tempo da atividade.
- Se necessário, selecione para iniciar a próxima atividade.
- Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Fazer uma corrida em pista

Antes de começar uma corrida em pista, certifique-se de que você esteja correndo em uma pista de 400 m em formato padrão.

Você pode utilizar a atividade de corrida em pista para registrar seus dados de pista ao ar livre, incluindo a distância em metros e as divisões das voltas.

- 1 Fique na pista ao ar livre.
- 2 Selecione **START > Atletismo**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Se estiver correndo na raia 1, avance para a etapa 10.
- 5 Pressione .
- 6 Selecione as configurações da atividade.
- 7 Selecione **Número da pista**.
- 8 Selecione um número de raia.
- 9 Pressione **BACK** duas vezes para voltar ao temporizador de atividade.
- 10 Selecione **START**.
- 11 Corra pela pista.

Depois que você der três voltas, seu dispositivo registrará as dimensões da pista e calibrará a distância dela.

- 12 Depois de concluir a corrida, selecione **STOP > Salvar**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:09:32
Author	wiederan

Dicas para gravar uma corrida em pista

- Aguarde até que o indicador de status do GPS fique verde antes de iniciar uma corrida em pista.
 - Durante sua primeira corrida em uma pista desconhecida, corra pelo menos três voltas para calibrar a distância da pista.
Você deve correr um pouco além do ponto de partida para concluir a volta.
 - Corra cada volta na mesma faixa.
- OBSERVAÇÃO:** a distância padrão do Auto Lap® é de 1.600 m ou 4 voltas ao redor da pista.
- Se estiver correndo em uma faixa diferente da primeira faixa, defina o número da faixas nas configurações da atividade.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:34
Author	pullins

Registrar uma atividade de ultramaratona

Antes de registrar uma atividade de ultracorrida, você pode desativar a gravação de VO2 máximo caso não queira que esse tipo de corrida afete sua estimativa de VO2 máximo ([Desativar a gravação de VO2 máximo, página 93](#)).

- 1 Selecione **START > Ultramaratona**.
- 2 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 3 Comece a correr.
- 4 Selecione  para registrar uma volta e iniciar o temporizador de descanso.
OBSERVAÇÃO: é possível ativar a configuração Tecla de voltas para registrar uma volta e iniciar o temporizador de descanso, só iniciar o temporizador de descanso ou só registrar uma volta ([Configurações de Atividades e apps, página 171](#)).
- 5 Quando terminar de descansar, selecione  para retomar a corrida.
- 6 Depois de concluir a corrida, selecione **STOP > Salvar**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	PT-BR
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	burzinskititu

Natação

AVISO

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

OBSERVAÇÃO: o dispositivo é compatível com o acessório HRM-Pro™ e o acessório HRM-Swim™ (*Frequência cardíaca no tórax durante natação*, página 73).

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Nadar em águas abertas

Você pode gravar dados de natação, incluindo a distância, o ritmo e a frequência de braçadas. Você pode adicionar telas de dados à atividade padrão de natação em mar aberto (*Personalizando telas de dados*, página 173).

- 1 Selecione **START > Alto mar**.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 3 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Comece a nadar.
- 5 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 6 Após concluir sua atividade, selecione **STOP > Salvar**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Como iniciar natação em piscina

- 1 Selecione **START > Nat. piscina.**
 - 2 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.
 - 3 Selecione **START**.
- O dispositivo grava os dados de natação apenas enquanto o temporizador de atividades estiver funcionando.
- 4 Inicie sua atividade.
 - 5 O dispositivo grava automaticamente os intervalos de natação e as distâncias.
 - 6 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
 - 7 Em repouso, selecione  para pausar o temporizador de atividades.
 - 8 Selecione  para reiniciar o temporizador de atividades.
 - 9 Após concluir sua atividade, selecione **STOP > Salvar**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

Frequência cardíaca durante natação

AVISO

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

O dispositivo tem frequência cardíaca medida no pulso ativada para atividades de natação. O dispositivo também é compatível com os acessórios HRM-Pro, HRM-Swim e HRM-Tri™. Se os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu dispositivo usa os dados da frequência cardíaca do tórax.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BB
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:38:20
Author	mcdanielm

Registro de distância

O dispositivo Forerunner mede e registra a distância de acordo com as extensões concluídas da piscina. O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão ([Como iniciar natação em piscina, página 21](#)).

DICA: para obter resultados precisos, nade a extensão por inteiro e use um tipo de braçada na extensão toda. Pause o temporizador quando estiver descansando.

DICA: para ajudar o dispositivo a contar suas extensões, pressione a parede com força e deslize antes de começar suas braçadas.

DICA: ao fazer um exercício, pause o temporizador ou use o recurso de registro de exercícios ([Treinando com o registro de exercícios, página 25](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	PT-BR
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	wiederan

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. Em mar aberto, a pontuação swolf é calculada sobre 25 metros. Swolf é uma medida da natação eficaz e, como no golfe, quanto menor a pontuação, melhor.

Velocidade crítica de natação (VCN): sua VCN é a velocidade que teoricamente você pode manter continuamente sem exaustão. Você pode usar sua VCN para orientar seu ritmo de treinamento e monitorar sua melhoria.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:38:21
Author	wiederan

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. Os tipos de braçadas aparecem no seu histórico de natação e na sua conta Garmin Connect. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado ([Personalizando telas de dados](#), página 173).

Crawl	Nado livre
Voltar	Nado de costas
Peito	Nado de peito
Borboleta	Nado borboleta
Misto	Mais de um tipo de nado em um intervalo
Exercício	Usado com o registro de nado crawl (Treinando com o registro de exercícios , página 25)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	semrau

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  , selecione as configurações da atividade e selecione Tamanho da piscina para alterar o tamanho.
- Selecione  para gravar um descanso durante a natação em piscina.
O dispositivo registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.
- Selecione  para gravar um intervalo durante a natação em águas abertas.

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

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.

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

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

Descanso automático

O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O dispositivo detecta automaticamente quando você está em repouso e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o dispositivo criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o dispositivo iniciará automaticamente um novo intervalo de natação. Você pode desativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade ([Configurações de Atividades e apps](#), página 171).

DICA: para obter melhores resultados usando o recurso de descanso automático, minimize seus movimentos de braço enquanto estiver em repouso.

Se não quiser usar o recurso de descanso automático, selecione  para marcar manualmente o início e o fim de cada intervalo de descanso.

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

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.

- 1 Durante a atividade de natação em piscina, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela de registro de exercícios.
 - 2 Selecione  para iniciar o temporizador de exercícios.
 - 3 Depois de concluir um intervalo de exercícios, selecione .
- O temporizador do exercício para, mas o timer da atividade continua registrando toda a sessão da natação.
- 4 Selecione uma distância para o exercício concluído.
 - 5 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 .
 - Para iniciar um intervalo de natação, selecione **UP** ou **DOWN** para retornar às telas de treinamento de natação.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:09:35
Author	wiederan

Esqui e esportes de inverno

Você pode adicionar atividades de esqui e snowboard à sua lista de atividades ([Personalizando sua lista de atividades, página 169](#)). Você pode personalizar o visor de dados de cada atividade ([Personalizando telas de dados, página 173](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	PT-BR
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	wiederan

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.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- 2 Mantenha pressionada .
- 3 Selecione **Exibir corridas**.
- 4 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.

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:52
Author	wiederan

Dados de potência de esqui cross-country

Você pode usar seu dispositivo Forerunner compatível emparelhado com o acessório HRM-Pro para fornecer feedback em tempo real sobre sua performance de esqui cross-country.

OBSERVAÇÃO: o acessório HRM-Pro deve ser emparelhado com o dispositivo Forerunner usando a tecnologia ANT®. Se o seu dispositivo Forerunner foi fornecido com o acessório HRM-Pro, os dispositivos já estarão emparelhados.

A potência é a força que você gera durante o esqui. A potência é medida em watts. Os fatores que afetam a potência incluem sua velocidade, mudanças de elevação, vento e condições de neve. Você pode usar a saída de potência para medir e melhorar seu desempenho no esqui.

OBSERVAÇÃO: os valores de potência de esqui são geralmente mais baixos do que os valores de potência de ciclismo. Isso é normal e ocorre porque os seres humanos são menos eficientes ao esquiar do que ao pedalar. É comum que os valores da potência de esqui sejam 30 a 40% mais baixos que os valores da potência de ciclismo na mesma intensidade de treino.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	burzinskititu

Registrar uma atividade de esqui off-piste

A atividade de esqui off-piste permite que você alterne manualmente entre os modos de pista em subida ou descida, para que você possa controlar suas estatísticas com precisão.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Esqui off-piste**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Se estiver iniciando sua atividade em uma subida, selecione **Subindo**.
 - Se estiver iniciando sua atividade descendo a pista, selecione **Descendo**.
- 4 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Pressione  para alternar entre os modos de pista em subida ou descida.
- 6 Depois de concluir a atividade, pressione **START** para parar o temporizador.
- 7 Selecione **Salvar**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:26:20
Author	burzinskittu

Gravar uma atividade de escalada boulder

Você pode registrar rotas durante uma atividade de escalada boulder. Uma rota é um caminho de escalada ao longo de uma rocha ou pequena formação rochosa.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Bouldering**.
- 3 Selecione um sistema de classificação.

OBSERVAÇÃO: da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada de boulder, o relógio usará esse sistema de classificação. Mantenha  pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione Sistema de classificação para alterar o sistema.

- 4 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador da rota.
- 6 Inicie sua primeira rota.
- 7 Pressione  para concluir a rota.
- 8 Selecione uma opção:
 - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
 - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
 - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.

9 Ao terminar o descanso, pressione  para iniciar sua próxima rota.

10 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.

11 Depois da última rota, pressione **STOP** para parar o temporizador da rota.

12 Selecione **Salvar**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	PT-BR
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

Golfe

Title	Garmin Golf App
Identifier	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	PT-BR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:30
Author	cozmyer

App Garmin™

O app Garmin Golf permite que você carregue tabelas de classificação do seu dispositivo Garmin® compatível para visualizar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Jogadores de golfe podem competir entre si em campos diferentes usando o app Garmin Golf. Mais de 42.000 campos têm tabela de pontuação aberta para todos. Você pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir. Com uma assinatura Garmin Golf você pode visualizar os dados de contorno de green no telefone e Garmin no dispositivo compatível.

O app Garmin Golf sincroniza seus dados com sua conta do Garmin Connect. Você pode baixar o app Garmin Golf pela loja de apps do seu smartphone (garmin.com/golfapp).

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	PT-BR
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:19
Author	wiederan

Jogar golfe

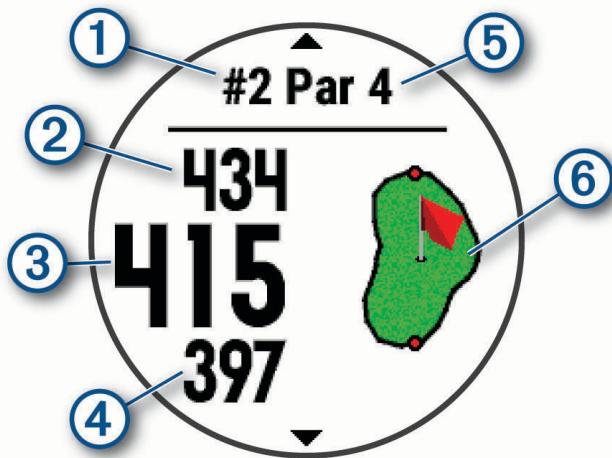
Antes de jogar golfe, você deve carregar o dispositivo ([Carregando o dispositivo](#), página 203).

- 1 No visor do relógio, selecione **START > Golfe**.
 - 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
 - 3 Selecione um campo a partir da lista de campos disponíveis.
 - 4 Se necessário, defina a distância do motorista.
 - 5 Selecione **Sim** para contar os pontos.
 - 6 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelos buracos.
- O dispositivo faz as transições automaticamente quando você passar para o buraco seguinte.
- 7 Ao concluir sua atividade, selecione **START > Finalizar rodada > Sim**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	wiederan

Informações do buraco

O dispositivo calcula a distância até a parte dianteira e traseira do green, e até a localização do pino selecionado ([Movendo a bandeira](#), página 31).



①	Número do buraco atual
②	Distância até o fundo do green
③	Distância até a localização do pino selecionada
④	Distância até o começo do green
⑤	Par do buraco
⑥	Mapa do green

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Movendo a bandeira

Você pode visualizar o campo e alterar a localização do pino.

- 1 A partir da tela de informações do buraco, selecione **START > Mover bandeira**.
- 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para mover a posição do pino.
- 3 Selecione **START**.

As distâncias na tela de informações do buraco são atualizadas para mostrar a nova localização do pino. A localização do pino foi salva somente para a rodada atual.

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	PT-BR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:26
Author	wiederan

Ver tacadas medidas

Antes que o dispositivo detecte automaticamente e meça as tacadas, você deve ativar a pontuação.

Seu dispositivo tem uma detecção automática e registro de tacadas. Sempre que você dá uma tacada ao longo do campo aberto, o dispositivo registra as distâncias para que você possa vê-las mais tarde.

DICA: a detecção automática de tacadas funciona melhor quando você utiliza o dispositivo no pulso principal e tem um bom contato com a bola. Putts não são detectados.

- 1 Enquanto estiver jogando golfe, selecione **START > Medir tacadas**.
A distância de sua última tacada aparece.
- OBSERVAÇÃO:** a distância é automaticamente redefinida quando você acerta a bola novamente, usa o putt no green ou se direciona ao próximo buraco.
- 2 Selecione **DOWN** para visualizar as distâncias de tacadas registradas anteriormente.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	jhenson

Visualizando distâncias de layup e dogleg

Você pode visualizar uma lista de distâncias de layup e dogleg para buracos de par 4 e 5.

Selecione **START > Layups**.

Cada layup e a distância até você chegar a cada layup é exibida na tela.

OBSERVAÇÃO: as distâncias são removidas da lista conforme você passa por elas.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Pontuando

1 Na tela de informações do buraco, selecione **START > Tabela de classificação**.

O cartão de pontuação é exibido quando você está no green.

2 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelos buracos.

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

4 Selecione **UP** ou **DOWN** para ajustar a pontuação.

Sua pontuação total foi atualizada.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Atualizando uma pontuação

- 1 Na tela de informações do buraco, selecione **START > Tabela de classificação**.
 - 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelos buracos.
 - 3 Selecione **START** para selecionar um buraco.
 - 4 Selecione **UP** ou **DOWN** para alterar a pontuação referente àquele buraco.
- Sua pontuação total foi atualizada.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	cozmyer

Sensores de taco

Seu dispositivo é compatível com os sensores de taco de golfe Approach® CT10. Você pode usar sensores de tacos emparelhados para monitorar automaticamente suas tacadas de golfe, incluindo localização, distância e tipo de taco. Consulte o manual do proprietário dos seus sensores de taco para obter mais informações (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	jhenson

Usando o Odômetro de Golfe

Você pode usar o odômetro para registrar o tempo, a distância e os passos percorridos. O odômetro é iniciado e interrompido automaticamente quando você inicia ou finaliza uma rodada.

- 1 Selecione **START > Odômetro**.
- 2 Se necessário, selecione **Redefinir** para zerar o odômetro.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:05
Author	pullins

Ativando o rastreamento de estatísticas

O recurso Monitoramento de estatísticas oferece rastreamento de estatísticas detalhadas durante o jogo de golfe.

- 1 A tela de informações do buraco, pressione .
- 2 Selecione as configurações da atividade.
- 3 Selecione **Monitoramento de estatísticas**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:52
Author	gerson

Gravação de estatísticas

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Ativando o rastreamento de estatísticas, página 34](#)).

- 1 Na tabela de classificação, selecione um buraco.
- 2 Insira o número total de tacadas feitas, incluindo as tacadas suaves, e pressione **START**.
- 3 Defina o número de putt feitos e pressione **START**.

OBSERVAÇÃO: o número de tacadas suaves necessárias é usado apenas para o rastreamento de estatísticas e não aumenta sua pontuação.
- 4 Se necessário, selecione uma opção:

OBSERVAÇÃO: se você estiver em um buraco de par 3, as informações do fairway não serão exibidas.

 - Se a sua bola atingir o fairway, selecione **Em Fairway**.
 - Se sua bola perdeu o fairway, selecione **Perdeu à direita** ou **Perdeu à esquerda**.
- 5 Se necessário, insira o número de tacadas de penalidade.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:26
Author	wiederan

Reproduzindo comandos de áudio durante a atividade

É possível ativar o relógio para reproduzir anúncios de status motivacionais durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Os avisos de áudio são reproduzidos em seus fones de ouvido conectados usando a tecnologia Bluetooth®, se disponível. Caso contrário, os avisos de áudio são reproduzidos no seu smartphone emparelhado por meio do app Garmin Connect. Durante um aviso de áudio, o relógio ou smartphone silencia o áudio principal para reproduzir a mensagem.

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

1 No visor do relógio, mantenha pressionado .

2 Selecione **Configurações > Comandos de áudio**.

3 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 os dados da sua frequência cardíaca, selecione **Alert. freq cardíaca**.
- Para personalizar seus avisos com os dados de potência, selecione **Alertas de potência**.
- Para ouvir avisos ao iniciar ou parar o temporizador, incluindo o recurso Auto Pause®, selecione **Eventos de temporizador**.
- Para ouvir avisos para cada etapa do treino, selecione **Alertas de treino**.
- Para ouvir alertas de atividade serem reproduzidos como avisos de áudio, selecione **Alertas de atividade**.
- Para ouvir um som bem antes de um alerta ou prompt de áudio, selecione **Toques sonoros**.
- Para alterar o idioma ou o dialeto dos avisos de voz, selecione **Dialeto**.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

Treino

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	cozmyer

Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluem metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Durante a atividade, você pode ver visores de dados específicos do treino, que contêm informações sobre a etapa do treino, como distância da etapa do treino ou o ritmo médio da etapa.

Seu dispositivo inclui vários treinos pré-carregados para diversas atividades. Você pode criar e encontrar mais treinos usando o Garmin Connect ou selecionar um plano de treinamento com treinos integrados 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.

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	PT-BR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:37:48
Author	mcdanielm

Como seguir um treino do Garmin Connect

Para fazer o download de um treino no Garmin Connect, é necessário ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 145](#)).

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

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	PT-BR
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:19
Author	wiederan

Iniciando um treino

O seu dispositivo pode orientá-lo nas várias etapas de um exercício.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione  > **Treino** > **Treinos**.
- 4 Selecione um treino.

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

DICA: durante a exibição das etapas do treino, você pode pressionar START para exibir uma animação do exercício selecionado, se disponível.

- 5 Selecione **START** > **Realizar treino**.
- 6 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade.

Após você iniciar um exercício, o dispositivo exibe cada uma das etapas, notas sobre passos (opcional), o objetivo (opcional) e os dados atuais do treino. Para atividades de força, ioga, cardio ou pilates, é incluída uma animação educativa.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:26:10
Author	gerson

Seguir um treino sugerido diariamente

Antes que o dispositivo possa sugerir um treino diário, você deve ter um status de treino e uma estimativa de VO2 máx. ([Status de treino, página 101](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione o **START**.
- 2 Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.
A sugestão de treino diária é exibida.
- 3 Selecione o **START** e selecione uma opção:
 - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.
 - Para descartar o treino, selecione **Rejeitar**.
 - Para visualizar as etapas do treino, selecione **Passos**.
 - Para atualizar a definição do objetivo do treino, selecione **Tipo de meta**.
 - Para desativar futuras notificações de treino, selecione **Desativar prompt**.

O treino sugerido é atualizado automaticamente para alterações nos hábitos de treinamento, tempo de recuperação e VO2 máx.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	gerson

Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente

Os treinos sugeridos diariamente são recomendados com base nas atividades anteriores salvas em sua conta do Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, pressione o **START**.
- 2 Selecione **Corrida ou Pedalar**.
- 3 Mantenha  pressionado.
- 4 Selecione **Treino > Treinos > Sugestão de hoje**.
- 5 Selecione o **START** para desativar ou ativar avisos.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

Após um treino de natação em piscina

Seu dispositivo pode orientá-lo nas várias etapas de um treino de natação. Criar e enviar um treino de natação em piscina é semelhante a [Treinos](#), página 36 e [Como seguir um treino do Garmin Connect](#), página 36.

- 1 No visor do relógio, selecione **START > Nat. piscina > Opções > Treino**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Treinos** para fazer treinos baixados do Garmin Connect.
 - Selecione **Calendário treino** para fazer ou visualizar seus treinos programados.
- 3 Siga as instruções na tela.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

Registrar um teste de velocidade crítica de nado

Seu valor de velocidade crítica de natação (VCN) é o resultado de um teste baseado em tempo. Sua VCN é a velocidade que teoricamente você pode manter continuamente sem exaustão. Você pode usar sua VCN para orientar seu ritmo de treinamento e monitorar sua melhoria.

- 1 No visor do relógio, selecione **START > Nat. piscina > Opções > Velocidade crítica de natação > Fazer teste de vel crítica de natação.**
- 2 Selecione **DOWN** para visualizar as etapas do treino.
- 3 Selecione **OK > START.**
- 4 Siga as instruções na tela.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

Editar seu resultado de velocidade crítica de natação

Você pode editar ou inserir manualmente um novo tempo para o valor de VCN.

- 1 No visor do relógio, selecione **START > Nat. piscina > Opções > Velocidade crítica de natação > Velocidade crítica de natação.**
- 2 Insira os minutos.
- 3 Insira os segundos.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	wiederan

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.

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:19
Author	wiederan

Usar planos de treinamento do Garmin Connect

Para baixar e usar um plano de treinamento, você precisa ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 145](#)).

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**.
- 5 Siga as instruções na tela.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:19
Author	wiederan

Treinos intervalados

É possível abrir ou estruturar treinos intervalados. Repetições estruturadas podem ser com base em distância ou tempo. O dispositivo salva seu treino intervalado personalizado até a próxima edição do treino.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Personalizar um treino intervalado

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Repetições estruturadas**.
Será exibido um treino.
- 5 Selecione **START > Editar**.
- 6 Selecione uma ou mais opções:
 - Para definir a duração e o tipo do intervalo, selecione **Intervalo**.
 - Para definir a duração e o tipo do descanso, selecione **Descanso**.
 - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
 - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento > Ligado**.
 - Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione **Desaquecimento > Ligado**.
- 7 Pressione **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:19
Author	wiederan

Iniciando um treino intervalado

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Treino > Intervalos**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Abrir repetições** para marcar seus intervalos e períodos de descanso manualmente pressionando .
 - Selecione **Repetições estruturadas > START > Realizar treino** para usar um treino intervalado com base em distância ou tempo.
- 6 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade.
- 7 Quando o treino intervalado incluir um aquecimento, pressione  para começar o primeiro intervalo.
- 8 Siga as instruções na tela.

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:20
Author	mcdanielm

Parar um treino intervalado

- A qualquer momento, selecione  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  para encerrar o treino intervalado e passar para um temporizador que pode ser usado para desaquecimento.
- A qualquer momento, selecione **STOP** para interromper o temporizador da atividade. Você pode retomar o temporizador ou encerrar o treino intervalado.

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:00:06
Author	semrau

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



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

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

Title	Cancelling a Training Target
Identifier	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:56
Author	gerson

Cancelar uma meta de treinamento

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

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

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 .
- 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**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

PacePro Treinamento

Muitos corredores gostam de usar uma pulseira de ritmo durante a corrida para ajudar a atingir as metas de corrida. O PacePro recurso permite criar uma pulseira de ritmo personalizada com base na distância e no ritmo, ou na distância e no tempo. Você também pode criar uma pulseira de ritmo para um percurso conhecido para otimizar seu esforço de ritmo com base nas mudanças de elevação.

Você pode criar um plano PacePro usando o aplicativo Garmin Connect. Você pode visualizar as frações e o plano de elevação antes de iniciar o percurso.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	mcdanielm

Criar um plano PacePro em seu relógio

Antes de criar um plano PacePro no seu relógio, você deve criar um percurso ([Criando e seguindo um percurso no dispositivo, página 149](#)).

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Selecione um percurso.
- 6 Selecione **PacePro > Criar novo**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Objetivo de ritmo** e insira seu ritmo desejado.
 - Selecione **Tempo do objetivo** e insira seu ritmo desejado.
- O dispositivo exibe sua faixa de ritmo personalizada.
- DICA:** você pode pressionar **DOWN** e selecionar **Ver frações** para visualizar as frações.
- 8 Selecione **START** para iniciar o plano.
- 9 Se necessário, selecione **Sim** para ativar a navegação no percurso.
- 10 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

Iniciar um plano PacePro

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
 - 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
 - 3 Mantenha pressionado .
 - 4 Selecione **Treino > Planos do PacePro**.
 - 5 Selecione um plano.
- DICA:** você pode selecionar **DOWN > Ver frações** para visualizar as frações.
- 6 Selecione **START** para iniciar o plano.
 - 7 Se necessário, selecione **Sim** para ativar a navegação no percurso.
 - 8 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.



①	Meta de ritmo na fração
②	Ritmo atual na fração
③	Progresso da conclusão da fração
④	Distância restante na fração
⑤	Tempo total à frente ou atrás do tempo desejado

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:26:23
Author	gerson

Interrompendo um plano PacePro

1 Pressione .

2 Selecione **Parar o PacePro > Sim.**

O dispositivo interrompe o plano PacePro. O temporizador de atividade continua em execução.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

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.

OBSERVAÇÃO: para o ciclismo, os registros pessoais também incluem a maior elevação e melhor potência (necessário medidor de potência).

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	mcdanielm

Visualizando seus recordes pessoais

1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .

2 Selecione **Histórico > Registros.**

3 Selecione um esporte.

4 Selecione um recorde.

5 Selecione **Exibir registro.**

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	mcdanielm

Restaurando um recorde pessoal

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 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.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:20
Author	tillmonmartha

Excluindo um recorde pessoal

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 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.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

Excluindo todos os registros pessoais

1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .

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.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	wiederan

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.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	cozmyer

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 menu de segmentos em sua conta Garmin Connect. Para obter mais informações, acesse www.strava.com.

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

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	wiederan

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.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	wiederan

Exibindo detalhes do segmento

- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione 
- 4 Selecione **Treino > Segmentos**.
- 5 Selecione um segmento.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Tempos 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.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	semrau

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 .
 - 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 **Frequência 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 5](#)).
- O metrônomo é iniciado automaticamente.
- 9 Durante a corrida, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela do metrônomo.
 - 10 Se necessário, pressione  para alterar as configurações do metrônomo.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:15:43
Author	cozmyer

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.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	cozmyer

Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar seu gênero, data de nascimento, altura, peso, pulso, zona de frequência cardíaca, zona de potência e configurações de Velocidade crítica de natação (VCN). O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:34:48
Author	wiederan

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 57](#)) 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.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

Sobre zonas de frequênciā cardíaca

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

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:26
Author	wiederan

Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O relógio 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 relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Freq. cardíaca**.
- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima > 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 89).
- 4 Selecione **LTHR > LTHR** e insira sua frequência cardíaca no limiar de lactato.
Você pode realizar um teste orientado para estimar o seu limiar de lactato ([Limiar de lactato](#), página 97). 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 89).
- 5 Selecione **FC no descanso > Definir personalização** e insira sua frequência cardíaca em repouso.
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu relógio 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 **Freq. card. %máx.** 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 **FC por esporte** e escolha um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 10 Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

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 54](#)).
- 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.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:13:54
Author	gerson

Configurando zonas de potência

Os valores para as zonas são valores padrão com base no sexo, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. Se você souber o valor do seu limiar funcional de potência (FTP), insira-o e deixe que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência. É possível ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de potência > Com base em**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
 - Selecione **% FTP** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de seu limiar funcional de potência.
- 4 Selecione **FTP**, em seguida, insira seu valor de FTP.
- 5 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 6 Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	wiederan

Pausando seu status de treinamento

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

Selecione uma opção:

- No widget de status do treinamento, mantenha  pressionado e selecione **Opções > Pausar status do treinamento**.
- Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento >  > Pausar status do treinamento**.

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

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:31:05
Author	wiederan

Retomando o status de treinamento pausado

Você pode retomar seu status de treinamento quando estiver pronto para começar o treinamento novamente. Para melhores resultados, você precisa de pelo menos duas medições de VO2 máximo por semana ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 90](#)).

Selecione uma opção:

- No widget de status do treinamento, mantenha  pressionado e selecione **Opções > Retomar status do treinamento**.
- Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > : > Retomar status do treinamento**.

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

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:33
Author	petersenj

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.

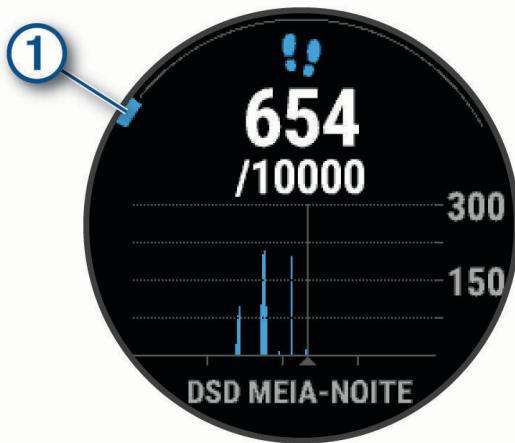
O número de passos dados durante um dia é exibido no widget de passos. A contagem de passos é atualizada periodicamente.

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse garmin.com/ataccuracy.

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	gerson

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.

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:57:55
Author	gerson

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 192).

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

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	PT-BR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	wiederan

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 suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono e movimento durante o sono. Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção de alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe, página 62](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:09:32
Author	wiederan

Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o dispositivo enquanto estiver dormindo.
 - 2 Carregue seus dados de monitoramento do sono no site do Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 119](#)).
- Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	03/04/2020 10:49:18
Author	burzinskititu

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 suas horas regulares 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 192](#)).

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles.

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

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	tillmonmartha

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). O dispositivo adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada à intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	tillmonmartha

Obter minutos de intensidade

Seu dispositivo Forerunner calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em 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.
- Utilize seu dispositivo dia e noite para dados de repouso mais precisos.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

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.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	PT-BR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:37:48
Author	pruekatie

Configurações do monitoramento de atividades

Pressione  e selecione **Configurações > Monit. de ativid..**

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 192](#)).

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 ativar e desativar eventos Move IQ.

Modo oxíme- tria de pulso: configura o dispositivo para gravar as leituras do oxímetro de pulso enquanto você estiver inativo durante o dia, ou continuamente enquanto dorme.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:35
Author	mcdanielm

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 > Monit. de ativid. > Estado > Desligado.**

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	PT-BR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:22:58
Author	pruekatie

Monitoramento de hidratação

Você pode monitorar sua ingestão diária de fluidos, ativar metas e alertas e inserir os tamanhos dos recipientes que você usa com mais frequência. Se você ativar as metas automáticas, sua meta aumentará nos dias em que você registrar uma atividade. Ao se exercitar, você precisa de mais fluido para substituir o suor perdido.

OBSERVAÇÃO: você pode usar o app Connect IQ para baixar o widget de monitoramento de hidratação.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:20
Author	pullins

Monitoramento de ciclo menstrual

Seu ciclo menstrual é uma parte importante da sua saúde. Você pode usar o relógio para registrar sintomas físicos, libido, atividade sexual, dias de ovulação e muito mais. Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

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

OBSERVAÇÃO: você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover widgets.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:24
Author	wiederan

Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo Forerunner tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores torácicos de frequência cardíaca. Você pode ver os dados de frequência cardíaca no widget de frequência cardíaca. Se os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu dispositivo usa os dados da frequência cardíaca do tórax.

Há vários recursos relacionados à frequência cardíaca disponíveis no loop de widgets padrão.

 Sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm). O widget também mostra um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas, destacando a maior e a menor frequência cardíaca.
 O nível atual de estresse. O dispositivo mede a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para estimar seu nível de estresse. Um número baixo indica um nível baixo de estresse.
 Seu nível de energia Body Battery™ atual. O dispositivo calcula suas reservas atuais de energia com base em sono, estresse e dados de atividade. Um número maior indica uma maior reserva de energia.
 A saturação de oxigênio atual no seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões.

OBSERVAÇÃO: o sensor do oxímetro de pulso encontra-se na parte de trás do dispositivo.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	PT-BR
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:06
Author	pullins

Pulseira medidora de frequência cardíaca

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	PT-BR
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:20
Author	pullins

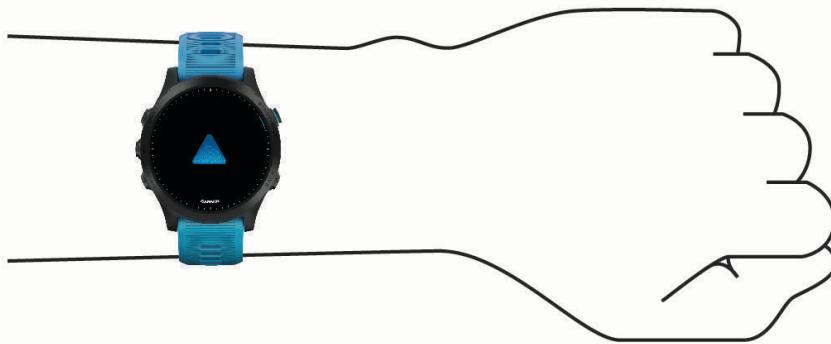
Usar o relógio

⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso. Para obter mais informações, acesse garmin.com/fitandcare.

- Use o relógio acima do seu pulso.

OBSERVAÇÃO: o relógio deve ficar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o relógio não deve se mover durante a corrida ou exercícios. Para leituras do oxímetro de pulso, você deve permanecer imóvel.



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

- Consulte *Dicas para dados de frequência cardíaca errados*, página 68 para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte *Dicas para dados do oxímetro de pulso*, página 109 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

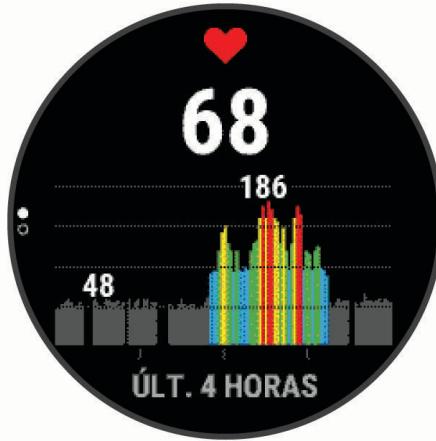
Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- 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.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	PT-BR
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/ moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	gerson

Exibindo o widget de frequência cardíaca

- 1 Na interface do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de frequência cardíaca.
OBSERVAÇÃO: você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets (*Personalizando loop do widget*, página 170).
- 2 Pressione **START** para exibir sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas.



- 3 Selecione **DOWN** para exibir os valores de frequência cardíaca em repouso média dos últimos 7 dias.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	PT-BR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	burzinskititu

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, selecione .

2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Transmissão freq. card..**

3 Pressione **START**.

O dispositivo Forerunner começa a transmitir seus dados de frequência cardíaca, e o  é exibido.

4 Emparelhe seu dispositivo Forerunner com o seu dispositivo Garmin ANT+ compatível.

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

DICA: para interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca, pressione STOP na tela de transmissão de frequência cardíaca.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options varid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	pruekatie

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, selecione .

2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Transmissão durante atividade.**

3 Comece uma atividade ([Iniciar uma atividade](#), página 6).

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 Emparelhe o seu dispositivo Forerunner com o seu dispositivo Garmin ANT+ compatível.

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 ([Parar uma atividade](#), página 7).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	pruekatie

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

⚠ CUIDADO

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme selecionado pelo usuário, após um período de inatividade. Este recurso não notifica você de qualquer condição cardíaca potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer condição médica ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione 
- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Alerta de frequência cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo**.
- 4 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.

Sempre que sua frequência cardíaca exceder ou ficar abaixo do valor limite, uma mensagem será exibida e o dispositivo vibrará.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options varid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:37:48
Author	pruekatie

Desativar o monitor de frequência cardíaca medida 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.

OBSERVAÇÃO: desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso. Você pode fazer uma leitura manual no widget do oxímetro de pulso.

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

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

Frequência cardíaca no tórax durante natação

Os acessórios de frequência cardíaca HRM-Pro, HRM-Swim e HRM-Tri registram e armazenam seus dados de frequência cardíaca enquanto você está nadando. Para visualizar os dados da sua frequência cardíaca, você pode adicionar campos de dados de frequência cardíaca ([Personalizando telas de dados, página 173](#)).

OBSERVAÇÃO: os dados de frequência cardíaca torácica não são visíveis em dispositivos Forerunner compatíveis enquanto o monitor de frequência cardíaca está debaixo de água.

Uma atividade temporizada deve ser iniciada no dispositivo Forerunner emparelhado para que os dados de frequência cardíaca armazenados possam ser visualizados mais tarde. Durante os intervalos de repouso fora da água, o acessório de frequência cardíaca envia seus dados de frequência cardíaca para o dispositivo Forerunner. O dispositivo Forerunner baixa automaticamente dados de frequência cardíaca armazenados quando suas atividades temporizadas de nado são salvas. O acessório de frequência cardíaca deve estar fora da água, ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 m) enquanto os dados são baixados. Seus dados de frequência cardíaca podem ser analisados no histórico de sua conta do Garmin Connect.

Se os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu dispositivo usa os dados da frequência cardíaca do tórax.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

HRM-Pro Acessório

O dispositivo pode gravar a frequência cardíaca durante a sua natação ([Frequência cardíaca no tórax durante natação, página 73](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:10
Author	burzinskittu

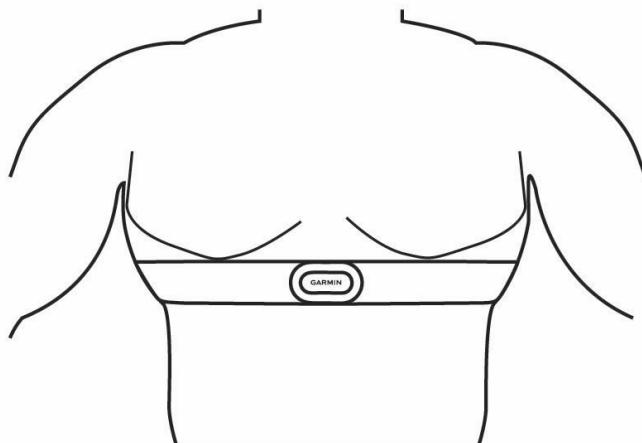
Colocar o monitor de frequência cardíaca

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno. Ajuste-o de modo que deslize durante a atividade. Se necessário, você pode adquirir um extensor de faixa em buy.garmin.com.

- 1 Umedeça os eletrodos ① na parte posterior do monitor de frequência cardíaca para criar uma conexão forte entre o peito e o transmissor.



- 2 Use o monitor de frequência cardíaca com Garmin o logotipo voltado para cima.



A conexão entre o loop ② e o gancho ③ deve estar do seu lado direito.

- 3 Passe o monitor de frequência cardíaca em torno do peito e conecte o gancho da correia ao loop.

OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a etiqueta de cuidado não seja dobrada.

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

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:34
Author	wiederan

HRM-Pro Ritmo de corrida e distância

O acessório de série HRM-Pro calcula o ritmo de corrida e a distância com base no perfil do usuário e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de frequência cardíaca apresenta o ritmo de corrida e a distância quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida na esteira. Você pode visualizar seu ritmo de corrida e distância em seu relógio Forerunner compatível quando conectado usando a tecnologia ANT+. Você também pode visualizar em aplicativos de treinamento compatíveis de terceiros quando conectado usando a tecnologia Bluetooth.

A precisão do ritmo e da distância melhora com a calibração.

Calibração automática: a configuração padrão para o relógio é **Calibragem automática**. O acessório de série HRM-Pro é calibrado sempre que você corre em ambiente externo com ele conectado ao seu relógio Forerunner compatível.

OBSERVAÇÃO: a calibração automática não funciona para perfis de atividade em ambientes internos, trilhas ou ultramaratona ([Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância, página 75](#)).

Calibração manual: você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de série HRM-Pro conectado ([Calibrando a distância na esteira, página 10](#)).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:34
Author	wiederan

Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio Forerunner ([Atualizações do produto, página 211](#)).
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório de série HRM-Pro conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem automática**.
- Se você já conectou um contador de passos ANT+, defina o estado do contador de passos para **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual ([Calibrando a distância na esteira, página 10](#)).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

OBSERVAÇÃO: você pode tentar desativar **Calibragem automática** e, em seguida, calibrar manualmente novamente ([Calibrando a distância na esteira, página 10](#)).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:10
Author	burzinskititu

Armazenamento de frequência cardíaca para atividades cronometradas

Você pode iniciar uma atividade cronometrada em seu dispositivo Forerunner emparelhado, e o monitor de frequência cardíaca registrará os dados de sua frequência cardíaca mesmo que você se afaste do dispositivo. Por exemplo, você pode registrar os dados de frequência cardíaca durante atividades de condicionamento físico ou esportes praticados em equipe, onde não se pode utilizar relógios.

O monitor de frequência cardíaca envia automaticamente seus dados de frequência cardíaca armazenados para o dispositivo Forerunner assim que você salva sua atividade. Enquanto os dados são transferidos, o monitor de frequência cardíaca deve permanecer ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 m).

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

Acessando os dados de frequência cardíaca armazenados

Se você salvar uma atividade cronometrada antes de carregar os dados de frequência cardíaca armazenados, você pode baixar os dados do acessório HRM-Pro.

OBSERVAÇÃO: seu acessório HRM-Pro armazena até 18 horas de histórico de atividades. Quando a memória do monitor de frequência cardíaca estiver cheia, os dados mais antigos serão substituídos.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 2 Em seu dispositivo Garmin, selecione o menu Histórico.
- 3 Selecione a atividade cronometrada salva quando você estava utilizando o monitor de frequência cardíaca
- 4 Selecione **Baixar FC**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

Natação em piscina

AVISO

Lave manualmente o monitor de frequência cardíaca depois da exposição ao cloro ou a outros produtos químicos. A exposição prolongada a essas substâncias pode danificar o monitor de frequência cardíaca.

O acessório HRM-Pro foi projetado principalmente para natação em águas abertas, mas pode ser usado ocasionalmente para natação em piscina. O monitor de frequência cardíaca deve ser utilizado sob uma roupa de banho ou triatlo durante natação em piscina. Caso contrário, ele pode deslizar para baixo de seu peito quando você se impulsionar na parede da piscina.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:10
Author	burzinskittitu

Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

AVISO

O acúmulo de suor e sal na faixa pode danificar permanentemente o monitor de frequência cardíaca e diminuir sua capacidade de informar dados precisos.

O uso de detergente em excesso ao lavar o monitor de frequência cardíaca pode danificá-lo.

- Enxágue o monitor de frequência cardíaca após cada utilização.
- Lave o monitor de frequência cardíaca à mão após cada sete utilizações ou a cada mergulho na piscina, usando água morna a uma temperatura máxima de 40°C (104°F) e uma pequena quantidade de detergente suave, como detergente líquido para louça.
- Enxágue abundantemente a faixa após lavar o monitor de frequência cardíaca à mão para remover resíduos de detergente que podem causar irritação na pele.
- Não coloque o monitor de frequência cardíaca na máquina de lavar, nem na secadora.
- Para secar o monitor de frequência cardíaca, pendure-o no varal ou estenda-o em uma superfície plana.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:04:51
Author	gerson

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

- Aplique água novamente nos eletrodos e nos adesivos de contato (se aplicável).
 - Aperte a correia ao peito.
 - Aqueça por 5 a 10 minutos.
 - Siga as instruções de cuidado ([Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca](#), página 77).
 - Vista uma camisa de algodão ou umedeça completamente os dois lados da correia.
- Tecidos sintéticos que causam atritos com o monitor de frequência cardíaca podem criar eletricidade estática que interfere com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de fontes que possam interferir com o monitor de frequência cardíaca.

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

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

HRM-Swim Acessório

O dispositivo pode gravar a frequência cardíaca durante a sua natação ([Frequência cardíaca no tórax durante natação](#), página 73).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:24
Author	gerson

Dimensionar o monitor de frequência cardíaca

Antes de iniciar a primeira atividade de natação, reserve um tempo para dimensionar o monitor de frequência cardíaca. Ele deve estar suficientemente apertado para permanecer no lugar quando você se impulsionar contra a parede da piscina.

- Selecione um extensor de correia e conecte-o à extremidade elástica do monitor de frequência cardíaca. O monitor de frequência cardíaca é fornecido com três extensores de correia para se adaptar aos diferentes tamanhos de tórax.
- DICA:** o extensor de correia médio funciona para a maioria dos manequins (desde médio até extra grande).
- Coloque o monitor de frequência cardíaca voltado para trás para ajustar facilmente o controle deslizante no extensor de correia.
 - Coloque o monitor de frequência cardíaca voltado para frente para ajustar facilmente o controle deslizante no monitor de frequência cardíaca.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

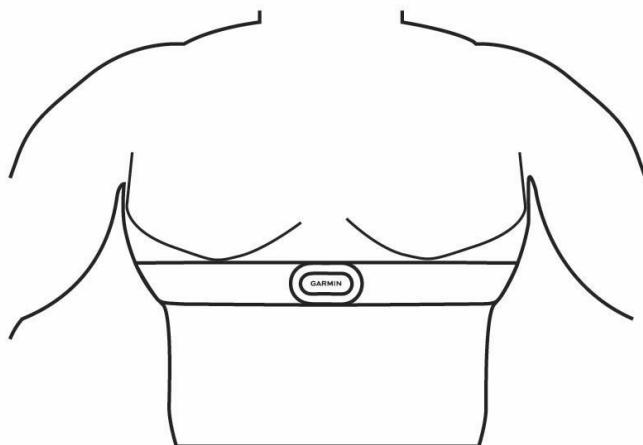
Colocar o monitor de frequência cardíaca

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno.

- 1 Selecione um extensor de correia para obter o ajuste mais adequado.
- 2 Use o monitor de frequência cardíaca com Garmin o logotipo voltado para cima.
O gancho ① e a conexão ② em loop devem estar em seu lado direito.



- 3 Passe o monitor de frequência cardíaca em torno do peito e conecte o gancho da correia ao loop.



OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a etiqueta de cuidado não seja dobrada.

- 4 Aperte o monitor de frequência cardíaca, até que ele esteja ajustado de forma confortável em torno de seu peito, e não demaisado.

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

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:41
Author	gerson

Dicas de uso do HRM-Swim acessório

- Ajuste o aperto do monitor de frequência cardíaca e do extensor da correia se o monitor de frequência cardíaca deslizar para baixo de seu peito quando você se impulsionar na parede da piscina.
- Levante-se entre intervalos de tempo de forma que o monitor de frequência cardíaca esteja fora da água e você possa visualizar seus dados de frequência cardíaca.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:39
Author	gerson

Armazenamento de informações

O monitor de frequência cardíaca pode armazenar até 20 horas de dados em uma única atividade. Quando a memória do monitor de frequência cardíaca estiver cheia, os dados mais antigos serão substituídos.

Você pode iniciar uma atividade cronometrada em seu dispositivo Forerunner emparelhado, e o monitor de frequência cardíaca registrará os dados de sua frequência cardíaca mesmo que você se afaste do dispositivo. Por exemplo, você pode registrar os dados de frequência cardíaca durante atividades de condicionamento físico ou esportes praticados em equipe, onde não se pode utilizar relógios. O monitor de frequência cardíaca envia automaticamente os dados armazenados de sua frequência cardíaca para seu Forerunner dispositivo, assim que você salva sua atividade. Enquanto os dados são carregados, o monitor de frequência cardíaca deve permanecer ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 metros).

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:55
Author	wiederan

HRM-Tri Acessório

A seção HRM-Swim deste manual explica o registro da frequência cardíaca durante a natação ([Frequência cardíaca no tórax durante natação](#), página 73).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	PT-BR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	02/10/2020 10:28:04
Author	burzinskititu

Dinâmica da corrida

Você pode usar seu dispositivo Forerunner compatível emparelhado com o acessório HRM-Pro 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-Pro, 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.

Cadênciа: cadênciа 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.

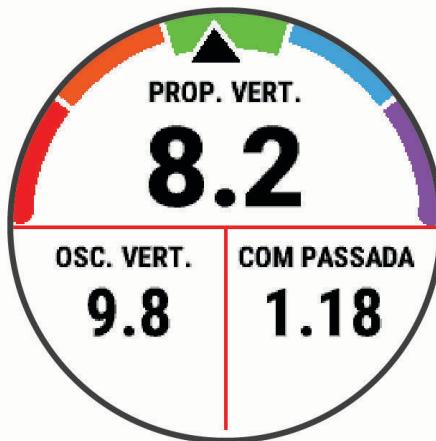
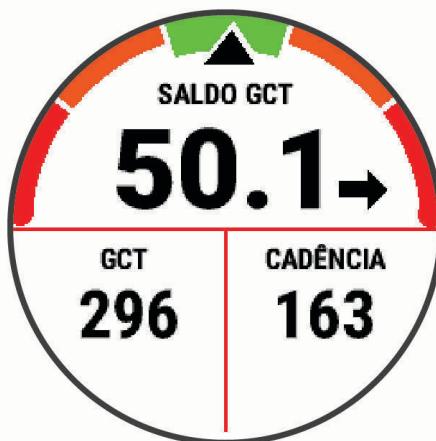
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

Treinar com dinâmica de corrida

Antes de poder visualizar a dinâmica de corrida, é necessário colocar um acessório HRM-Pro, HRM-Run™ ou HRM-Tri, ou o Running Dynamics Pod, e emparelhá-lo com o seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 163](#)).

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.

- 1 Selecione **START** e selecione uma atividade de corrida.
- 2 Selecione **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.

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:45:22
Author	pullins

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/performance-data/running/ 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

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:45:22
Author	cozmyer

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.

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.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:45:22
Author	mcdanielm

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 (acessórios HRM-Pro, HRM-Run ou HRM-Tri) 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%

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	PT-BR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

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-Pro.
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 você estiver usando o acessório HRM-Pro, emparelhe-o com seu dispositivo Forerunner usando a tecnologia ANT+, em vez da tecnologia Bluetooth.
- 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.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	wiederan

Medições de desempenho

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

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

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

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.

Tempos de corrida previstos: o dispositivo usa o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treinos para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual.

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.

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

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 fatigar rapidamente. Seu dispositivo mede o nível limiar de lactato usando dados de frequência cardíaca e ritmo.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Desativação das notificações de desempenho

Algumas notificações de desempenho são exibidas após a conclusão da atividade. Algumas notificações de desempenho são exibidas durante uma atividade ou ao alcançar uma nova medição de desempenho, como um novo VO2 máximo estimado. Você pode desativar o recurso de condição de desempenho para evitar algumas dessas notificações.

1 Pressione .

2 Selecione **Medições fisiológicas > Condição de Desempenho**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	gerson

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. Ao emparelhar com um medidor de potência compatível, o dispositivo poderá detectar automaticamente a sua potência de limite funcional (FTP) 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 .

2 Selecione **Medições fisiológicas > Detecção automática**.

3 Selecione uma opção.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar medições de atividades e de desempenho de outros dispositivos Garmin para o seu 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 percursos com um dispositivo Edge e visualizar os detalhes e sua atividade e carga de treinamento geral em seu dispositivo Forerunner.

1 Pressione .

2 Selecione **Medições fisiológicas > TrueUp**.

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

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	PT-BR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:01:07
Author	burzinskittu

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 exige um monitor de frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca medida no peito que seja compatível para exibir sua estimativa de VO2 máximo. O dispositivo apresenta estimativas de VO2 máximo separadas para corrida e ciclismo. Você precisa correr em uma área externa com GPS ou pedalar com um medidor de potência compatível em um nível moderado de intensidade por vários minutos para obter uma estimativa precisa de VO2 máximo.

No dispositivo, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral, descrição e posição no medidor colorido. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar mais detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo, incluindo sua idade de condicionamento físico. Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo com idade diferente. Com o tempo, conforme você se exercita, sua idade de condicionamento físico pode diminuir ([Visualizar sua idade de condicionamento físico, página 93](#)).



	Roxo	Superior
	Azul	Excelente
	Verde	Bom
	Laranja	Bom tempo
	Vermelho	Fraco

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics. 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 230), e acesse www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	pruekatie

Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 163](#)). Se o seu dispositivo Forerunner foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, os dispositivos já estarão emparelhados.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 54](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 56](#)). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Desativar a gravação de VO2 máximo, página 93](#)).

- 1 Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.
 - 2 Depois da corrida, selecione **Salvar**.
 - 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.
- DICA:** você pode selecionar o START para visualizar informações adicionais.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo

Esse recurso requer um medidor de potência e um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. O medidor de potência deve ser emparelhado com o Forerunner dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 163](#)). Se estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, você deverá colocá-lo e emparelhá-lo com seu dispositivo. Se o seu dispositivo Forerunner foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, os dispositivos já estarão emparelhados.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 54](#)) e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 56](#)). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.

- 1 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos.
 - 2 Em seguida, selecione **Salvar**.
 - 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.
- DICA:** você pode selecionar START para visualizar informações adicionais.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:18
Author	mcdanielm

Desativar a gravação de VO2 máximo

Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e corrida em trilha caso não queira que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 90](#)).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione **Corrida trilha ou Ultramaratona**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Registrar VO2 máximo > Desligado**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	PT-BR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:18
Author	mcdanielm

Visualizar sua idade de condicionamento físico

Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo. Seu dispositivo usa informações como idade, índice de massa corporal (IMC), dados de frequência cardíaca em repouso e histórico de atividades vigorosas para chegar a uma idade de condicionamento físico. Se você tiver uma balança Garmin Index™, seu dispositivo usará a porcentagem de gordura corporal em vez do IMC para determinar sua idade de condicionamento físico. Exercícios e mudanças no estilo de vida podem ter um impacto positivo na sua idade de condicionamento físico.

OBSERVAÇÃO: para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 54](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Estatísticas de saúde > Idade do condicionamento físico**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	pruekatie

Aclimatação de desempenho de calor e altitude

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

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

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	mcdanielm

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 54](#)) e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 56](#)).

O dispositivo utiliza o VO2 máximo estimado ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 90](#)) e o seu histórico de treino para fornecer uma meta de tempo de corrida. O dispositivo analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

DICA: se você tiver mais de um dispositivo Garmin, é possível ativar o recurso Physio TrueUp™, que permite que o seu dispositivo sincronize atividades, histórico e dados de outros dispositivos ([Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 90](#)).

- 1 Na interface do relógio, 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.

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

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	PT-BR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:34
Author	mcdanielm

Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. À medida que a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário e histórico de treino, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade. Há sete etiquetas diferentes de Efeito de treino para descrever o principal benefício da sua atividade. Cada etiqueta é identificada por uma cor e corresponde ao foco da sua carga de treinamento ([Foco da carga do treinamento, página 104](#)). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impactando muito o VO2 máximo." possui uma descrição correspondente nos detalhes da atividade no seu Garmin Connect.

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

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

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

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

A tecnologia de efeito de treino é fornecida e suportada pela Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse www.firstbeat.com.

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:52
Author	pullins

Condição de desempenho

Ao concluir sua atividade, tal como correr ou andar de bicicleta, o recurso de condição de desempenho analisa seu ritmo, sua frequência cardíaca e a variabilidade de sua frequência cardíaca para fazer uma avaliação em tempo real de sua capacidade de desempenho em comparação com seu nível médio de condicionamento físico. 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 ou andar de bicicleta. 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 de nível de fadiga, especialmente ao final de um longo treino de corrida ou ciclismo.

OBSERVAÇÃO: o dispositivo requer algumas corridas ou pedaladas com o monitor de frequência cardíaca para obter um VO2 máx. estimado e identificar sua capacidade de corrida ou ciclismo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 90](#)).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifier	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:55
Author	wiederan

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 desempenho** a uma tela de dados ([Personalizando telas de dados, página 173](#)).
- 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.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	wiederan

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 inserí-lo nas configurações de seu perfil de usuário ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 56).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - VO2 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:00:06
Author	semrau

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](#), [pagina 163](#)).

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 .

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.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	pullins

Obtendo estimativa de FTP

Para poder obter sua estimativa de Potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um monitor de frequência cardíaca torácico e o medidor de potência com seu dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio*, página 163) e precisa obter seu VO2 máximo estimado (*Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo*, página 92).

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

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

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

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

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

Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações FTP*, página 231).

OBSERVAÇÃO: quando uma notificação de desempenho alertar sobre uma nova FTP, você poderá selecionar Aceitar para salvar a nova FTP ou Rejeitar para manter sua FTP atual.

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8D4C4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:46:07
Author	wiederan

Realizando um teste de FTP

Antes de poder realizar um teste para determinar sua potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um monitor de frequência cardíaca torácico e um medidor de potência com seu dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio*, página 163) e precisa obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo (*Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo*, página 92).

OBSERVAÇÃO: o teste de FTP é um exercício avançado de 30 minutos de duração. Escolha uma rota prática e plana que permite que você aumente o esforço constantemente, de maneira similar a um teste de tempo.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de ciclismo.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Teste orientado por FTP**.
- 5 Siga as instruções na tela.
Após iniciar a corrida, o dispositivo exibe a duração de cada etapa, o objetivo e os dados atuais de potência. Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 6 Depois de concluir o teste orientado, conclua o aquecimento, pare o temporizador e salve a atividade. Sua FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Aceitar** para salvar o novo FTP.
 - Selecione **Rejeitar** para manter seu FTP atual.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	cozmyer

Status de treino

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

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



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

Status de treino: o status de treino mostra como o treino afeta seu desempenho e condicionamento físico.

Seu status de treino se baseia em mudanças na carga de treino e no VO2 máximo durante um período prolongado.

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

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

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

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

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	gerson

Níveis de status do treino

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.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	pruekatie

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 ou passeios ao ar livre com medidor de potência durante os quais sua frequência cardíaca tenha atingido pelo menos 70% da frequência cardíaca máxima por vários minutos. As atividades de corrida em ambiente fechado não geram uma estimativa de VO2 máximo a fim de preservar a precisão da sua tendência de nível de condicionamento. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Desativar a gravação de VO2 máximo](#), página 93).

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

- Pelo menos duas vezes por semana, corra ou caminhe ao ar livre com um medidor de potência, 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 90).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	cozmyer

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.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:47:59
Author	wiederan

Foco da carga do treinamento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	PT-BR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

Tempo de recuperação

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

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

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

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	gerson

Exibir seu tempo de recuperação

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 54](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 56](#)).

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 status de treino e selecionar START para percorrer as métricas e exibir seu tempo de recuperação.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discardng.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

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.

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	cozmyer

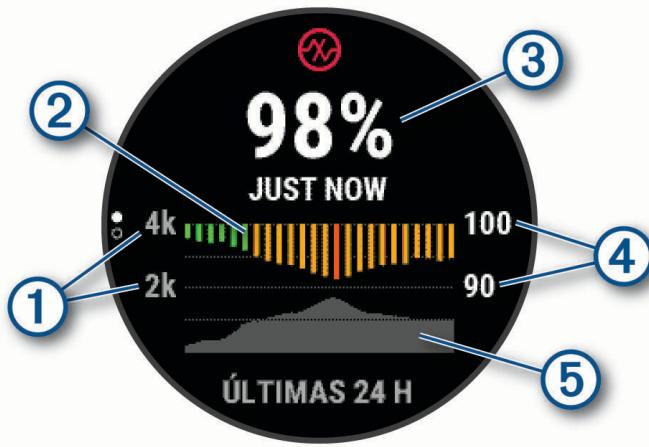
Oxímetro de pulso

O dispositivo Forerunner tem um oxímetro medido no pulso para medir a saturação periférica do oxigênio no sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a altas altitudes para esportes e expedições alpinas.

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso visualizando o widget do oxímetro de pulso (*Obter leituras do oxímetro de pulso*, página 108). Você também pode ativar as leituras durante todo o dia (*Ligar modo de aclimatação de dia todo*, página 109). Quando você permanece imóvel, seu dispositivo analisa sua saturação de oxigênio e elevação. O perfil de elevação ajuda a indicar como suas leituras do oxímetro de pulso estão mudando, em relação à sua elevação.

No dispositivo, a sua leitura do oxímetro de pulso aparece como uma porcentagem de saturação de oxigênio e cor no gráfico. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências sobre diversos dias.

Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|---|
| ① | A escala de elevação. |
| ② | Um gráfico de suas leituras de saturação de oxigênio médias nas últimas 24 horas. |
| ③ | Sua leitura de saturação de oxigênio mais recente. |
| ④ | A escala de porcentagem de saturação de oxigênio. |
| ⑤ | Um gráfico de suas leituras de elevação das últimas 24 horas. |

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	pullins

Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o widget de oxímetro de pulso. O widget exibe a sua porcentagem de saturação de oxigênio no sangue mais recente, um gráfico de leituras médias por hora das últimas 24 horas e um gráfico de sua elevação das últimas 24 horas.

OBSERVAÇÃO: a primeira vez que você abrir o widget de oxímetro de pulso, o dispositivo deve adquirir sinais de satélite para determinar a sua elevação. Vá para uma área externa e aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget do oxímetro de pulso.
 - 2 Pressione o **START** para visualizar os detalhes do widget e iniciar uma leitura do oxímetro de pulso.
 - 3 Permaneça imóvel por até 30 segundos.
- OBSERVAÇÃO:** se você estiver muito ativo para que o relógio faça uma leitura de oxímetro, uma mensagem aparecerá em vez de uma porcentagem. Você pode fazer uma nova verificação após vários minutos de inatividade. Para melhores resultados, segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê sua saturação de oxigênio no sangue.
- 4 Pressione **DOWN** para visualizar um gráfico de suas leituras do oxímetro de pulso dos últimos 7 dias.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

Você pode configurar o dispositivo para medir continuamente a saturação de oxigênio no sangue enquanto dorme.

OBSERVAÇÃO: posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO2 durante o sono anormalmente baixas.

- 1 No widget do oxímetro de pulso, pressione .
- 2 Selecione **Opções > Modo oxime- tria de pulso > Durante o sono.**

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Ligar modo de aclimatação de dia todo

1 No widget do oxímetro de pulso, pressione .

2 Selecione **Opções > Modo oxime- tria de pulso > O dia todo.**

O dispositivo analisa automaticamente a sua saturação de oxigênio durante o dia, quando você não está se movendo.

OBSERVAÇÃO: ligar o modo de aclimatação de dia todo diminui a duração da bateria.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:20
Author	pullins

Dicas para dados do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use uma pulseira de silicone ou nylon.
- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do relógio.
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:58:08
Author	wiederan

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 163).

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.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

Utilização do widget de nível de estresse

O widget de nível de estresse exibe o seu nível de estresse atual e um gráfico dele para as últimas horas. Ele também pode guiar você por uma atividade de respiração para ajudá-lo a relaxar ([Personalizando loop do widget](#), página 170).

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de nível de estresse.
- 2 Selecione **START**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **DOWN** para visualizar as detalhes adicionais.
DICA: as barras azuis indicam os períodos de repouso. As barras amarelas indicam os períodos de estresse. As barras cinzas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.
 - Selecione **START > DOWN** para iniciar uma atividade de relaxamento.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:33
Author	mcdanielm

Body Battery

O dispositivo analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia entre 0 e 100, em que de 0 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o dispositivo com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery](#), página 113).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

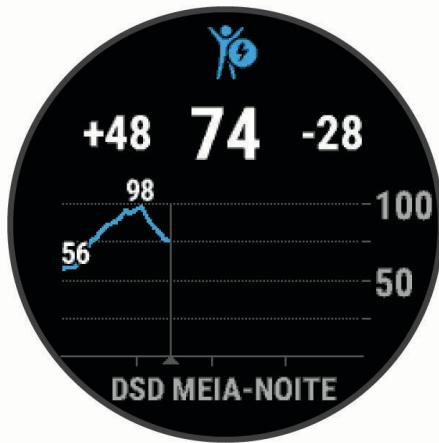
Exibir o widget Body Battery

O widget de Body Battery exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do nível de Body Battery para as últimas horas.

- 1 Pressione **UP** ou **DOWN** para exibir o widget Body Battery.

OBSERVAÇÃO: você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets ([Personalizando loop do widget](#), página 170).

- 2 Pressione **START** para exibir um gráfico do nível do Body Battery desde a meia-noite.



- 3 Pressione **DOWN** para visualizar um gráfico combinado de seu nível de Body Battery e de estresse.

As barras azuis indicam os períodos de repouso. As barras laranjas indicam os períodos de estresse. As barras cinzas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	tillmonmartha

Dicas para dados aprimorados de Body Battery

- Para obter resultados mais precisos, use o dispositivo enquanto dorme.
- Uma boa noite de sono recarrega sua Body Battery.
- A atividade extenuante e o estresse elevado podem fazer com que sua Body Battery seja drenada mais rapidamente.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

Recursos inteligentes

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	PT-BR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:24
Author	mcdanielm

Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo

Para você usar os recursos conectados do dispositivo Forerunner, ele precisa ser emparelhado diretamente pelo app Garmin Connect, não pelas configurações Bluetooth do 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 manter pressionado **UP** e selecionar **Configurações > Telefone > Emparelhar com o telefone** 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 app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
 - Se já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, no menu  ou , selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:39:39
Author	mcdanielm

Dicas para usuários Garmin Connect existentes

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

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

Ativando notificações Bluetooth

Para ativar notificações, você deve antes emparelhar o dispositivo Forerunner com um dispositivo móvel compatível ([Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 114](#)).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **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 **Privacidade**.
- 10 Selecione uma preferência de privacidade.
- 11 Selecione **Tempo limite**.
- 12 Selecione o total de tempo em que o alerta de uma nova notificação é exibido na tela.
- 13 Selecione **Assinatura** para adicionar uma assinatura às suas respostas de mensagens.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	burzinskititu

Visualizando notificações

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de notificações.
- 2 Pressione **START**.
- 3 Selecione uma notificação.
- 4 Pressione **START** para mais opções.
- 5 Pressione **BACK** para retornar à tela anterior.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:35
Author	mcdanielm

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, será possível ativar os avisos de áudio no dispositivo por meio dos fones de ouvido conectados sem utilizar um smartphone conectado ([Reproduzindo comandos de áudio durante a atividade, página 35](#)).

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**.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	PT-BR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	pullins

Gerenciar 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 iOS® para selecionar os itens a serem exibidos no dispositivo.
- Se estiver usando um smartphone Android™, no app Garmin Connect, selecione **Configurações > Notificações**.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:20
Author	pullins

Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth

Você pode desativar a conexão com o smartphone Bluetooth no menu de controles.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles.

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

2 Selecione  para desativar a conexão com o telefoneBluetooth no seu relógio Forerunner.

Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth.

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	pruekatie

Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones

Você pode configurar o dispositivo Forerunner para alertar você quando o smartphone emparelhado conectar e desconectar usando a tecnologia Bluetooth.

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

1 Pressione .

2 Selecione **Configurações > Telefone > Alertas.**

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	PT-BR
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	12/03/2021 08:12:46
Author	mcdanielm

Recursos conectados via Bluetooth

O dispositivo Forerunner oferece vários recursos conectados via Bluetooth para seu smartphone compatível por meio do app Garmin Connect.

Upload de atividades: envia sua atividade automaticamente para o app Garmin Connect assim que você termina 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 uma corrida ou outra atividade.

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 seu smartphone perdido quando ele está emparelhado com seu dispositivo Forerunner e dentro da área de alcance.

Encontrar meu relógio: localiza seu dispositivo Forerunner perdido quando ele está emparelhado com seu 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.

Downloads do PacePro: permite que você crie e baixe estratégias do PacePro no app Garmin Connect e as envie de modo sem fio para seu dispositivo.

Notificações do telefone: exibe notificações e mensagens do telefone no 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 127](#)).

Interações de rede social: permite que você publique uma atualização no site da sua rede social favorita 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 treinos e percursos no app Garmin Connect e os envie de modo sem fio para seu dispositivo.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	03/04/2020 10:49:18
Author	burzinskititu

Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles.

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

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:36:44
Author	burzinskititu

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.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles.

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

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	PT-BR
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:34
Author	wiederan

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 de widgets manualmente ([Personalizando loop do widget](#), página 170).

ABC: exibe informações combinadas de altímetro, barômetro e bússola.

Body Battery: com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas.

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.

Uso do dispositivo: exibe a versão atual do software e as estatísticas de uso do dispositivo.

Monitoramento de cães: exibe as informações de localização do seu cão quando você tiver um dispositivo de monitoramento de cães emparelhado com o seu dispositivo Forerunner.

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

Garmin coach: exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino Garmin do coach em sua conta Garmin Connect.

Golfe: exibe pontuações e estatísticas da sua última partida de golfe.

Estatísticas de saúde: exibe um resumo dinâmico de suas estatísticas de saúde atuais. As medidas incluem frequência cardíaca, nível de Body Battery, estresse e muito mais.

Frequência cardíaca: exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).

Histórico: exibe seu histórico de atividades e um gráfico de suas atividades gravadas.

Hidratação: permite rastrear a quantidade de água que você consome e o progresso em direção à sua meta diária.

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.

Controles inReach®: permite enviar mensagens no dispositivo inReach emparelhado.

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

Última corrida: exibe um breve resumo da última corrida registrada.

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

Controles de músicas: oferece controles do reproduutor de músicas de seu smartphone ou de músicas no dispositivo.

Meu dia: exibe um resumo dinâmico de sua atividade hoje. A métrica inclui a atividades cronometradas, minutos de intensidade, quantos andares subiu, passos, calorias queimadas e muito mais.

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.

Oxímetro de pulso: permite que você faça uma leitura manual do oxímetro de pulso.

Controles da câmera RCT: permite tirar uma foto, gravar um clipe de vídeo e personalizar as configurações manualmente ([Usar os controles da câmera Varia](#), página 168).

Respiração: sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.

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.

Nascer e Pôr-do-sol: exibe os horários do nascer do sol, pôr-do-sol e crepúsculo civil.

Status de treino: exibe o status de treino atual e carga de treinamento, que mostra a você como o treino afeta seu nível de condicionamento e desempenho.

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.

Dispositivo Xero[®]: exibe informações de localização do laser quando você tem um dispositivo Xero compatível emparelhado com o seu dispositivo Forerunner.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:56:03
Author	mcdanielm

Exibindo widgets

O dispositivo vem pré-carregado com diversos widgets, e outros disponíveis mediante emparelhamento do dispositivo com um smartphone.

- No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN**.

O dispositivo percorre o loop do widget e exibe os dados de resumo de cada widget. O widget de desempenho requer várias atividades com frequência cardíaca e corridas em ar livre com GPS.

- Selecione **START** para visualizar os detalhes do widget.

DICA: você pode pressionar **DOWN** para exibir outras telas de um widget.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:14:21
Author	wiederan

Sobre Meu Dia

O widget Meu Dia é um instantâneo diário de sua atividade. Este é um resumo dinâmico que é atualizado ao longo do dia. Assim que você sobe um lance de escadas ou registra uma atividade, aparece no widget. A métrica inclui as atividades registradas, os minutos de intensidade da semana, quantos andares subiu, passos, calorias queimadas e muito mais. Você pode selecionar START para exibir métricas adicionais.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	PT-BR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:43
Author	mall

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.

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



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

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	PT-BR
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:19
Author	wiederan

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 122).

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Aparência > Controles**.
- 3 Selecione um atalho para personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Reordenar** para alterar a localização do atalho no menu de controles.
 - Selecione **Remover** para remover o atalho do menu de comandos.
- 5 Se necessário, selecione **Adic. novo** para adicionar um atalho para o menu de comandos.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

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 visualizar as informações meteorológicas.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar as informações meteorológicas de hora em hora e diariamente.

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:44
Author	wiederan

Abrir os controles de música

Os aplicativos de música exigem uma conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **LIGHT**.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar os controles de música.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	PT-BR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	pullins

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 do dispositivo.

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	gerson

Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

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

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	PT-BR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we nee to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Recursos de conectividade de 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: você pode baixar e instalar o software mais recente.

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 para o seu dispositivo.

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:15:27
Author	gerson

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.

1 Pressione .

2 Selecione **Wi-Fi > Minhas redes > Adicionar rede**.

O dispositivo apresenta uma lista de redes Wi-Fi próximas.

3 Selecione uma rede.

4 Se necessário, insira a senha para a rede.

O dispositivo conecta-se à rede, e a rede é adicionada à lista de redes salvas. O dispositivo reconecta-se a essa rede automaticamente quando estiver dentro do alcance.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	PT-BR
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Recursos de monitoramento e segurança

CUIDADO

Os recursos de monitoramento e segurança são complementares e não devem ser considerados como um método principal para obter assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

AVISO

Para usar esses recursos de segurança e monitoramento, o relógio Forerunner deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento e segurança, acesse www.garmin.com/safety.

Assistência: permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, sua localização GPS (se disponível) e o link LiveTrack para seus contatos de emergência.

Detecção de incidente: quando o relógio Forerunner detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível).

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 redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.

Live Event Sharing: permite que você envie mensagens aos seus amigos e familiares durante um evento, fornecendo atualizações em tempo real.

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android compatível.

GroupTrack: permite que você acompanhe suas conexões usando o LiveTrack diretamente na tela e em tempo real.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:16
Author	mcdanielm

Adicionar contatos de emergência

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

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

Seus contatos de emergência recebem uma notificação quando você os adiciona como um contato de emergência e eles podem aceitar ou recusar a solicitação. Se um contato recusar, escolha outro contato de emergência.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	PT-BR
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:34
Author	wiederan

Solicitar assistência

OBSERVAÇÃO: seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis.

Antes de solicitar assistência, você deve configurar os contatos de emergência ([Adicionar contatos de emergência, página 128](#)). Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha pressionado .
 - 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.
A tela de contagem regressiva é exibida.
- DICA:** você pode selecionar **Cancelar** antes de acabar a contagem regressiva para cancelar a mensagem.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:07:13
Author	tillmonmartha

Detecção de incidente

⚠ CUIDADO

A detecção de incidente é um recurso complementar projetado para uso ao ar livre. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	PT-BR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:12
Author	cozmyer

Ligar e desligar a detecção de incidente

⚠ CUIDADO

A detecção de incidentes é um recurso suplementar disponível apenas para determinadas atividades ao ar livre. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

AVISO

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Segurança e monitoramento > Det. incidente.**
- 3 Selecione uma atividade com GPS.

OBSERVAÇÃO: a detecção de incidentes está disponível somente para determinadas atividades ao ar livre.

Quando o seu relógio Forerunner detecta um incidente e seu telefone está conectado, o app Garmin Connect pode enviar automaticamente uma mensagem de texto e um e-mail com o seu nome e a sua localização GPS (se disponível) para os seus contatos de emergência. Uma mensagem é exibida no seu dispositivo e no telefone emparelhado, indicando que seus contatos serão informados depois de 15 segundos. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem de emergência automática.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:11:19
Author	wiederan

Iniciando uma sessão do GroupTrack

Para iniciar uma sessão do GroupTrack, você deve ter uma conta Garmin Connect, um smartphone compatível e o aplicativo Garmin Connect.

As instruções a seguir descrevem como iniciar uma sessão do GroupTrack com dispositivos Forerunner. Se suas conexões tiverem outros dispositivos compatíveis, será possível visualizá-las no mapa. Os outros dispositivos podem não conseguir exibir outras pessoas do GroupTrack no mapa.

- 1 Vá para uma área externa e ligue o dispositivo Forerunner.
 - 2 Emparelhe seu smartphone com o dispositivo Forerunner ([Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 114](#)).
 - 3 No dispositivo Forerunner, pressione  e selecione **Configurações > Segurança e monitoramento > GroupTrack > Mostrar em mapa** para ativar a exibição de conexões na tela do mapa.
 - 4 No aplicativo Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Segurança e monitoramento > LiveTrack >  > Configurações > GroupTrack**.
 - 5 Selecione **Visível para > Todas as conexões**.
 - 6 Selecione **Iniciar LiveTrack**.
 - 7 No dispositivo Forerunner, inicie uma atividade.
 - 8 Role o mapa para visualizar suas conexões.
- DICA:** no mapa, é possível pressionar  e selecionar **Conexões próximas** para exibir as informações de distância, direção e ritmo ou velocidade de outras conexões na sessão do GroupTrack.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	wiederan

Dicas para sessões do GroupTrack

O recurso GroupTrack permite acompanhar outras conexões no seu grupo usando o LiveTrack diretamente na tela. 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, no menu de configurações, selecione **Conexões** para atualizar a lista de conexões em sua sessão do GroupTrack.
- Certifique-se de que todas as suas conexões estejam emparelhadas com seus respectivos smartphones e inicie uma sessão do LiveTrack no app Garmin Connect.
- Verifique se todas as suas conexões estão dentro do alcance (40 km ou 25 milhas).
- Durante uma sessão GroupTrack, percorra o mapa para visualizar suas conexões (*Adicionar um mapa a uma atividade*, página 173).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:08
Author	wiederan

Music

OBSERVAÇÃO: esta seção é sobre três diferentes opções de reprodução de música.

- Músicas de um fornecedor externo
- Conteúdo de áudio pessoal
- Música armazenada no seu telefone

Em um dispositivo Forerunner, 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 ainda controlar a reprodução da música em seu smartphone emparelhado usando seu dispositivo .

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	PT-BR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	tillmonmartha

Estabelecer conexão com um provedor externo

Antes de baixar músicas ou outros arquivos de áudio para seu relógio usando um provedor externo compatível, você precisa conectar esse provedor a seu dispositivo.

Algumas opções de provedor de música de terceiros já estão instaladas no seu dispositivo. Para obter mais opções, baixe o app Connect IQ no seu smartphone.

1 Mantenha pressionado **DOWN** em qualquer tela para abrir os controles de música.

2 Selecione **IQ**.

OBSERVAÇÃO: caso queira configurar outro provedor, mantenha pressionado  e selecione **Provedores de música > Adic. provedor**.

3 Selecione o provedor e siga as instruções na tela.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:50:31
Author	mckelvey

Spotify®

Spotify é um serviço de música digital que lhe dá acesso a milhões de músicas.

DICA: a integração com Spotify requer que o aplicativo Spotify seja instalado no seu celular. Um dispositivo digital móvel compatível e assinatura premium são necessários, se disponíveis. Acesse www.garmin.com/.

Este produto integra o software Spotify, o qual está sujeito a licenças de terceiros encontradas aqui: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Crie uma trilha sonora para cada viagem com Spotify.

Reproduza músicas e artistas que você adora, ou permita ao Spotify entrete-lo.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

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 126).

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

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	wiederan

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](#)).

É possível carregar seus arquivos pessoais, como .mp3 e .m4a, em um dispositivo Forerunner a partir de seu computador. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/musicfiles](#).

- 1 Conecte o dispositivo ao seu 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 app Garmin Express usa sua biblioteca iTunes®.
- 3 Na lista de **Minhas músicas** ou **Biblioteca do iTunes**, selecione uma categoria de arquivo de áudio, assim 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, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

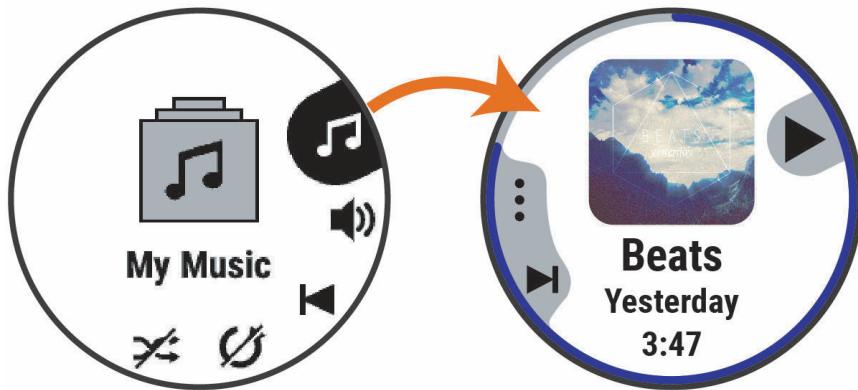
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	PT-BR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:08
Author	tillmonmartha

Ouvindo música

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Conecte seus fones de ouvido com a tecnologia Bluetooth ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 137](#)).
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Provedores de música** e uma opção:
 - Para ouvir músicas baixadas para o relógio a partir do computador, selecione **Minhas mús.** ([Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 133](#)).
 - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Contr. no tel..**
 - Para ouvir música de um provedor externo, toque no nome desse provedor e selecione uma lista de reprodução para download.
- 5 Selecione  para abrir os controles de reprodução de música.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

Controles de reprodução de música



	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. Mantenha pressionado para avançar pelo arquivo de áudio atual.
	Selecione para reiniciar o arquivo de áudio atual. Selecione duas vezes para pular para o arquivo de áudio anterior na lista de reprodução. Mantenha pressionado para retroceder o arquivo de áudio atual.
	Selecione para alterar o modo de repetição.
	Selecione para alterar o modo aleatório.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:34
Author	pullins

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 No seu dispositivo Forerunner , mantenha pressionado **DOWN** em qualquer tela para abrir os controles de música.
- 3 Selecione **Provedores de música > Contr. no tel..**

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:01:07
Author	pullins

Alterando o modo de áudio

Você pode alterar o modo de reprodução de música de estéreo para mono.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Música > Áudio.**
- 3 Selecione uma opção.

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:08
Author	cozmyer

Conectar fones de ouvido Bluetooth

Para ouvir músicas carregadas em seu dispositivo Forerunner, 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 .
- 4 Selecione **Configurações > Música > Fones de ouvido > Adic. novo**.
- 5 Selecione seus fones de ouvido para concluir o processo de emparelhamento.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	PT-BR
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:45:22
Author	tillmonmartha

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.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	PT-BR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:43
Author	pullins

Configurar 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 para encontrar instituições financeiras participantes.

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

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	pullins

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 Mantenha pressionado **LIGHT**.

2 Selecione **Carteira**.

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.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:18
Author	pullins

Adicionar 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.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	pullins

Gerenciar seus cartões 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 temporariamente um cartão ou cancelar uma suspensão, selecione **Suspender cartão**. O cartão precisa estar ativo para você fazer compras usando seu dispositivo Forerunner.
 - Para excluir o cartão, selecione .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	wiederan

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.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/12/2017 15:25:34
Author	semrau

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.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	PT-BR
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	burzinskititu

Utilizar histórico

O histórico contém as atividades anteriores salvas em seu dispositivo.

O dispositivo tem um widget de histórico para acesso rápido aos dados de suas atividades ([Widgets, página 120](#)).

1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .

2 Selecione **Histórico > Atividades**.

3 Selecione uma atividade.

4 Pressione **START**.

5 Selecione uma opção:

- Para visualizar informações adicionais sobre a atividade, selecione **Todas estat..**
- Para ver o impacto da atividade no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico, selecione **Efeito de treino** ([Sobre o Training Effect, página 95](#)).
- Para ver o seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, selecione **Freq. cardíaca** ([Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, página 143](#)).
- Para selecionar uma volta e visualizar informações adicionais sobre cada volta, selecione **Volta**.
- Para selecionar uma corrida de esqui ou snowboard e exibir informações adicionais sobre cada corrida, selecione **Corridas**.
- Para selecionar uma série de exercícios e visualizar informações adicionais sobre cada série, selecione **Séries**.
- Para exibir a atividade no mapa, selecione **Mapa**.
- Para visualizar um plano de elevação para a atividade, selecione **Plano de elevação**.
- Para excluir a atividade selecionada, escolha **Excluir**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan

Histórico de multiesporte

Seu dispositivo armazena o resumo geral de multiesporte da atividade, incluindo distância total, tempo, calorias e dados do acessório opcional. Além disso, ele separa os dados da atividade para cada segmento e transição de esporte, para que possa comparar atividades semelhantes de treinamento e controlar a rapidez com que você se move pelas transições. O histórico de transição inclui distância, tempo, velocidade média e calorias.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:26:10
Author	gerson

Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Freq. cardíaca**.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	cozmyer

Visualizando totais de dados

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

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

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:36:44
Author	mcdanielm

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 .
- 2 Selecione **Histórico > Totais > Odômetro**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar os totais do odômetro.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	mcdanielm

Excluir histórico

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
 - 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.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	PT-BR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	cozmyer

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 se inscrever em uma conta gratuita, você pode baixar o app da loja de aplicativos em seu telefone garmin.com/connectapp ou acessar connect.garmin.com.

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

Analise 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 relógio e suas configurações de usuário na conta do Garmin Connect.

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	tillmonmartha

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 adicionar músicas a seu dispositivo ([Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 133](#)). Você também pode instalar atualizações de software do dispositivo e gerenciar seus apps Connect IQ.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
- 2 Acesse 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.

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Gerenciamento de dados

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

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:53:28
Author	gerson

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.

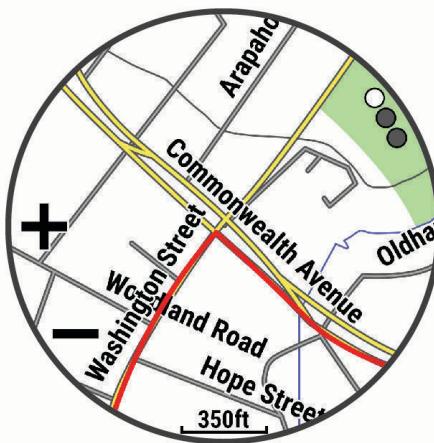
- 1 Abra a unidade **Garmin** ou o volume.
- 2 Se necessário, uma pasta ou o volume.
- 3 Selecione um arquivo.
- 4 Pressione a tecla **Excluir** no teclado.

OBSERVAÇÃO: sistemas operacionais Mac fornecem suporte limitado para o modo de transferência de arquivo MTP. Abra a unidade Garmin em um sistema operacional Windows. Use o aplicativo Garmin Express para remover arquivos de música de seu dispositivo.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:46
Author	wiederan

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.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:04
Author	wiederan

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.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Criando e seguindo um percurso no dispositivo

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione 
- 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 6 e 7.
- 9 Selecione **Concluído > Realizar percurso**.
As informações de navegação são exibidas.
- 10 Pressione o **START** para iniciar a navegação.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:02:54
Author	pullins

Criar um percurso no Garmin Connect

Para poder criar um percurso no app Garmin Connect, você deve ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 145](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Percursos > Criar percurso**.
- 3 Selecione um tipo de percurso.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Selecione **Concluído**.

OBSERVAÇÃO: você pode enviar este percurso para o seu dispositivo ([Enviando um percurso para o seu dispositivo, página 150](#)).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:46
Author	mcdanielm

Enviando um percurso para o seu dispositivo

Você pode enviar um percurso que criou usando o app Garmin Connect para o seu dispositivo ([Criar um percurso no Garmin Connect, página 149](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Percursos**.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione  > **Enviar para dispositivo**.
- 5 Selecione o dispositivo compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:46
Author	mcdanielm

Exibindo detalhes do percurso

- 1 Selecione **START > Navegar > Percursos**.
- 2 Selecione um percurso.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mapa** para exibir o percurso no mapa.
 - Selecione **Plano de elevação** para exibir um plano de elevação do percurso.
 - Selecione **Nome** para exibir e editar o nome do percurso.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	PT-BR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:10:31
Author	wiederan

Criando um percurso de ida e volta

O dispositivo pode criar um percurso de ida e volta com base em uma distância e direção de navegação especificadas.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegação > Percurso de ida e volta**.
- 5 Insira a distância total do percurso.
- 6 Escolha uma direção.

O dispositivo cria até três percursos. Você pode selecionar DOWN para visualizar os percursos.

- 7 Selecione **START** para selecionar um percurso.
- 8 Selecione uma opção:
 - Para começar a navegação, selecione **Ir**.
 - Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
 - Para ver uma lista das curvas no percurso, selecione **Curva a curva**.
 - Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Plano de elevação**.
 - Para salvar o percurso, selecione **Salvar**.
 - Para visualizar uma lista das subidas no percurso, selecione **Visualizar subidas**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	wiederan

Salvar sua localização

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

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles.

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione **Salvar local**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

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 > Navegar > Localizações salvas**.
- 2 Selecione um local salvo.
- 3 Selecione uma opção para editar o local.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Projetando um ponto de parada

Você pode criar um novo local ao projetar a distância e a direção do seu local atual para um novo local.

- 1 Se necessário, selecione **START > Adicionar > P.parada proj.** para adicionar o aplicativo de projeção de ponto de parada na lista de aplicativos.
- 2 Selecione **Sim** para adicionar o aplicativo à sua lista de favoritos.
- 3 Na tela de relógio, selecione **START > P.parada proj..**
- 4 Selecione **UP** ou **DOWN** para ajustar o destino.
- 5 Selecione **START**.
- 6 Selecione **DOWN** para selecionar uma unidade de medida.
- 7 Selecione **UP** para inserir a distância.
- 8 Selecione **START** para salvar.

A parada projetada é salva com um nome padrão.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	gerson

Navegando até um destino

Você pode utilizar seu dispositivo para navegar até um destino ou seguir um percurso.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Navegação**.
- 5 Selecione uma categoria.
- 6 Responda às solicitações exibidas na tela para escolher um destino.
- 7 Selecione **Ir para**.
As informações de navegação são exibidas.
- 8 Pressione o botão **START** para iniciar a navegação.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Navegando para um ponto de interesse

Se os dados de mapa instalados no seu dispositivo incluírem pontos de interesse, você pode navegar até eles.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Navegação > Pontos de interesse** e selecione uma categoria.
Uma lista de pontos de interesse perto do seu local atual é exibida.
- 5 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para selecionar um local diferente, selecione **Pesquisar nas proximidades** e selecione um local.
 - Para pesquisar um ponto de interesse por nome, selecione **Pesquisa de ortografia**, digite um nome, selecione **Pesquisar nas proximidades** e selecione um local.
- 6 Selecione um ponto de interesse nos resultados da pesquisa.
- 7 Selecione **Ir**.
As informações de navegação são exibidas.
- 8 Selecione **START** para começar a navegação.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	PT-BR
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:37:22
Author	mall

Pontos de interesse

Um ponto de interesse é um local onde é possível encontrar itens úteis e interessantes. Os pontos de interesse são organizados por categorias e podem incluir destinos de viagem populares, tais como postos de gasolina, restaurantes, hotéis e estabelecimentos de entretenimento.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Navegar com o Sight 'N Go

Você pode apontar o dispositivo para um objecto distante, como uma torre de água, bloquear na direção, e navegar até o objecto.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START > Navegar > Sight 'N Go**.
- 2 Aponte a parte superior do relógio para um objeto e selecione **START**.
As informações de navegação são exibidas.
- 3 Selecione **START** para começar a navegação.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	PT-BR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:08:25
Author	pullins

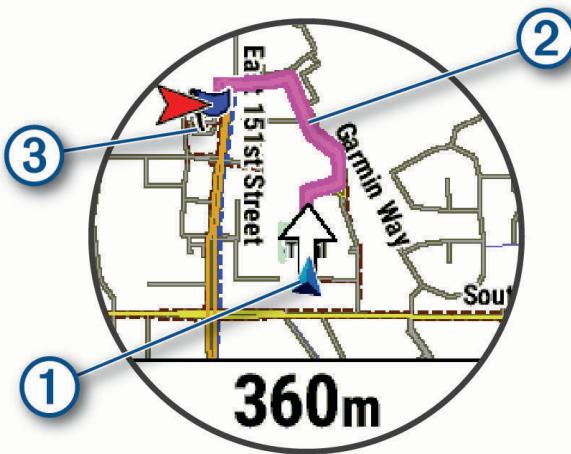
Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade

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, pressione o **STOP**.

2 Selecione **De volta ao início** e, em seguida, uma opção:

- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
- Se você não tiver suporte a um mapa ou se estiver usando a rota direta, selecione **Rota** para voltar ao ponto de partida da sua atividade em uma linha reta.
- Se você não estiver usando a rota direta, selecione **Rota** para voltar ao ponto de partida da sua atividade usando a navegação detalhada.



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

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	27/09/2018 08:33:12
Author	mcdanielm

Navegando para o ponto de partida da sua última atividade salva

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

- 1 Selecione **START > Navegar > Atividades**.
 - 2 Selecione sua última atividade salva.
 - 3 Selecione **De volta ao início**.
 - 4 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 **Rota**.
 - 5 Selecione **DOWN** para visualizar a bússola (opcional).
- A seta aponta para seu ponto de partida.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Marcar e começar a navegar para um local de homem ao mar

Você pode salvar um local de homem ao mar (MOB) e automaticamente iniciar a navegação de volta a ele.

DICA: você pode personalizar a função de manter pressionado das teclas para acessar a função de MOB ([Personalizando as teclas de atalho](#), página 194).

Na tela de relógio, selecione **START > Navegar > Último MOB**.

As informações de navegação são exibidas.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:00
Author	gerson

Interrompendo a navegação

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

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:09
Author	gerson

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 159)
- Configurações do mapa ([Configurações do mapa](#), página 160)

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	PT-BR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

Exibindo o mapa

- 1 Iniciar uma atividade em ambiente externo.
- 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pela tela do mapa.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Panorama/Zoom**.

DICA: selecione START para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

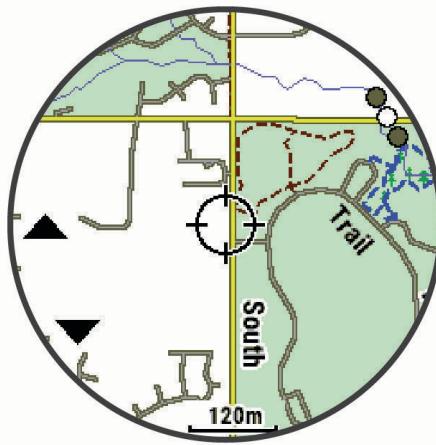
Salvando ou navegando para um local no mapa

Você pode selecionar qualquer local no mapa. Você pode salvar o local ou iniciar a navegação até ele.

1 No mapa, mantenha pressionado o .

2 Selecione Panorama/Zoom.

Controles e retículos são exibidos no mapa.



3 Aplique zoom e panorâmica para centralizar o local no retículo.

4 Mantenha pressionado START para selecionar o ponto indicador pelos retículos.

5 Se necessário, selecione um ponto de interesse próximo.

6 Selecione uma opção:

- Para começar a navegar para o local, selecione **Ir**.
- Para salvar o local, selecione **Salvar local**.
- Para exibir informações sobre um local, selecione **Rever**.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:46
Author	wiederan

Navegando com o recurso Perto de mim

Você pode usar o recurso Perto de mim para navegar para os pontos de interesse e pontos de parada próximos.

OBSERVAÇÃO: os dados de mapa instalados no seu dispositivo devem incluir pontos de interesse para se navegar até eles.

1 No mapa, mantenha pressionado .

2 Selecione **Perto de mim**.

Ícones indicando pontos de interesse e pontos de parada são exibidos mapa.

3 Selecione **UP** ou **DOWN** para destacar uma seção no mapa.

4 Selecione **STOP**.

Uma lista de pontos de interesse e pontos de parada na seção realçada do mapa é exibida.

5 Selecione um local.

6 Selecione uma opção:

- Para começar a navegar para o local, selecione **Ir**.
- Para exibir o local no mapa, selecione **Mapa**.
- Para salvar o local, selecione **Salvar local**.
- Para exibir informações sobre um local, selecione **Rever**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Panorama e zoom do mapa

1 Ao navegar, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mapa.

2 Mantenha pressionado .

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**.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Configurações do mapa

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

Pressione  e selecione **Mapa**.

Orientação: define a orientação do mapa. A opção Norte no Topo mostra o norte no topo da tela. A opção Trajeto para cima 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.

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

Registro de trajeto: exibe ou oculta o registro de trajeto ou o caminho percorrido como uma linha colorida no mapa.

Cor do trajeto: muda a cor do registro de trajeto.

Detalhe: configura a quantidade de detalhes exibida no mapa. A exibição de mais detalhes pode fazer com que o mapa se apresente de forma mais lenta.

Náutico: define o mapa para exibir os dados no modo marítimo.

Fazer segmentos: exibe ou oculta segmentos, como linha colorida no mapa.

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

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an abberation and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

Altímetro e barômetro

O dispositivo contém um altímetro e um barômetro internos. O dispositivo coleta continuamente os dados do altímetro e do barômetro, mesmo no modo de baixa potência. O altímetro exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão. O barômetro exibe os dados de pressão do ambiente com base na elevação fixada, onde o altímetro foi mais recentemente calibrado ([Configuração do altímetro, página 189](#)). Você pode pressionar o START nos widgets de altímetro ou barômetro para abrir as configurações do altímetro ou barômetro rapidamente.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	mckelvey

Bússola

O dispositivo tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino. Você pode alterar manualmente as configurações da bússola ([Configurações da bússola](#), página 188). Para abrir as configurações da bússola rapidamente, é possível selecionar START do widget da bússola.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

Configurações de navegação

Você pode personalizar os recursos do mapa bem como sua aparência ao navegar até um destino.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

Personalizar recursos do mapa

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Visor de dados**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Mapa** para ligar ou desligar o mapa.
- Selecione **Guia** para ligar ou desligar a tela de guia que exibe a direção da bússola ou o percurso a seguir durante a navegação.
- Selecione **Plano de elevação** para ligar ou desligar o plano de elevação.
- Selecione uma tela para adicionar, remover ou personalizar.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

Configurando um indicador de proa

É possível configurar um indicador de proa para exibir suas páginas de dados durante a navegação. O indicador aponta para a direção desejada.

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Indicador de direção**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:01:07
Author	gerson

Configurando alertas de navegação

Você pode definir alertas para ajudar a navegar para o seu destino.

1 Pressione .

2 Selecione **Navegação > Alertas**.

3 Selecione uma opção:

- Para definir um alerta para determinada distância do seu destino final, selecione **Distância final**.
- Para definir um alerta para a estimativa de tempo restante até alcançar o seu destino final, selecione **ETE final**.
- Para definir um alerta se você sair do percurso, selecione **Fora do percurso**.
- Para ativar avisos de navegação trecho a trecho, selecione **Avisos de curva**.

4 Se necessário, selecione **Estado** para ativar o alerta.

5 Se necessário, insira um valor de distância ou de tempo e selecione .

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	pullins

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.

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:11:03
Author	gerson

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.

OBSERVAÇÃO: se um monitor de frequência cardíaca foi fornecido junto com seu dispositivo, ele já estará emparelhado com seu dispositivo.

- 1 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o monitor ([Colocar o monitor de frequência cardíaca, página 80](#), [Colocar o monitor de frequência cardíaca, página 74](#)).

Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.

- 2 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.

- 3 Mantenha pressionado .

- 4 Selecione **Sensores e acessórios > Adic. novo.**

- 5 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.

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

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.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:45:56
Author	wiederan

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 163).

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.

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

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

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.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

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 163](#)).

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.

1 Contemple o céu por 5 minutos.

2 Comece a corrida.

3 Corra durante 10 minutos, sem paradas.

4 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.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

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 163](#)).

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.

1 Pressione .

2 Selecione **Sensores e acessórios**.

3 Selecione seu contador de passos.

4 Selecione **Fator de calibração > Definir valor**.

5 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.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

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 163).

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.

1 Pressione .

2 Selecione **Sensores e acessórios**.

3 Selecione seu contador de passos.

4 Selecione **Velocidade ou Distância**.

5 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.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	petersenj

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 163).
- Defina o tamanho da roda ([Tamanho da roda e circunferência](#), página 232).
- Comece o percurso ([Iniciar uma atividade](#), página 6).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Treinando com medidores de potência

- Acesse buy.garmin.com para ver uma lista de sensores ANT+ compatíveis com seu dispositivo (como Rally™ e Vector™).
- Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu medidor de potência.
- Ajuste as zonas de potência para que atendam às metas e capacidades (*Configurando zonas de potência*, página 58).
- Use alertas de alcance para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada (*Configurar um alerta*, página 176).
- Personalize os campos de dados de potência (*Personalizando telas de dados*, página 173).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

Utilizando comutadores eletrônicos

Antes de utilizar seus comutadores eletrônicos compatíveis, como os comutadores Shimano® Di2™, você deve emparelhá-los com seu dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio*, página 163). É possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados*, página 173). O dispositivo Forerunner exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	mcdanielm

Percepção situacional

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

OBSERVAÇÃO: talvez você precise atualizar o software Forerunner antes de emparelhar Varia dispositivos ([Atualizar o software usando o app Garmin Connect, página 217](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	PT-BR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Released
Last Modified	09/08/2022 13:23:30
Author	cozmyer

Usar os controles da câmera Varia

AVISO

Algumas jurisdições podem proibir ou regular a gravação de vídeo, de áudio ou de fotografias, ou podem exigir que todas as partes tenham conhecimento da gravação e forneçam consentimento. É de sua responsabilidade conhecer e cumprir todas as leis, regulamentações e outras restrições, nas jurisdições em que você pretende usar este dispositivo.

Antes de usar os controles da câmera Varia, você deve emparelhar o acessório com o relógio ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 163](#)).

1 Adicione o Mini Widget **CÂMERA RCT** ao seu relógio ([Widgets, página 120](#)).

2 No widget **CÂMERA RCT**, selecione uma opção:

- Selecione para visualizar as configurações da câmera.
- Selecione o para tirar uma foto.
- Selecione o para salvar um clipe.

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	02/10/2020 10:28:04
Author	burzinskititu

tempe

O dispositivo é compatível com o sensor de temperatura tempe. Você pode fixar o sensor à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos. É necessário emparelhar o sensor tempe com o seu dispositivo para exibir os dados de temperatura. Consulte as instruções do seu sensor tempe no seu dispositivo para obter mais informações www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

Personalizar seu dispositivo

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:31:03
Author	mcdanielm

Personalizando sua lista de atividades

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 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** para adicionar mais atividades ou criar atividades personalizadas.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	PT-BR
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:48:41
Author	mcdanielm

Personalizando loop do widget

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

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Widgets**.
- 3 Selecione um widget.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **UP** ou **DOWN** para alterar a localização do widget no loop do widget.
 - Selecione  para remover o widget do loop do widget.
- 5 Selecione **Adicionar**.
- 6 Selecione um widget.
O widget será adicionado ao loop do widget.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	PT-BR
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:26
Author	wiederan

Configurações de Atividades e apps

Estas configurações permitem que você personalize cada app 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.

No visor do seu relógio, mantenha pressionado , selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**, escolha uma atividade e defina as configurações da atividade.

Distância 3D: calcula sua distância percorrida usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo.

Velocidade 3D: calcula sua velocidade usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo (*Velocidade e distância 3D*, página 182).

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

Adicionar atividade: permite personalizar uma atividade multiesportiva.

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

Elevação automática: permite que o dispositivo detecte alterações de elevação automaticamente usando o altímetro integrado (*Ativar elevação automática*, página 181).

Auto Lap: define as opções do recurso Auto Lap (*Auto Lap*, página 178).

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 180).

Descanso automático: permite que o dispositivo detecte automaticamente quando você está descansando durante um nado em piscina e crie um intervalo de descanso (*Descanso automático*, página 24).

Corrida automática: permite que o dispositivo detecte corridas de esqui automaticamente usando um acelerômetro integrado.

Rolagem automática: permite mover por todas as telas de dados de atividade automaticamente enquanto o temporizador está funcionando (*Usar rolagem automática*, página 183).

Definir automaticamente: permite que seu dispositivo inicie e termine séries de exercícios automaticamente durante uma atividade de treinamento de força.

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

ClimbPro: exibe o planejamento de subida e telas de monitoramento durante a navegação.

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

Visor de dados: permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade (*Personalizando telas de dados*, página 173).

Editar peso: permite adicionar o peso usado para uma série de exercícios durante um treinamento de força ou atividade aeróbica.

Distância de golfe: define a unidade de medida usada ao jogar golfe.

GPS: define o modo para a antena do GPS (*Alterando a configuração do GPS*, página 183).

Sistema de classificação: define o sistema de classificação da dificuldade da rota para atividades de escalada.

Número da pista: permite selecionar um número de faixas para uma corrida em pista.

Tecla de voltas: permite registrar uma volta ou descanso durante a atividade.

Bloquear teclas: bloqueia as teclas durante atividades multiesportivas, evitando que elas sejam pressionadas acidentalmente.

Mapa: define as preferências de exibição para a tela de dados do mapa para a atividade ([Configurações do mapa de atividade](#), página 177).

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 53).

Tamanho da piscina: define a extensão da piscina que será usada para natação ([Como iniciar natação em piscina](#), página 21).

Potência média: controla se o dispositivo inclui valores de zero para dados de potência que ocorrem quando você não está pedalando.

Tempo limite para economia de energia: define as opções do tempo limite de economia de energia para a atividade ([Configurações de tempo limite para economia de energia](#), página 185).

Registrar VO2 máximo: ativa a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e corrida em trilha ([Desativar a gravação de VO2 máximo](#), página 93).

Renomear: define o nome da atividade.

Repetir: ativa a opção Repetir para atividades multiesportivas. Por exemplo, você pode usar essa opção para atividades que incluem múltiplas transições, como swimrun.

Restaurar padrões: permite reiniciar as configurações da atividade.

Estatísticas da rota: ativa o monitoramento de estatísticas de rota para atividades de escalada indoor.

Rota: define as preferências para o cálculo de rotas da atividade ([Configurações de rotas](#), página 178).

Pontuação: ativa ou desativa o armazenamento de pontuação automaticamente ao iniciar uma partida de golfe. A opção Perguntar sempre será exibida ao iniciar uma rodada.

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

Autoavaliação: define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade ([Ativar autoavaliação](#), página 182).

Monitoramento de estatísticas: ativa o monitoramento de estatísticas ao jogar golfe.

Detecção de braçadas: permite a detecção de braçadas para natação em piscina.

Alt. auto esporte p/ Swimrun: permite transitar automaticamente entre a parte de nado e a parte de corrida de uma atividade multiesportes chamada "Swimrun".

Transições: habilita transições para atividades multiesportivas.

Alertas vibratórios: ativa alertas que notificam você a inspirar ou expirar durante uma atividade de respiração.

Vídeos de treino: permite animações educativas de treino para uma atividade de força, cardio, ioga ou pilates. As animações estão disponíveis para treinos baixados do Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	PT-BR
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

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 Mantenha pressionado .

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

3 Selecione a atividade a ser personalizada.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Visor 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 **Campos de dados** para alterar os dados que aparecem no campo.
- 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.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	PT-BR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:35
Author	mcdanielm

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 .

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

3 Selecione a atividade a ser personalizada.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Visor de dados > Adic. novo > Mapa.**

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	PT-BR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	cozmyer

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 após ter queimado um determinado número de calorias.

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
Cadênciа	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadênciа.
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.
Distânciа	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distânciа.
Elevação	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de elevação.
Frequênciа cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequênciа cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte <i>Sobre zonas de frequênciа cardíaca</i> , página 55 e <i>Cálculos da zona de frequênciа cardíaca</i> , página 57.
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Ritmo	Recorrente	Você pode definir um ritmo desejado de nataçao.
Liga/desliga	Alcance	Você pode definir o nível alto e baixo de potênciа.
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.
Temporizador de pista	Recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo da pista em segundos.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:01:07
Author	gerson

Configurar um alerta

1 Pressione .

2 Selecione **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).

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

Configurações do mapa de atividade

Você pode personalizar a aparência da tela de dados do mapa para cada atividade.

Pressione  selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade, selecione as configurações da atividade e selecione **Mapa**.

Configurar mapas: exibe ou oculta dados de produtos do mapa instalado.

Usar config. do sistema: habilita o dispositivo para o uso das preferências das configurações do mapa do sistema.

Orientação: define a orientação do mapa. A opção Norte no Topo mostra o norte no topo da tela. A opção Trajeto para cima 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.

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

Registro de trajeto: exibe ou oculta o registro de trajeto ou o caminho percorrido como uma linha colorida no mapa.

Cor do trajeto: muda a cor do registro de trajeto.

Detalhe: configura a quantidade de detalhes exibida no mapa. A exibição de mais detalhes pode fazer com que o mapa se apresente de forma mais lenta.

Náutico: define o mapa para exibir os dados no modo marítimo.

Fazer segmentos: exibe ou oculta segmentos, como linha colorida no mapa.

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

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	cozmyer

Configurações de rotas

Você pode alterar as configurações de rota para personalizar a forma como o relógio calcula rotas para cada atividade.

OBSERVAÇÃO: nem todas as configurações estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

Mantenha  pressionado, selecione **Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade, selecione as configurações da atividade e selecione **Rota**.

Atividades: define uma atividade para a rota. O relógio calcula as rotas otimizadas para o tipo de atividade que você está realizando.

Roteamento de popularidade: calcula rotas com base nas corridas e passeios mais populares de Garmin Connect.

Percursos: define como você navega pelos percursos usando o relógio. Use a opção Seguir percurso para navegar por um percurso exatamente como ele aparece, sem recalcular. Use a opção Usar mapa para navegar por um percurso usando o planejamento de mapas e calcular novamente a rota caso saia do percurso.

Método de cálculo: define o método de cálculo para minimizar o tempo, a distância ou as subidas nas rotas.

Áreas a serem evitadas: define os tipos de estrada ou transporte a serem evitados nas rotas.

Tipo: define o comportamento do ponteiro exibido durante uma rota direta.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	PT-BR
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	PT-BR
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

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 
- 2 Selecione **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 192](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	PT-BR
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

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 
- 2 Selecione **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).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	PT-BR
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

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 .

2 Selecione **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**.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

Ativar elevação automática

Você pode usar o recurso de elevação automática para detectar alterações de elevação automaticamente. É possível usá-lo durante atividades, como escalada, caminhada, corrida ou ciclismo.

1 Pressione .

2 Selecione **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 **Elevação automática > Estado**.

6 Selecione **Sempre** ou **Fora da navegação**.

7 Selecione uma opção:

- Selecione **Tela na corrida** para identificar qual tela de dados é exibida durante uma corrida.
- Selecione **Tela na escalada** para identificar qual tela de dados é exibida durante escaladas.
- Selecione **Inverter cores** para inverter as cores da tela ao alterar os modos.
- Selecione **Velocidade vertical** para definir uma taxa de subida sobre tempo.
- Selecione **Alternação de modo** para definir a velocidade com que o dispositivo alternará os modos.

OBSERVAÇÃO: a opção Tela atual permite que você alterne automaticamente para a última tela que estava visualizando antes que a transição de escalada automática tenha ocorrido.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:18
Author	mcdanielm

Ativar autoavaliação

Ao salvar uma atividade, é possível avaliar o quanto você acha que se esforçou e como você se sentiu durante essa atividade ([Avaliar uma atividade, página 8](#)). Você pode visualizar suas informações de avaliação na sua conta do Garmin Connect.

- 1 Pressione .
 - 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 **Autoavaliação**.
 - 6 Selecione uma opção:
 - Para realizar a avaliação somente após um intervalo ou treino estruturado, selecione **Somente treinos**.
 - Para realizar a avaliação após cada atividade, selecione **Sempre**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	PT-BR
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:23
Author	jhenson

Velocidade e distância 3D

Você pode definir velocidade e distância 3D para calcular sua velocidade ou sua distância usando as mudanças de elevação e o movimento horizontal sobre o solo. É possível este recurso durante atividades, como esqui, escalada, navegação, caminhada, corrida ou ciclismo.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	PT-BR
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	gerson

Usar 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 .
 - 2 Selecione **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 automática**.
 - 6 Selecione uma velocidade a ser exibida.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:27:54
Author	wiederan

Alterando a configuração do GPS

Para obter mais informações sobre o GPS, acesse www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pressione .
 - 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 **Somente 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 184](#)).
- 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 184](#)).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:15:51
Author	gerson

GPS e outros sistemas de satélite

Usar o GPS junto com outro sistema de satélite oferece um melhor desempenho em ambientes desafiadores e obtém o posicionamento mais rápido do que usando apenas o GPS. No entanto, usar vários sistemas pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que usando apenas o GPS.

Seu dispositivo pode usar os Sistemas de navegação global por satélite (GNSS).

GLONASS: uma constelação de satélites construída pela Rússia.

GALILEO: uma constelação de satélites construída pela Agência Espacial Europeia.

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:20
Author	semrau

UltraTrac

O recurso UltraTrac é uma configuração de GPS que regista 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.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

Configurações de tempo limite para economia de energia

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

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

Remoção de uma atividade ou aplicativo

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 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 da lista**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

GroupTrackConfigurações

Pressione  e selecione Segurança e monitoramento > GroupTrack.

Mostrar em mapa: permite exibir conexões na tela do mapa durante uma sessão do GroupTrack.

Tipos de atividade: permite selecionar quais tipos de atividade serão exibidos na tela do mapa durante uma sessão do GroupTrack.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

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.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

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 124).

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 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 interface de relógio pré-carregada ou uma interface de relógio Connect IQ instalada.
- 6 Se estiver usando uma interface 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**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

Configurações do sensor

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	PT-BR
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:33:08
Author	cozmyer

Configurações da bússola

Pressione  e selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Bússola**.

Calibrar: permite calibrar o sensor da bússola manualmente (*Calibrando a bússola manualmente*, página 188).

Visor: define a direção da bússola para graus ou miliradianos.

Refer. ao Norte: define a referência para norte na bússola (*Definindo referência como Norte*, página 189).

Modo: define a bússola para usar somente dados do sensor eletrônico (Ligado), uma combinação de dados do GPS e do sensor eletrônico (Automático), ou somente dados do GPS (Desligado).

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

Calibrando a bússola manualmente

AVISO

Calibre a bússola eletrônica ao ar livre. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática por padrão. Se houver comportamento irregular da bússola, por exemplo, depois de mover longas distâncias ou depois de mudanças extremas de temperatura, você poderá calibrá-la manualmente.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Bússola > Calibrar > Iniciar**.
- 3 Siga as instruções na tela.

DICA: mova o pulso formando um pequeno oito até uma mensagem ser exibida.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	mckelvey

Definindo referência como Norte

Você pode definir a referência de direção usada no cálculo das informações de direção.

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Bússola > Refer. ao Norte.**

3 Selecione uma opção:

- Para definir o norte geográfico como referência de direção, selecione **Verdadeiro**.
- Para definir automaticamente a declinação magnética para sua localização, selecione **Magnético**.
- Para definir grade do norte (000°) como referência de direção, selecione **Grade**.
- Para definir o valor de variação magnética manualmente, selecione **Usuário**, insira a variação magnética e selecione **Concluído**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	PT-BR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:26:10
Author	cozmyer

Configuração do altímetro

Mantenha  pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Altímetro**.

Calibrar: permite calibrar manualmente o sensor do altímetro.

Calibragem automática: permite que o altímetro se calibre automaticamente sempre que usar os sistemas de satélite.

Modo do sensor: define o modo do sensor. A opção Automático usa tanto o altímetro quanto o barômetro, de acordo com o seu movimento. Você pode usar a opção Apenas altímetro quando sua atividade envolver alterações na altitude, ou a opção Apenas barômetro quando sua atividade não envolver alterações na altitude.

Elevação: define as unidades de medida usadas para elevação.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	PT-BR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:26:10
Author	burzinskititu

Calibrando o altímetro barométrico

Seu relógio já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber qual a elevação correta.

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Altímetro**.

3 Selecione uma opção:

- Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibragem automática** e selecione uma opção.
- Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Calibrar > Inserir manualmente**.
- Para inserir a elevação atual do modelo de elevação digital, selecione **Calibrar > Usar DEM**.
- Para inserir a elevação atual do seu GPS, selecione **Calibrar > Usar GPS**.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

Configurações do barômetro

Pressione  e selecione **Sensores e acessórios > Barômetro**.

Calibrar: permite calibrar manualmente o sensor do barômetro.

Plano: define a escala de tempo para a carta no widget do barômetro.

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

Modo de relógio: define o sensor usado no modo relógio. A opção Automático usa tanto o altímetro quanto o barômetro, de acordo com o seu movimento. Você pode usar a opção do Altímetro quando sua atividade envolver alterações na altitude, ou a opção Barômetro quando sua atividade não envolver alterações na altitude.

Pressão: configura o modo como o dispositivo exibe dados de pressão.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:26:10
Author	burzinskititu

Calibrar o barômetro

Seu relógio já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o barômetro se souber a elevação correta ou a pressão do nível do mar correta.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Barômetro > Calibrar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para inserir a elevação atual e a pressão do nível do mar (opcional), selecione **Inserir manualmente**.
 - Para calibrar automaticamente do modelo de elevação digital, selecione **Usar DEM**.
 - Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Usar GPS**.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:46
Author	mall

Configurações de localização do laser Xero

Para poder personalizar as configurações de localização do laser, você deve emparelhar um dispositivo Xero compatível ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 163).

Mantenha  pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Localizações XERO > Localiz. do laser**.

Durante a atividade: ativa a exibição de informações de localização do laser de um dispositivo Xero emparelhado compatível durante uma atividade.

Modo de compartilhamento: permite que você compartilhe informações de localização do laser publicamente ou transmita-as particularmente.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	PT-BR
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:24
Author	mcdanielm

Configurações do sistema

Pressione o  e selecione **Configurações > Sistema**.

Idioma: define o idioma exibido no dispositivo.

Hora: ajusta as definições de hora (*Configurações de hora*, página 193).

Luz de fundo: ajusta as configurações de luz de fundo (*Alterar as configurações da luz de fundo*, página 194).

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.

Teclas de atalho: permite atribuir atalhos para as teclas do dispositivo (*Personalizando as teclas de atalho*, página 194).

Bloqueio auto.: permite que você bloqueeie 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 195).

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

Redefinir: permite que você restaure os dados e as configurações do usuário (*Restaurar todas as configurações padrão*, página 216).

Atualização do software: permite instalar atualizações de software baixados usando o Garmin Express. Use a opção Atualização automática para permitir que seu dispositivo baixe a atualização de software mais recente quando uma conexão Wi-Fi estiver disponível.

Sobre: exibe informações de dispositivo, software, licença e regulatórias.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:04
Author	gerson

Configurações de hora

Pressione  e selecione **Sistema > Hora**.

Formato de 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 ([Configurar alertas do relógio, página 193](#)).

Sincronizar com GPS: permite sincronizar manualmente sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão ([Sincronizando a hora com o GPS, página 199](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AE8B8F
Language	PT-BR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	pullins

Configurar alertas do relógio

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione **Sistema > Tempo > Alertas**.

3 Selecione uma opção:

- Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o pôr do sol real ocorra, selecione **Até pôr do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
- Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o nascer do sol real ocorra, selecione **Até nascer do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
- Para definir um alerta para soar a cada hora, selecione **Hora em hora > Ligado**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	PT-BR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:20
Author	mcdanielm

Alterar as configurações da luz de fundo

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Luz de fundo**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Durante a atividade**.
 - Selecione **Fora da atividade**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Teclas** para ativar a luz de fundo para pressionamentos de tecla.
 - Selecione **Alertas** para ativar a luz de fundo dos 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.
 - Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da luz de fundo.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	PT-BR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:20
Author	mcdanielm

Personalizando as teclas de atalho

Você pode personalizar a função de manter pressionado de teclas individuais e combinações de teclas.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Teclas de atalho**.
- 3 Selecione uma tecla ou combinação de teclas para personalizar.
- 4 Selecione uma função.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	PT-BR
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:56
Author	mcdanielm

Definindo as unidades de medida

Você pode personalizar as unidades de medida exibidas no dispositivo.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

Relógios

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

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 .
- 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).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	PT-BR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:35
Author	mcdanielm

Excluindo um alarme

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Despertador**.
- 3 Selecione um alarme.
- 4 Selecione **Excluir**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:19
Author	wiederan

Iniciando o temporizador de contagem regressiva

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

2 Selecione **Tempo**.

OBSERVAÇÃO: talvez seja preciso adicionar esse item ao menu de controles.

3 Insira a hora.

4 Se necessário, selecione uma opção:

- Selecione **Opções > Salvar timer** para salvar o temporizador de contagem regressiva.
- Selecione **Opções > Reiniciar > Ligado** para reiniciar o temporizador automaticamente depois que ele expirar.
- Selecione **Opções > Sons** e escolha um tipo de notificação.

5 Selecione **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	pullins

Utilizar o cronômetro

- 1 Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.
- 2 Selecione **Cronômetro**.
- OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar esse item ao menu de controles.
- 3 Selecione **START** para iniciar o temporizador.
- 4 Selecione **LAP** 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 **OPTIONS**.
- 7 Salve o tempo registrado como uma atividade em seu histórico (opcional).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	semrau

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 
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Hora > Sincronizar com GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite*, página 215).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	mcdanielm

Configurar a hora manualmente

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado 
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Hora > Definir hora > Manual**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	PT-BR
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:09:32
Author	cozmyer

Controle remoto da VIRB

A função de controle remoto da VIRB permite a você controlar a câmera de ação VIRB pelo seu dispositivo.

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

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.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 163](#)).
 - O widget VIRB será adicionado automaticamente ao loop do widget.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o widget VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 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, pressione **DOWN**.
 - Para parar a gravação do vídeo, pressione **STOP**.
 - Para tirar uma foto, selecione **Tirar foto**.
 - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
 - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
 - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.
 - Para alterar as configurações de vídeo e foto, selecione **Configurações**.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:26:23
Author	gerson

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.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 163](#)).
- 3 Quando a câmera estiver emparelhada, uma tela de dados do VIRB será adicionada automaticamente às atividades.
- 4 Durante uma atividade, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir a tela de dados do VIRB.
- 5 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 6 Pressione .
- 7 Selecione **VIRB Remote**.
- 8 Selecione uma opção:
 - Para controlar a câmera usando o temporizador de atividades, selecione **Configurações > Modo de gravação > Início/Término 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 > Modo de gravação > 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, pressione **DOWN**.
 - Para interromper manualmente a gravação de um vídeo, pressione **STOP**.
 - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
 - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
 - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 09:39:56
Author	wiederan

Informações sobre o dispositivo

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:18
Author	gerson

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 Pressione .

2 Selecione **Sistema > Sobre**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	PT-BR
Description	
Version	3.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:27
Author	mcdanielm

Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

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

1 No visor do relógio, mantenha pressionado .

2 Selecione **Configurações > Sistema > Sobre**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	07/02/2022 15:31:03
Author	cozmyer

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 (*Cuidados com o dispositivo*, página 207).

- 1 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu dispositivo.



- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB.
- 3 Carregue o dispositivo completamente.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	semrau

Dicas para carregar o dispositivo

- 1 Conecte o carregador com segurança ao dispositivo para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregando o dispositivo*, página 203).

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%.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

Especificações

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:46
Author	wiederan

Especificações do Forerunner

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Vida útil da bateria, modo de relógio	Até 2 semanas com monitorização de atividade, notificações no smartphone e frequência cardíaca medida no pulso
Duração da bateria, modo relógio com música	Até 14 horas com monitorização de atividade, notificações no smartphone, frequência cardíaca medida no pulso e reprodução de música
Duração da bateria, modo de atividade	Até 36 horas no modo GPS com frequência cardíaca medida no pulso
Duração da bateria, modo de atividade com música	Até 10 horas no modo GPS com frequência cardíaca medida no pulso e reprodução de música
Duração da bateria, modo UltraTrac, sem reprodução de música	Até 60 horas Até 50 horas com frequência cardíaca baseada no pulso
Armazenamento de mídia	Até 1.000 músicas
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM ¹
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20° a 45 °C (de -4° a 113 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a +9 dBm nominal

¹ O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:10
Author	wiederan

Especificações do HRM-Pro

Tipo de pilha	CR2032 de 3 V que pode ser substituída pelo usuário
Duração da pilha	Até 1 ano, 1 hora por dia
Resistência à água	5 ATM ²
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -10° a 50°C (de 14° a 122°F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a 8 dBm nominal

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:46
Author	mcdanielm

Especificações de HRM-Swim e Especificações de HRM-Tri

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo usuário (3 V)
Duração da bateria HRM-Swim	Até 18 meses (aproximadamente 3 h/semana)
Duração da bateria HRM-Tri	Até 10 meses para treinamento de triatlon (aproximadamente 1 h/dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	-10 °C a 50 °C (14 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo sem fio	2,4 GHz a +1 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM ²

²O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:00:06
Author	cozmyer

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.

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:20
Author	pullins

Limpeza do relógio

⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso.

- 1 Limpe o relógio usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.
- 2 Seque-o com um pano.

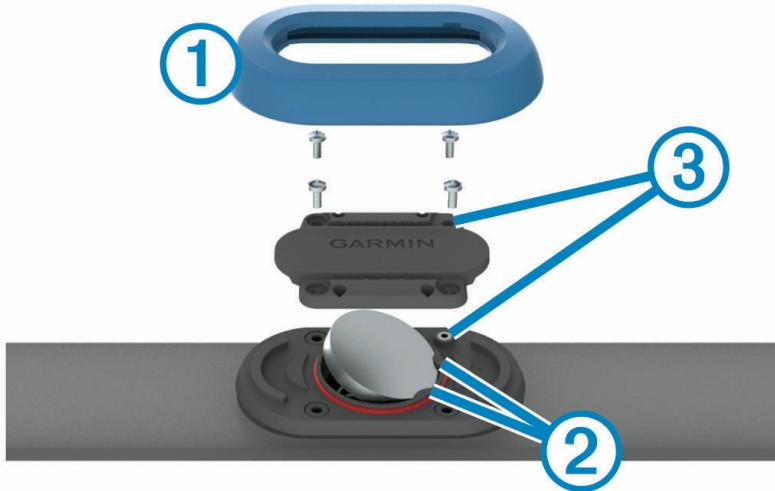
Após a limpeza, deixe o relógio secar completamente.

DICA: para obter mais informações, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

Substituindo a bateria do monitor de frequência cardíaca

- 1 Remova a capa ① do módulo do monitor de frequência cardíaca.
- 2 Use uma pequena chave Philips (00) para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
- 3 Remova a tampa e a bateria.



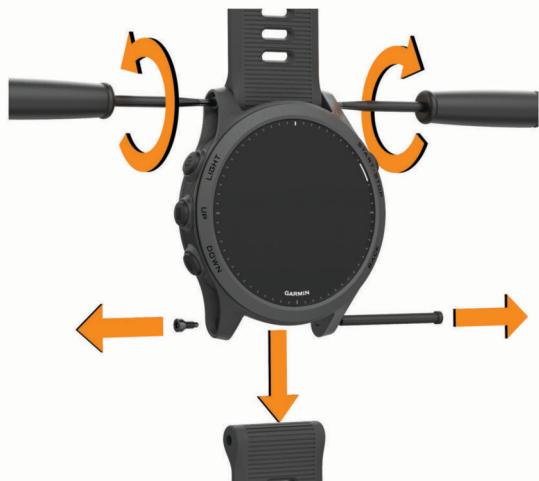
- 4 Aguarde 30 segundos.
 - 5 Insira a nova bateria sob as suas abas de plástico ② com o lado positivo voltado para cima.
OBSERVAÇÃO: não danifique nem perca a junta do O-ring.
A gaxeta do O-ring deve permanecer em torno do anel plástico elevado.
 - 6 Coloque a tampa frontal e os quatro parafusos.
Observe a orientação da tampa frontal. O parafuso elevado ③ deve encaixar no orifício elevado correspondente na tampa frontal.
OBSERVAÇÃO: não aperte muito.
 - 7 Substituir a capa.
- Depois de trocar a bateria do monitor de frequência cardíaca, pode ser necessário emparelhá-lo com o dispositivo novamente.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:55:45
Author	wiederan

Trocar as pulseiras

Você pode substituir as pulseiras com novas pulseiras Forerunner ou pulseiras QuickFit® compatíveis.

- 1 Use as duas chaves de fenda para soltar os pinos.



- 2 Remova os pinos.

- 3 Selecione uma opção:

- Para instalar pulseiras Forerunner, alinhe as novas pulseiras e substitua os pinos usando as duas chaves.
- Para instalar pulseiras QuickFit, substitua os pinos e pressione a novas pulseiras no lugar.





OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a pulseira está presa. A trava deve se fechar por cima do pino do relógio.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Solução de problemas

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	PT-BR
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:05
Author	cozmyer

Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando conectado ao Bluetooth ou ao Wi-Fi. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 192](#)). Em seu computador, instale o Garmin Express (www.garmin.com/express). No seu smartphone, instale o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	PT-BR
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	13/09/2016 13:02:46
Author	mall

Definindo Garmin Express

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

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	PT-BR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:39:39
Author	wiederan

Como obter mais informações

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

Este não é um dispositivo médico. O recurso oxímetro de pulso não está disponível em todos os países.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse garmin.com/ataccuracy.

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

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.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	gerson

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 usaativamente as mãos ou braços.

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

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:12:56
Author	mcdanielm

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 aplicativo Garmin Express ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 146](#)).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 119](#)).

2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

OBSERVAÇÃO: quando você atualiza o app Garmin Connect ou o aplicativo Garmin Express, seus dados não são sincronizados e sua contagem de passos não é atualizada.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	cozmyer

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).

- Localize os pequenos furos do barômetro na parte posterior do dispositivo, próximo aos contatos de carga, e limpe a área ao redor dos contatos de carga.

O desempenho do barômetro pode ser afetado se os furos estiverem obstruídos. Enxágue o dispositivo com água para limpar a área.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

- 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.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:18
Author	mcdanielm

Meus minutos de intensidade estão piscando

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

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:39:07
Author	mcdanielm

Obtendo sinais de satélite

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

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

1 Dirija-se a uma área aberta.

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

2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

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

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:09:32
Author	mcdanielm

Aprimorando a receptação 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.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	PT-BR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:20
Author	pullins

Reiniciar o relógio

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

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

1 Mantenha  pressionado por 15 segundos.

O relógio será desligado.

2 Mantenha  pressionado por um segundo para ligar o relógio.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	PT-BR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:26
Author	pullins

Restaurar todas as configurações padrão

Antes de restaurar todas as configurações padrão, você deve sincronizar o dispositivo com o app Garmin Connect para carregar seus dados de atividade.

OBSERVAÇÃO: este procedimento exclui todos os dados inseridos pelo usuário e o histórico de atividades. Se tiver configurado uma carteira Garmin Pay, quando você restaurar as configurações padrão, essa carteira também será excluída do seu dispositivo.

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo.

1 No visor do relógio, mantenha pressionado .

2 Selecione **Configurações > Sistema > Redefinir**.

3 Selecione uma opção:

- Para restaurar os valores padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo para e salvar 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 restaurar os valores padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo e excluir as informações de atividade e músicas armazenadas, selecione **Apagar dados e restaurar padrões**.

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	PT-BR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	pullins

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 ([Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 114](#)).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 119](#)).

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:58:54
Author	cozmyer

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.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:45:58
Author	mcdanielm

Meu dispositivo está com o Idioma errado

- 1 Pressione .
- 2 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 3 Selecione o primeiro item da lista.
- 4 Use **UP** e **DOWN** para selecionar seu idioma.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:20
Author	pullins

Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio Forerunner é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth .

Acesse www.garmin.com/ble para Bluetooth informações sobre compatibilidade.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	PT-BR
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issue in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:15:35
Author	mcdanielm

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 app Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Em seu dispositivo, mantenha **LIGHT** pressionado e selecione  para ativar a tecnologia Bluetooth e entrar no modo de emparelhamento.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	PT-BR
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:26
Author	wiederan

Maximizar a duração da bateria

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

- Desativar o monitoramento de atividades ([Desligando o monitoramento de atividades, página 64](#)).
- Reduza o tempo limite da luz de fundo ([Alterar as configurações da luz de fundo, página 194](#)).
- Reducir o brilho da luz de fundo.
- Desligue a tecnologia sem fio Bluetooth quando não estiver utilizando recursos conectados ([Recursos conectados via Bluetooth, página 118](#)).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados ([Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin, página 70](#)).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso ([Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso, página 72](#)).

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

- Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo ([Gerenciar notificações, página 116](#)).
- Desligue o recurso de oxímetro de pulso ([Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso, página 72](#)).
- Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção **Contin. depois** ([Parar uma atividade, página 7](#)).
- Selecione o intervalo de registro **Inteligente** ([Configurações do sistema, página 192](#)).
- Use o modo GPS do UltraTrac em sua atividade ([UltraTrac, página 184](#)).
- Use uma interface de relógio 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 187](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BDD-4916C177E215
Language	PT-BR
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

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.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:19
Author	wiederan

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 pressionado .
- 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.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	PT-BR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:21
Author	pullins

Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?

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

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **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 173).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:22
Author	cozmyer

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

Ao usar um dispositivo Forerunner conectado a fones de ouvido usando tecnologia Bluetooth, o sinal ficará mais forte quando houver 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 os fones de ouvido com a antena no mesmo lado do corpo em que está o dispositivo Forerunner.
- Como os fones de ouvido variam de acordo com o modelo, você pode tentar mover o relógio para o outro pulso.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	PT-BR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:51:40
Author	pullins

Apêndice

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	PT-BR
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:19
Author	wiederan

Campos de dados

OBSERVAÇÃO: nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade. Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+ ou Bluetooth para exibir os dados.

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

% de saturação de O2 muscular: a porcentagem estimada de saturação de oxigênio do músculo para a atividade atual.

% freq. card. rep. média int.: a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

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

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

% máx. freq. card. volta: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.

% máx. freq. cardíaca: a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

% máx. freq. cardíaca média: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.

% máx fr card rep int: a porcentagem máxima da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

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

% média tempo contato com solo: o saldo médio do tempo de contato com o solo da sessão atual.

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

%RFC NA ÚLTIMA VOLTA: a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a última volta concluída.

Adiantado/atrasado no geral: corrida. O tempo total à frente ou atrás do ritmo desejado.

Andares descidos: o número total de andares descidos no dia.

Andares por minuto: o número de andares subidos por minuto.

Andares subidos: o número total de andares subidos no dia.

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

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

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

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

Braçadas na última volta: remo. O número total de remadas para a última volta concluída.

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

Braçadas na volta: remo. O número total de remadas para a volta atual.

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

Braçadas por ext. interv.: o número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.

Cadênciac: ciclismo. O número de rotações da pedivela. O dispositivo deve estar conectado a um acessório de cadênciac para que esses dados sejam exibidos.

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

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

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

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

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

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

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

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Carga: a carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC), que indica a intensidade do seu treino.

Combinação de marcha: a combinação da engrenagem atual de um sensor de posição de engrenagem.

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

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

Comprimento médio das passadas: o comprimento da passada média da sessão atual.

Condição de desempenho: 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 média: a distância vertical média de descida desde a última zerada.

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

Desvio centro da plat. volta: o ponto médio de aplicação de força na volta atual.

Desvio centro plataforma médio: o ponto médio de aplicação de força na atividade atual.

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

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

Direção: a direção para onde se desloca.

Direção da Bússola: a direção para onde se desloca com base na bússola.

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

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

Dist. remada última volta: remo. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.

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

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

Distância da próxima fração: corrida. A distância total da próxima fração.

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

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

Distância fracionada: corrida. A distância total da fração atual.

Distância média por braçada: natação. A média da distância percorrida por braçada durante a atividade atual.

Distância média por remada: remo. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.

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

Distância no intervalo: a distância percorrida para o intervalo atual.

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

Distância por remada: remo. A distância percorrida por remada.

Distância por remada na volta: remo. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.

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

Distância restante na fração: corrida. A distância restante da fração atual.

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

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.

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

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.

Energia máxima na última volta: a maior saída de potência para a última volta concluída.

Equilíbrio: o atual saldo de potência à esquerda/direita.

Equilíbrio no TCS: o saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.

Estresse: o nível atual de estresse.

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

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

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

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

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

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

Fase de potência média (dir): o ângulo médio da fase de energia para a perna direita na atividade atual.

Fase de potência média (esq): o ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.

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

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

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

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

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

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.

Fq média braç. na volta: natação. O número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a volta atual.

Fr. média de braçadas: remo. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

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

Freq. braçadas na última volta: natação. O número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a última volta concluída.

Freq. braçadas no intervalo: o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.

Freq. braçadas último tiro: o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a última extensão concluída.

Freq. card. máx. intervalo: a frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.

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

Freq. cardíaca: sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). Seu dispositivo deve ter frequência cardíaca medida no pulso ou estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível.

Freq. cardíaca média intervalo: a frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.

Freq. méd. braç na volta: remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.

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

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

Frequência respiratória: sua frequência respiratória em respirações por minuto (rpm).

GPS: a intensidade do sinal de satélite GPS.

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

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

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 no próximo: o horário previsto do dia que você chegará ao próximo ponto de parada na rota (ajustado para a hora local do ponto de parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Hemoglobina total: o total estimado de concentração de hemoglobina no músculo.

HORA DE NADAR: o tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.

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

HPC: o horário previsto do dia que você chegará ao destino final (ajustado para a hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Ind. total subida/descida: as distâncias de subidas e decidas totais durante a atividade ou desde a última redefinição.

Índice de braçadas: natação. O número de braçadas por minuto (bpm).

Índice de remadas: remo. O número de remadas por minuto (rpm).

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

Latitude/Longitude: a posição atual de latitude e longitude, independentemente da definição de formato da posição selecionada.

Local de destino: o posicionamento do seu destino final.

Localização: a posição atual usando a definição de formato da posição selecionada.

Máx. % FC máx. (intervalo): a porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

Máxima 24 horas: a temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

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

Média % FC máx. (intervalo): a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

Média de braçadas por extensão: o número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.

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 22](#)). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf.

MEDIDOR DA BÚSSOLA: a direção para onde se desloca com base na bússola.

Medidor de efeito de treino: o impacto da atividade atual no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.

Medidor de equilíbrio de TCS: um indicador de cor que mostra o saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.

Medidor de oscilação vertical: um indicador de cor que mostra a quantidade de saltos durante a corrida.

MEDIDOR DE POTÊNCIA: um indicador de cor que mostra sua zona de potência atual.

- Medidor de proporção vertical:** um indicador de cor que mostra a proporção da oscilação vertical entre o comprimento do passo.
- Medidor do PacePro:** corrida. Seu ritmo fracionado atual e seu ritmo fracionado desejado.
- Medidor freq. cardíaca:** um indicador de cor que mostra sua zona de frequência cardíaca atual.
- Medidor tempo contato c/ solo:** um indicador de cor que mostra a quantidade de tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medida em milissegundos.
- Mínima 24 horas:** a temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.
- Mínima Elevação:** a menor distância de elevação atingida desde a última zerada.
- Mini Widgets:** corrida. Um indicador de cor que mostra seu intervalo de cadênciaria atual.
- Nascer do sol:** a hora do nascer do sol com base na posição do GPS.
- Norm. Power últ. volta:** a Normalized Power média para a última volta concluída.
- Normalized Power:** o Normalized Power™ para a atividade atual.
- NP da volta:** a Normalized Power média para a volta atual.
- Oscilação vertical:** a quantidade de saltos durante a corrida. O movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.
- Oscilação vertical da volta:** a quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.
- Oscilação vertical média:** a quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.
- Passos:** o número total de passos realizados durante a atividade atual.
- Percorso:** a direção da sua posição de partida até um destino. O percurso pode ser visto como uma rota planejada ou definida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
- Pico da fase de potência à direita:** o ângulo atual de pico da fase de energia para a perna direita. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.
- Pico fase pot. direita volta:** o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na volta atual.
- Pico fase pot. esquerda:** o ângulo atual de pico da fase de energia para a perna esquerda. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.
- Ponto de parada de destino:** o último ponto na rota até o destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
- Porcentagem da bateria:** a porcentagem de energia restante da bateria.
- Pôr do sol:** a hora do pôr do sol com base na posição do GPS.
- Potência:** ciclismo. A saída de potência atual em watts.
- Potência:** esqui. A saída de potência atual em watts. O dispositivo deve estar conectado a um monitor de frequência cardíaco compatível.
- Potência (kj):** o acumulado trabalho desempenhado (saída da potência) em quilojoules.
- Potência da última volta:** a saída média de potência para a última volta concluída.
- Potência da volta:** a saída média de potência para a volta atual.
- Potência em 10 s:** a média de movimentação de 10 segundos da saída de potência.
- Potência em 30 s:** a média de movimentação de 30 segundos da saída de potência.
- Potência em 3s:** a média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.
- Potência máxima:** a saída máxima de potência para a atividade atual.
- Potência máxima na volta:** a saída máxima de potência para a volta atual.
- Potência média:** a saída média de potência para a atividade atual.
- Pressão ambiente:** pressão não calibrada do ambiente.
- Pressão barométrica:** a pressão do ambiente calibrada atualmente.
- Proporção de deslize:** a proporção de distância horizontal percorrida até a mudança na distância vertical.
- Proporção de deslize até o destino:** 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.

Proporção vertical na volta: a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.

Próximo ponto de parada: o próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

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

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

Repet.: durante uma atividade de treino de intensidade, o número de repetições em um conjunto de exercícios.

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 última volta de 500 m: o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a última volta.

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

Ritmo de 500 m: o ritmo de remada atual a cada 500 metros.

Ritmo desejado na fração: corrida. O ritmo desejado para a fração atual.

Ritmo desejado na próxima fração: corrida. O ritmo desejado para a próxima fração.

Ritmo de volta 500 m: o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a volta atual.

Ritmo fracionado: corrida. O ritmo para a fração atual.

Ritmo médio: o ritmo médio para a atividade atual.

Ritmo médio de 500 m: o ritmo de remada médio a cada 500 metros 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 10 s: a média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 10 segundos.

Saldo 30 s: a média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 30 segundos.

Saldo 3 s: a média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 3 segundos.

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

Saldo GCT da volta: o saldo médio do tempo de contato com o solo da volta atual.

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

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

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

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

Subida máxima: a taxa máxima de subida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.

Subida média: a distância vertical média de subida desde a última zerada.

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

Swolf da última extensão: a pontuação swolf para a última extensão concluída.

Swolf da última volta: a pontuação swolf para a última volta concluída.

Swolf do intervalo: a pontuação swolf média para o intervalo atual.

Swolf na volta: a pontuação swolf para a volta atual.

Taxa de braçadas na última volta: remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.

Temperatura: a temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. Você pode emparelhar um sensor tempe com o seu dispositivo para fornecer uma consistente fonte de dados precisos de temperatura.

TEMPO ATÉ CHEGADA: o tempo previsto para chegar ao destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

- Tempo até o próximo:** a estimativa de tempo restante até chegar ao próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
- Tempo cont. c/ solo da volta:** o tempo médio de contato com o solo para a volta atual.
- Tempo da última volta:** o tempo do cronômetro para a última volta concluída.
- Tempo da volta:** o tempo do cronômetro para a volta atual.
- Tempo da volta médio:** o tempo médio da volta para a atividade atual.
- Tempo de contato com o solo:** 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.
- Tempo de movimento:** o tempo total do movimento para a atividade atual.
- Tempo de parada:** o tempo total de parada para a atividade atual.
- Tempo do intervalo:** o tempo do cronômetro para o intervalo atual.
- Tempo em pé:** o tempo gasto em pé pedalando, durante a atividade atual.
- Tempo méd. contato c/ solo:** o tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.
- Tempo multiesportivo:** o tempo total para todos os esportes em uma atividade poliesportiva, incluindo transições.
- Tempo na zona:** o tempo transcorrido em cada frequência cardíaca ou zona de potência.
- Temporizador:** a hora atual do temporizador de contagem regressiva.
- Temporizador da série:** durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.
- Tempo sentado:** o tempo gasto pedalando sentado durante a atividade atual.
- Timer de descanso:** o temporizador para o descanso atual (natação em piscina).
- Tipo braçada última ext.:** o tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.
- Tipo de braçada no intervalo:** o tipo atual de braçada para o intervalo.
- Training Effect aeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.
- Training Effect anaeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.
- Training Stress Score:** o Training Stress Score™ para a atividade atual.
- Traseiro:** a engrenagem traseira de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.
- Velocidade:** a taxa atual do percurso.
- Velocidade com progresso:** 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.
- Velocidade da última volta:** a velocidade média para a última volta concluída.
- 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.
- Velocidade média geral:** a velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.
- Velocidade náutica:** a velocidade atual em nós.
- Velocidade náutica máxima:** a velocidade máxima em nós para a atividade atual.
- Velocidade náutica média:** a velocidade média em nós para a atividade atual.
- Velocidade vertical:** a taxa de subida ou descida ao longo do tempo.
- Velocidade 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 média:** a velocidade média durante o movimento para a atividade atual.
- Volta de tempo em pé:** o tempo gasto pedalando em pé durante a volta atual.
- Volta de tempo sentado:** o tempo gasto pedalando sentado na volta atual.
- Voltas:** o número de voltas concluídas para a atividade atual.

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

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

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

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.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	PT-BR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

Classificações FTP

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

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

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

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

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	PT-BR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:14:21
Author	cozmyer

Tamanho da roda e circunferência

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

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

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × Tubular de 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

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

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	PT-BR
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:26:23
Author	burzinskittu

Definições de símbolos

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

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

support.garmin.com

