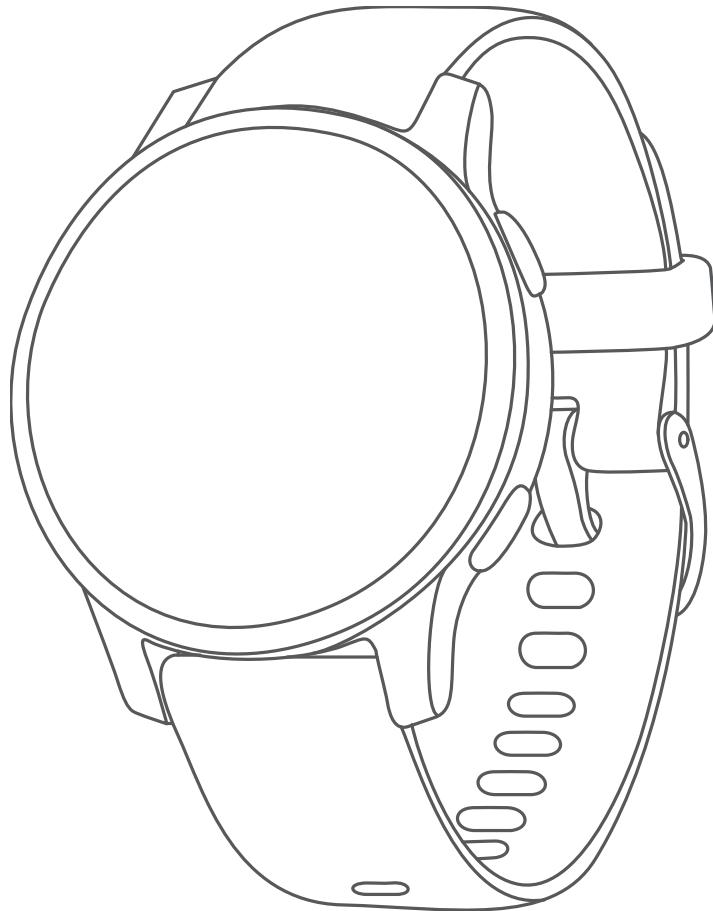


**GARMIN**®



# **LEGACY SERIES**

---

**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](http://www.garmin.com) para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause® e Edge® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Body Battery™, Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ e Varia™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registrada da Google Inc. Apple®, iPhone® e iTunes® são marcas registradas da Apple, Inc., registradas nos EUA e em outros países. A marca da palavra BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. iOS® é uma marca registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. 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. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

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

M/N: A03558, M/N: A03618

A marca VIVO é propriedade da Telefônica Brasil S.A. e seu uso pela Garmin Brasil é feito sob licença.

# Sumário

Introdução.....	1	Controles de reprodução de música.....	9
Visão geral do dispositivo.....	1	Garmin Pay .....	9
Dicas sobre a tela sensível ao toque.....	1	Configurando sua carteira	
Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque.....	2	Garmin Pay .....	10
Utilizar o menu de controles.....	2	Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	10
Ícones.....	3	Adição de um cartão à sua carteira Garmin Pay .....	10
Configurar o relógio .....	3	Gerenciar seus cartões no Garmin Pay.....	11
Recursos inteligentes.....	3	Alteração da sua senha Garmin Pay... <td>11</td>	11
Emparelhando o smartphone.....	3	Recursos de monitoramento e segurança.....	11
Recursos conectados.....	4	Adicionar contatos de emergência.....	12
Notificações do telefone.....	4	Adicionar contatos.....	12
Ativar notificações via Bluetooth.....	4	Ligando e desligando a detecção de incidente.....	12
Visualizando notificações.....	5	Como solicitar assistência.....	12
Respondendo uma mensagem de texto.....	5	Recursos da frequência cardíaca....	13
Recebendo uma chamada telefônica.....	5	Pulseira medidora de frequência cardíaca.....	13
Gerenciando as notificações.....	5	Usar o dispositivo.....	13
Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth.....	6	Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	13
Utilizando o Modo não perturbe.....	6	Exibindo o widget de frequência cardíaca.....	14
Localizando seu telefone.....	6	Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	14
Recursos do Connect IQ.....	6	Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin.....	14
Download de recursos do Connect IQ.....	6	Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso.....	15
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....	7	Sobre zonas de frequência cardíaca... <td>15</td>	15
Recursos conectados do Wi-Fi.....	7	Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	15
Conectando a uma rede Wi-Fi.....	7	Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	16
Music.....	7	Sobre estimativas de VO2 máximo.....	16
Estabelecer conexão com um provedor externo.....	7	Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	16
Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo .....	8	Oxímetro de pulso.....	17
Como desconectar de um fornecedor externo.....	8	Obter leituras do oxímetro de pulso.....	17
Como baixar conteúdo de áudio pessoal.....	8	Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso.....	17
Conectar fones de ouvido Bluetooth.....	8		
Ouvindo música.....	9		

Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	17	Começando uma etapa de ciclismo .....	28
<b>Monitoramento de atividades.....</b>	<b>18</b>	Visualizar as corridas de esqui.....	28
Meta automática.....	18	Como iniciar natação em piscina.....	28
Usando o alerta de movimento.....	18	Definindo o tamanho da piscina.....	28
Monitoramento do sono.....	18	Terminologia da natação.....	29
Minutos de intensidade.....	19	Golfe.....	29
Minutos de intensidade.....	19	Baixando campos de golfe.....	29
Garmin Move IQ™ .....	19	Jogando golfe.....	29
Configurações do monitoramento de atividades.....	19	Informações do buraco .....	30
Desligar o monitoramento de atividades .....	19	Alterando a localização do pino...30	
<b>Widgets.....</b>	<b>20</b>	Visualizando a direção até o pino .....	30
Visualizando widgets.....	21	Visualizando distâncias de layup e dogleg .....	31
Personalizando loop do widget.....	21	Visualizando obstáculos .....	31
Sobre Meu Dia.....	21	Medir uma tacada com o Garmin AutoShot™ .....	32
Widget Estatísticas de saúde .....	21	Pontuando .....	32
Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse.....	22	Definindo o método de pontuação.....	32
Usar o widget de nível de estresse..	22	Rastreamento de estatísticas de golfe.....	33
Body Battery.....	22	Gravação de estatísticas de golfe.....	33
Exibir o widget Body Battery.....	23	Visualizando seu histórico de tacadas .....	33
Dicas para dados Body Battery aprimorados.....	23	Visualizando o resumo da sua rodada.....	33
Monitoramento de ciclo menstrual....	23	Terminando uma rodada .....	34
Monitoramento de hidratação.....	23	Aplicativo Garmin Golf.....34	
Usar o Widget de monitoramento de hidratação .....	24		
<b>Aplicativos e atividades.....</b>	<b>24</b>	<b>Treino.....</b>	<b>34</b>
Iniciar uma atividade.....	25	Configurando seu perfil de usuário .... 34	
Dicas para gravação de atividades .....	25	Objetivos de treino .....	34
Parar uma atividade.....	25	<b>Treinos.....</b>	<b>34</b>
Adicionando uma atividade personalizada.....	25	Iniciando um treino .....	35
Adição ou remoção de uma atividade favorita.....	26	Usar Garmin Connect planos de treinamento.....	35
Atividades em ambientes internos.....	26	Adaptive Training Plans .....	35
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	26	Iniciar treino de hoje .....	35
Calibrando a distância na esteira....	27	Visualizar treinos agendados .....	36
Atividades ao ar livre .....	27	<b>Recordes pessoais.....</b>	<b>36</b>
Começando uma corrida.....	27	Visualizando seus recordes pessoais .....	36

Excluindo todos os registros pessoais.....	37	Configurações de hora.....	47
<b>Navegação.....</b>	<b>37</b>	Fusos horários.....	48
Salvar sua localização.....	37	Configurando a hora manualmente.....	48
Excluindo um local.....	37	Configurando um alarme.....	48
Navegar até um local salvo.....	37	Excluindo um alarme.....	48
Navegando de volta ao início.....	38	Iniciando o temporizador de contagem regressiva.....	48
Interrompendo a navegação.....	38	Utilizar o cronômetro.....	48
Bússola.....	38	Configurações da luz de fundo.....	49
Calibrando a bússola manualmente.....	38	Definir as unidades de medida.....	49
<b>Histórico.....</b>	<b>38</b>	Configurações de Garmin Connect.....	49
Utilizar histórico.....	39		
Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca.....	39		
Garmin Connect.....	40	<b>Sensores sem fio.....</b>	<b>49</b>
Usando o aplicativo Garmin Connect.....	40	Emparelhar seus sensores sem fio.....	49
Usar o Garmin Connect em seu computador.....	41	Contador de passos.....	50
<b>Personalizar seu dispositivo.....</b>	<b>41</b>	Calibrando o contador de passos.....	50
Alterar a interface do relógio.....	41	Aprimorando a calibragem do contador de passos.....	50
Editar um visor do relógio.....	41	Utilizando um sensor opcional de cadênciâ ou velocidade para bicicletas.....	50
Criando interfaces do relógio personalizadas.....	42	Calibrando seu sensor de velocidade.....	50
Personalizando o Menu de controles.....	42	Sensores de taco.....	51
Configuração de um atalho para um controle.....	42	Percepção situacional.....	51
Configurações de atividades e aplicativos.....	43	tempe.....	51
Personalizando telas de dados.....	44		
Alertas.....	44	<b>Informações sobre o dispositivo....</b>	<b>51</b>
Configurar um alerta.....	45	Carregando o dispositivo.....	51
Auto Lap.....	45	Atualizações do produto.....	52
Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap.....	45	Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	52
Usar o Auto Pause®.....	46	Atualização de software usando o Garmin Express.....	52
Utilizando rolagem automática.....	46	Visualizar informações do dispositivo.....	52
Alterando a configuração do GPS... GPS e outros sistemas de satélite.....	46	Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	52
Smartphone e configurações de Bluetooth.....	47	Especificações.....	53
Configurações do sistema.....	47	Informações sobre a vida útil da bateria.....	53
		Cuidados com o dispositivo.....	53
		Limpando o dispositivo.....	54
		Trocar as pulseiras.....	54
		<b>Solução de problemas.....</b>	<b>54</b>

Meu smartphone é compatível com meu dispositivo? .....	54
Meu telefone não se conecta ao dispositivo.....	54
Meus fones de ouvido não se conectam ao dispositivo.....	55
Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	55
Meu dispositivo está com o idioma errado.....	55
O My Device não exibe a hora correta.....	55
Maximizando a vida útil da bateria.....	56
Reiniciar o dispositivo.....	56
Restoring All Default Settings.....	56
Obtendo sinais de satélite.....	56
Aprimorando a receptação de satélite do GPS.....	57
Monitoramento de atividades.....	57
A contagem de passos não está precisa.....	57
A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	57
Melhorando a precisão dos minutos de intensidade e calorias.....	57
Como obter mais informações.....	57

<b>Apêndice.....</b>	<b>58</b>
Campos de dados.....	58
Classificações padrão do VO2 máximo.....	60
Tamanho da roda e circunferência.....	61
Definições de símbolos.....	62

<b>Índice.....</b>	<b>63</b>
--------------------	-----------

# Introdução

## ⚠ ATENÇÃO

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

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

## Visão geral do dispositivo



### A Botão de ação: pressione para ligar o dispositivo.

Pressione para iniciar e parar o temporizador de atividade.

Mantenha pressionado por 2 segundos para ver o menu de controles, incluindo a energia do dispositivo.

Pressione por 5 segundos para solicitar assistência ([Recursos de monitoramento e segurança, página 11](#)).

### B Botão Voltar: pressione para voltar para a tela anterior, exceto durante uma atividade.

Durante uma atividade, pressione para marcar uma nova volta, iniciar um novo set ou posição ou avançar para a fase seguinte de um treino.

Mantenha pressionada para ver um menu de configurações e opções do dispositivo para a tela atual.

### C Tela sensível ao toque: deslize para cima ou para baixo para navegar pelos widgets, recursos e menus.

Toque para selecionar.

Deslize para a direita para retornar a tela anterior.

Durante uma atividade, deslize para a direita para visualizar a interface do relógio e os widgets.

No visor do relógio, deslize para a direita para ver a tela de atalhos.

## Dicas sobre a tela sensível ao toque

- Arraste para cima ou para baixo para percorrer as listas e os menus.
- Deslize para cima ou para baixo rolar rapidamente.
- Toque para selecionar um item.
- Na interface do relógio, deslize para cima ou para baixo para percorrer os widgets do dispositivo.
- Em um widget, toque para ver telas adicionais dele, se disponíveis.
- Durante uma atividade, deslize a tela sensível ao toque para cima ou para baixo para exibir a próxima tela de dados.
- Durante uma atividade, deslize para a direita para visualizar a interface do relógio e os widgets e deslize para esquerda para voltar para os campos dos dados de atividade.
- Faça de cada seleção do menu uma ação separada.

## Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque

Você pode bloquear a tela sensível ao toque para evitar toques acidentais à tela.

1 Mantenha **(A)** pressionado para visualizar o menu de controles.

2 Selecione .

A tela sensível ao toque é bloqueada e não responde a toques até que você a desbloqueie.

3 Pressione qualquer botão para desbloquear a tela sensível ao toque.

## Utilizar o menu de controles

O menu de controles contém atalhos personalizáveis, como bloquear a tela sensível ao toque e desligar o dispositivo.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar, reordenar e remover os atalhos do menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 42*).

1 Em qualquer tela, mantenha **(A)** pressionada por 2 segundos.



2 Selecione uma opção.

## Ícones

O ícone intermitente significa que o dispositivo está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado.

	Status de conexão do smartphone
	Status do monitor de frequência cardíaca
	Status do contador de passos
	Status do LiveTrack
	Status do sensor de cadência e velocidade
	Status do farol da bicicleta do Varia™
	Status do radar da bicicleta do Varia
	Status do sensor tempe™
	Legacy Series status do alarme

## Configurar o relógio

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

- Emparelhe seu smartphone com o app Garmin Connect™ ([Emparelhando o smartphone](#), página 3).
- Configure as redes Wi-Fi® ([Conectando a uma rede Wi-Fi](#), página 7).
- Configure a música ([Music](#), página 7).
- Configure sua carteira do Garmin Pay™ ([Configurando sua carteira Garmin Pay](#), página 10).
- Configure os recursos de segurança ([Recursos de monitoramento e segurança](#), página 11).

## Recursos inteligentes

### Emparelhando o smartphone

Para configurar o dispositivo Legacy Series, ele deve ser emparelhado diretamente pelo app Garmin Connect em vez de pelas configurações Bluetooth® do seu smartphone.

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect.
- 2 Selecione uma opção para ativar o modo de emparelhamento em seu dispositivo:
  - Se esta for a primeira vez que você configura o dispositivo, pressione **A** para ligar o dispositivo.
  - Se você tiver pulado o processo de emparelhamento ou emparelhado seu dispositivo com um smartphone diferente, mantenha pressionado **B** e selecione > **Emparelhar com o telefone** para entrar no modo de emparelhamento manualmente.
- 3 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
  - Se este for o primeiro dispositivo a ser emparelhado usando o aplicativo Garmin Connect, siga as instruções na tela.
  - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo usando o aplicativo Garmin Connect, no menu ou , selecione **Dispositivos Garmin** > **Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

## Recursos conectados

Os recursos conectados estarão disponíveis para seu dispositivo Legacy Series quando você conectá-lo a um smartphone compatível usando a tecnologia Bluetooth. Alguns recursos exigem a instalação do aplicativo Garmin Connect no smartphone conectado. Acesse [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) para obter mais informações. Alguns recursos também estarão disponíveis quando você conectar seu dispositivo a uma rede sem fio.

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

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

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

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

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

**Clima:** permite visualizar as condições meteorológicas atuais e previsões.

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

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

**Localizar meu dispositivo:** localiza seu dispositivo Legacy Series perdido que está emparelhado com o smartphone e dentro da área de alcance.

## Notificações do telefone

As notificações por celular requerem um smartphone compatível para estar dentro do alcance e ser emparelhado com o dispositivo. Quando seu celular recebe mensagens, ele envia direto ao dispositivo.

### Ativar notificações via Bluetooth

Para ativar notificações, você precisa emparelhar o dispositivo Legacy Series com um smartphone compatível ([Emparelhando o smartphone](#), página 3).

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Selecione  > **Telefone** > **Notificações**.
- 3 Selecione **Durante a atividade** para definir preferências para notificações exibidas ao gravar uma atividade.
- 4 Selecione uma preferência de notificação.
- 5 Selecione **Fora da atividade** para definir preferências para notificações que são exibidas no modo de relógio.
- 6 Selecione uma preferência de notificação.
- 7 Selecione **Tempo limite**.
- 8 Selecione uma duração de tempo limite.
- 9 Selecione **Privacidade**.
- 10 Selecione uma preferência de privacidade.

## Visualizando notificações

- 1 Na interface do relógio, deslize o dedo para cima ou para baixo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação.
- 3 Role para ler a notificação completa.
- 4 Deslize para cima para visualizar as opções de notificações.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para realizar uma ação para uma notificação, selecione uma ação, como **Rejeitar** ou **Responder**. As ações disponíveis dependem do tipo de notificação e do sistema operacional do telefone. Ao ignorar uma notificação no telefone ou no dispositivo Legacy Series, ela não aparece mais no widget.
  - Para retornar à lista de notificação, deslize para a direita.

## Respondendo uma mensagem de texto

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível para smartphones Android™ compatíveis.

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu dispositivo Legacy Series, você pode enviar uma resposta rápida selecionada em uma lista de mensagens. Você pode personalizar mensagens no aplicativo Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso envia mensagens de texto utilizando o seu telefone. Limites e encargos regulares de mensagens de texto podem ser aplicados. Entre em contato com a sua operadora para obter mais informações.

- 1 Deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Deslize para cima para visualizar as opções de notificações.
- 4 Selecione **Responder**.
- 5 Selecione uma mensagem na lista.

Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto.

## Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o dispositivo Legacy Series exibe o nome ou o número do telefone do chamador.

- Para aceitar a chamada, selecione .
- OBSERVAÇÃO:** para falar com o chamador, você deve usar o seu smartphone conectado.
- Para recusar a chamada, selecione .
- Para recusar a chamada e imediatamente enviar uma resposta com mensagem de texto, selecione  e selecione uma mensagem na lista.

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

## Gerenciando as notificações

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

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 você estiver usando um smartphone Android, a partir do aplicativo Garmin Connect, selecione **Configurações > Notificações inteligentes**.

## Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 42](#)).

- 1 Mantenha **(A)** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione o status do  para desativar a Bluetooth conexão do smartphone em seu Legacy Series dispositivo.  
Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo móvel para desativar a tecnologia Bluetooth em seu dispositivo móvel.

## Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo Não perturbe para desativar vibrações e a exibição de alertas e notificações. Este modo desativa a configuração de gestos ([Configurações da luz de fundo, página 49](#)). Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

- Para ativar ou desativar o modo Não perturbe manualmente, mantenha **(A)** pressionado e selecione .
- Para ativar automaticamente o modo não perturbe durante as horas de sono, vá até as configurações do dispositivo no aplicativo Garmin Connect e selecione **Sons e alertas > Não perturbe durante o sono**.

## Localizando seu telefone

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

- 1 Mantenha pressionado **(A)**.
  - 2 Selecione .
- As barras de potência de sinal aparecem na tela do Legacy Series e um alerta audível soa no seu smartphone. As barras aumentam conforme você se aproxima de seu smartphone.
- 3 Pressione **(B)** para interromper a pesquisa.

## Recursos do Connect IQ

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

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

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

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

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

## Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do aplicativo Connect IQ, é necessário emparelhar seu dispositivo Legacy Series com seu smartphone ([Emparelhando o smartphone, página 3](#)).

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

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

## Recursos conectados do Wi-Fi

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

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

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

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

## Conectando a uma rede Wi-Fi

Você deve conectar seu dispositivo ao app Garmin Connect no seu smartphone ou ao app Garmin Express™ no seu computador para poder se conectar a uma rede Wi-Fi.

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

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

## 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 Legacy Series, 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 .

## 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.

- 1 No menu de controles do dispositivo, selecione .
- 2 Selecione .

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

- 3 Selecione o provedor e siga as instruções na tela.

## Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo

Antes de poder baixar conteúdo de áudio de um provedor externo, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 7](#)).

- 1 Abra os controles de música.
- 2 Mantenha pressionado .
- 3 Selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione um provedor conectado.
- 5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o dispositivo.
- 6 Se necessário, selecione  até ser solicitada a sincronização com o servidor.

**OBSERVAÇÃO:** baixar o conteúdo de áudio pode descarregar a bateria. Pode ser necessário conectar o dispositivo a uma fonte de energia externa se a bateria estiver fraca.

## Como desconectar de um fornecedor externo

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

## Como baixar conteúdo de áudio pessoal

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

É possível carregar seus arquivos pessoais, como .mp3 e .m4a, em um dispositivo Legacy Series 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 Legacy Series, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

## Conectar fones de ouvido Bluetooth

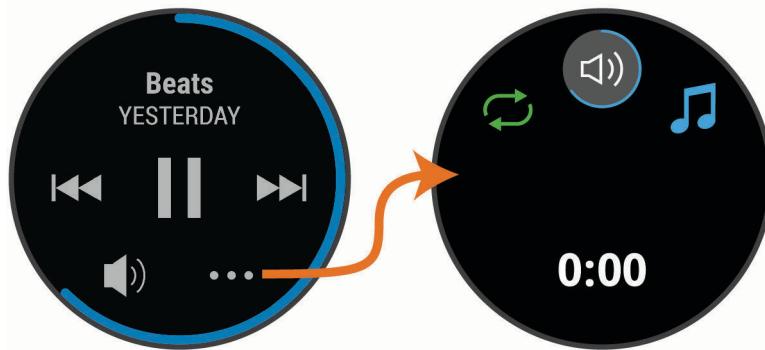
Para ouvir músicas carregadas em seu dispositivo Legacy Series, conecte-se aos fones de ouvido usando tecnologia Bluetooth.

- 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  > **Música** > **Fones de ouvido** > **Adicionar novo**.
- 5 Selecione seus fones de ouvido para concluir o processo de emparelhamento.

## Ouvindo música

- 1 Abra os controles de música.
- 2 Conecte seus fones de ouvido com a tecnologia Bluetooth ([Conectar fones de ouvido Bluetooth](#), página 8).
- 3 Pressione **B**.
- 4 Selecione **Provedores de música** e uma opção:
  - Para ouvir músicas baixadas para o relógio a partir do computador, selecione **Minhas músicas** ([Como baixar conteúdo de áudio pessoal](#), página 8).
  - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Telefone**.
  - 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.

## Controles de reprodução de música



<b>•••</b>	Selecione para abrir os controles de reprodução de música.
	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.

## Garmin Pay

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

## Configurando sua carteira Garmin Pay

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

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

## Pagamento de uma compra usando o seu relógio

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

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

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

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

O cartão utilizado da última vez será exibido.



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

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

## Adição de um cartão à sua carteira Garmin Pay

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

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

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

## Gerenciar seus cartões no Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

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

1 No app Garmin Connect, selecione  ou .

2 Selecione **Garmin Pay**.

3 Selecione um cartão.

4 Selecione uma opção:

- Para suspender ou cancelar a suspensão temporária do cartão, selecione **Suspender cartão**.  
O cartão deve estar ativo para fazer compras usando seu dispositivo Legacy Series.
- Para excluir o cartão, selecione .

## Alteração da sua senha Garmin Pay

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

1 Na página do dispositivo Legacy Series 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 Legacy Series, deverá inserir a nova senha.

## Recursos de monitoramento e segurança

### CUIDADO

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

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

### AVISO

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

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

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

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

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

## Adicionar contatos de emergência

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

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

## Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos ao aplicativo Garmin Connect. E-mails de contato podem ser usados com o recurso LiveTrack.

Três desses contatos podem ser usados como contatos de emergência (*Adicionar contatos de emergência, página 12*).

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione ou .
- 2 Selecione **Contatos**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois de adicionar contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao dispositivo Legacy Series (*Usando o aplicativo Garmin Connect, página 40*).

## Ligando e desligando a detecção de incidente

Antes de ativar a detecção de incidente no seu dispositivo, você deve configurar contatos de emergência no aplicativo Garmin Connect (*Adicionar contatos de emergência, página 12*). Seu smartphone emparelhado deve estar equipado com um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. 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 No visor do relógio, mantenha pressionado.
- 2 Selecione > **Segurança e monitoramento > Det. incidente.**
- 3 Selecione uma atividade.

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

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

## Como solicitar assistência

Antes de solicitar assistência, você deve configurar os contatos de emergência (*Adicionar contatos de emergência, página 12*).

- 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 da conclusão da contagem regressiva para cancelar a mensagem.

# Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo Legacy Series tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax (vendidos separadamente). 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 usará os dados da frequência cardíaca do tórax.

## Pulseira medidora de frequência cardíaca

### Usar o dispositivo

- Utilize o dispositivo acima do seu pulso.

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



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

- Consulte *Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 13* para obter mais informações sobre frequência cardíaca com base na pulseira.
- Consulte *Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 17* para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o dispositivo, acesse [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### 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.

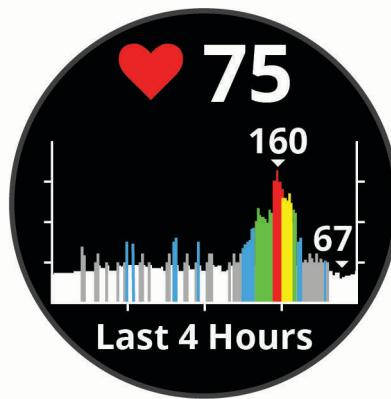
**OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.
- Enquanto você faz o exercício, use uma pulseira de silicone.

## Exibindo o widget de frequência cardíaca

O widget de frequência cardíaca exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca. O gráfico mostra sua atividade cardíaca recente, frequência cardíaca alta e baixa e barras codificadas com cores para indicar o tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca ([Sobre zonas de frequência cardíaca, página 15](#)).

- 1 Na interface do relógio, deslize para exibir o widget de frequência cardíaca.



- 2 Toque na tela sensível ao toque para exibir os valores de frequência cardíaca em repouso média (RHR) dos últimos 7 dias.

## 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.

- 1 Pressione **B**.
- 2 Selecione **⚙️ > Frequência cardíaca de pulso > Alertas de frequência cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo**.
- 4 Selecione um valor de limite de frequência cardíaca.
- 5 Selecione o botão seletor para ativar o alerta.

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior do valor personalizado, uma mensagem será exibida e o dispositivo vibrará.

## Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo Legacy Series e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados. Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta.

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

- 1 Pressione **B**.
  - 2 Selecione **⚙️ > Frequência cardíaca de pulso**.
  - 3 Selecione uma opção:
    - Selecione **Transmissão em atividade** para transmitir os dados de frequência cardíaca durante atividades temporizadas ([Iniciar uma atividade, página 25](#)).
    - Selecione **Transmissão** para começar a transmitir os dados de frequência cardíaca agora.
  - 4 Emparelhe seu dispositivo Legacy Series ao dispositivo compatível com Garmin ANT+®.
- OBSERVAÇÃO:** as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

## 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 medida no pulso automaticamente, a menos que você emparelhe um monitor de frequência cardíaca torácico ao dispositivo. Os dados de frequência cardíaca no tórax só estão disponíveis durante uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a desativação da frequência cardíaca medida no pulso também desativa a estimativa de seu VO2 máximo, minutos de intensidade, o recurso de estresse durante o dia todo e o sensor de oxímetro no pulso.

**OBSERVAÇÃO:** a desativação do monitor de frequência cardíaca medida no pulso também desativa o recurso de detecção no pulso para pagamentos Garmin Pay e você deve inserir uma senha antes de fazer cada pagamento (*Garmin Pay*, página 9).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione  > **Frequência cardíaca de pulso** > **Estado** > **Desligado**.

## Sobre zonas de frequência cardíaca

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

## Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. O dispositivo apresenta zonas de frequência cardíaca separadas para corrida e ciclismo. Para dados de calorias mais precisos durante a sua atividade, você deve definir sua frequência cardíaca máxima. Você pode definir também cada zona de frequência cardíaca. É possível ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionada a .
- 2 Selecione  > **Perfil de usuário** > **Zonas de frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Padrão** para visualizar os valores padrão (opcional).  
Os valores padrão podem ser aplicados à corrida e ao ciclismo.
- 4 Selecione **Corrida** ou **Ciclismo**.
- 5 Selecione **Preferência** > **Definir personalização**.
- 6 Selecione **Freq.card. máx.** e insira sua frequência cardíaca máxima.
- 7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.

## 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

## Sobre estimativas de VO2 máximo

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

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

Os dados do VO2 máximo são fornecidos pela FirstBeat. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações padrão do VO2 máximo](#), página 60), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obtendo seu VO2 máximo estimado

O dispositivo exige dados de frequência cardíaca e uma caminhada rápida ou corrida cronometrada (de até 15 minutos) pra exibir sua estimativa de VO2 máximo.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione  > **Perfil de usuário** > **VO2 Máx..**

Caso já tenha registrado uma caminhada rápida ou corrida em ambiente externo, a estimativa de seu VO2 máximo poderá aparecer. O dispositivo exibe a data da última atualização da estimativa de seu VO2 máximo. O dispositivo atualiza sua estimativa de VO2 máximo cada vez que você completa uma caminhada ou corrida em ambiente externo de 15 minutos ou mais longa. Você pode iniciar manualmente um teste de VO2 máximo para obter uma estimativa atualizada.

- 3 Para iniciar um teste de VO2 máximo, deslize para cima e selecione **Testar agora**.
- 4 Siga as instruções na tela para obter sua estimativa de VO2 máximo.

Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.

## Oxímetro de pulso

O dispositivo Legacy Series tem um oxímetro medido no pulso para medir a saturação de oxigênio em seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões. Seu dispositivo mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO<sub>2</sub>.

No dispositivo, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO<sub>2</sub>. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências sobre diversos dias (*Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso, página 17*). Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o widget de oxímetro de pulso. A precisão da leitura do oxímetro de pulso pode variar de acordo com seu fluxo de sangue, colocação do dispositivo no seu pulso e sua imobilidade.

**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget do oxímetro de pulso no loop de widgets.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget do oxímetro de pulso.
- 2 Segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- 3 Fique parado.

O dispositivo exibe a saturação de oxigênio como uma porcentagem e um gráfico das leituras do oxímetro de pulso e os valores da frequência cardíaca das últimas quatro horas.

### Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o widget de oxímetro de pulso.

1 Pressione **(B)**.

2 Selecione  > **Frequência cardíaca de pulso** > **Oxim. de pulso** > **Modo de rastreamento**.

3 Selecione uma opção:

- Para ativar as medidas enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **O dia todo**.

**OBSERVAÇÃO:** ligar o modo de monitoramento de dia inteiro diminui a duração da bateria.

- Para ativar as medições contínuas enquanto você dorme, selecione **Durante o sono**.

**OBSERVAÇÃO:** posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO<sub>2</sub> durante o sono anormalmente baixas.

- Para desligar as medições automáticas, selecione **Desligado**.

### 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 dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.
- Segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use uma pulseira de silicone.
- 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 óptico na parte posterior do dispositivo.
- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

## 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/accuracy](http://garmin.com/accuracy).

### 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.

### Usando 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 vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema](#), página 47).

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

### Monitoramento do sono

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

**OBSERVAÇÃO:** sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. Você pode utilizar o modo não perturbe para desativar notificações e alertas, exceto alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe](#), página 6).

## Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

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

### Minutos de intensidade

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

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

### Garmin Move IQ™

Quando seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, o recurso Move IQ detecta automaticamente o evento e o exibe em sua linha do tempo. Os eventos Move IQ mostram o tipo de atividade e a duração, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades ou feed de notícias.

O recurso Move IQ pode iniciar automaticamente uma atividade cronometrada para caminhada e corrida, usando os limites de tempo que você definir no aplicativo Garmin Connect. Essas atividades são adicionadas à sua lista de atividades.

## Configurações do monitoramento de atividades

Mantenha  pressionado e selecione  > Monitorização de atividade.

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

**Alerta movim.:** exibe uma mensagem e a barra de movimento na tela digital do relógio e na tela de passos. O dispositivo também vibra para alertá-lo.

**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, objetivo semanal de minutos de intensidade e objetivo de hidratação.

**Início automático da atividade:** permite que seu dispositivo crie e salve as atividades cronometradas automaticamente quando o recurso Move IQ detecta que você está caminhando ou correndo. Você pode definir o limiar do tempo mínimo para corrida e caminhada.

**Minutos de intensidade:** permite definir uma zona de frequência cardíaca para minutos de intensidade moderada e uma zona de frequência cardíaca mais alta para minutos de intensidade vigorosa. Você também pode usar o algoritmo padrão.

## Desligar 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 Pressione .

2 Selecione  > Monitorização de atividade > Estado > Desligado.

## 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 21](#)).

**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.

**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.

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

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

**Controles de músicas:** oferece controles do 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.

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

**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.

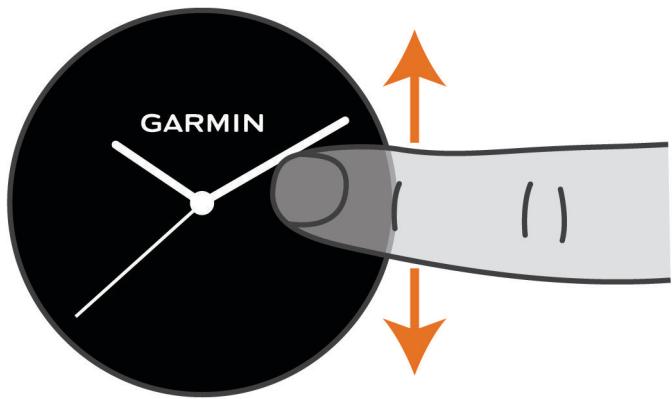
**Etapas:** rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.

**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.

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

## Visualizando widgets

- Na interface do relógio, deslize para cima ou para baixo.



O dispositivo passa pelo loop do widget.

- Toque na tela sensível ao toque para visualizar telas adicionais de um widget.
- Mantenha **B** pressionado para visualizar opções e funções adicionais de um widget.

## Personalizando loop do widget

- Pressione **B**.
- Selecione **⚙ > Widgets**.
- Selecione um widget.
- Selecione uma opção:
  - Selecione **Reordenar** para alterar o local do widget no loop do widget.
  - Selecione **Remover da lista** para remover o widget do loop do widget.
- Selecione **Adicionar mais**.
- Selecione um widget.  
O widget será adicionado ao loop do widget.

## 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 tocar na tela sensível ao toque para aprimorar a precisão ou exibir métricas adicionais.

## Widget Estatísticas de saúde

O widget Estatísticas de saúde fornece uma visualização rápida dos dados de sua saúde. Este é um resumo dinâmico que é atualizado ao longo do dia. As métricas incluem sua frequência cardíaca, nível de estresse, nível de Body Battery e frequência de respiração. Você pode tocar na tela sensível ao toque para visualizar outras métricas.

## Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

Seu dispositivo analisa a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para determinar seu estresse no geral. Treino, atividade física, sono, nutrição e estresses cotidianos influenciam seu nível de estresse. A taxa de nível de estresse é de 0 a 100, em que de 0 a 25 é um estado de repouso, de 26 a 50 é estresse baixo, de 51 a 75 é estresse médio e de 76 a 100 é um estado de estresse alto. Saber seu nível de estresse pode ajudá-lo a identificar momentos estressantes no decorrer do dia. Para melhores resultados, você deve utilizar o dispositivo ao dormir.

Você pode sincronizar seu dispositivo à sua Garmin Connect conta para visualizar seu nível de estresse diário, tendências a longo prazo e detalhes adicionais.

### Usar o widget de nível de estresse

O widget de nível de estresse exibe seu nível de estresse atual e um gráfico com valores desde a meia-noite. Ele também pode orientá-lo em uma atividade de respiração para ajudar você a relaxar.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget de nível de estresse.

**DICA:** se você estiver muito ativo para que o relógio determine o seu nível de estresse, uma mensagem aparecerá em vez de um número com o nível de estresse. Você pode verificar novamente o seu nível de estresse após alguns minutos de inatividade.

- 2 Toque na tela para visualizar um gráfico do seu nível de estresse desde a meia-noite.

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

- 3 Para iniciar uma atividade de respiração, passe o dedo na tela para cima e selecione ✓.

## 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.

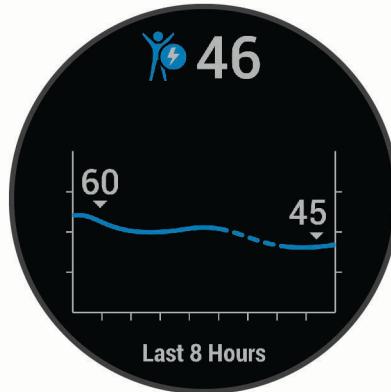
Você pode sincronizar o dispositivo com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados Body Battery aprimorados, página 23](#)).

## 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 Deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget Body Battery.

**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets (*Personalizando loop do widget*, página 21).



- 2 Toque na tela sensível ao toque para visualizar um gráfico combinado de seu nível de Body Battery e de estresse.
- 3 Deslize para visualizar seus dados de Body Battery desde a meia-noite.

## Dicas para dados Body Battery aprimorados

- Seu nível de Body Battery atualiza ao sincronizar o dispositivo com a conta Garmin Connect.
- Para obter resultados mais precisos, use o dispositivo enquanto dorme.
- Descanso e uma boa noite de sono carregam o seu Body Battery.
- Atividade vigorosa, estresse alto e sono ruim podem resultar no esgotamento de seu Body Battery.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

## Monitoramento de ciclo menstrual

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

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

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

## 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.

## Usar o Widget de monitoramento de hidratação

O widget de monitoramento de hidratação exibe sua ingestão de fluidos e sua meta diária de hidratação.

- 1 Deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget de hidratação.



- 2 Pressione **+** para cada porção de fluido que você consumir (1 xícara, 8 onças ou 250 ml).
- 3 Selecione um recipiente para aumentar sua ingestão de fluídos pelo volume do recipiente.
- 4 Mantenha **(B)** pressionado para personalizar o widget.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para alterar as unidades de medida, selecione **Unidades**.
  - Para ativar as metas diárias dinâmicas que aumentam após a gravação de uma atividade, selecione **Auto Increase Goal**.
  - Para ativar lembretes de hidratação, selecione **Alertas**.
  - Para personalizar os tamanhos dos recipientes, selecione **Recipientes**, selecione um recipiente, selecione as unidades de medida e insira o tamanho do recipiente.

## Aplicativos e atividades

Seu dispositivo inclui uma variedade de aplicativos e atividades pré-carregados.

**Aplicativos:** os aplicativos fornecem recursos interativos para o seu dispositivo, como navegação para os locais salvos.

**Atividades:** seu dispositivo vem pré-carregado com aplicativos de atividades em ambientes internos e externos, incluindo corrida, ciclismo, treino de força, golfe e muito mais. Ao iniciar uma atividade, o dispositivo exibe e registra dados do sensor, que você pode salvar e compartilhar com a comunidade Garmin Connect.

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

**Aplicativos Connect IQ:** você pode adicionar recursos a seu relógio instalando aplicativos do Connect IQ aplicativo Mobile ([Recursos do Connect IQ, página 6](#)).

## Iniciar uma atividade

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

- 1 Pressione **A**.
- 2 Se esta a primeira vez que você iniciou uma atividade, marque a caixa de seleção ao lado de cada atividade para adicioná-la aos seus favoritos e selecione ✓.
- 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 externa com uma visão desobstruída do céu e espere o dispositivo estar pronto para uso.  
O dispositivo já está pronto após ele estabelecer a sua frequência cardíaca, adquirir os sinais de GPS (se necessário) e conectar-se aos seus sensores sem fio (se necessário).
- 5 Pressione **A** para iniciar o temporizador de atividade.  
O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

## Dicas para gravação de atividades

- Carregue o dispositivo antes de iniciar uma atividade ([Carregando o dispositivo](#), página 51).
- Pressione **B** para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.
- Selecione para cima ou para baixo para visualizar páginas de dados adicionais.

## Parar uma atividade

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para salvar a atividade, deslize para cima.
  - Para descartar a atividade, deslize para baixo.

## Adicionando uma atividade personalizada

Você pode criar uma atividade personalizada e adicioná-la à lista de atividades.

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione  > **Adicionar mais**.
- 3 Selecione um tipo de atividade para copiar.
- 4 Selecione um nome de atividade.
- 5 Se necessário, edite as configurações do aplicativo de atividades ([Configurações de atividades e aplicativos](#), página 43).
- 6 Ao concluir a edição, selecione **Concluído**.

## Adição ou remoção de uma atividade favorita

A lista das suas atividades favoritas é exibida ao pressionar **(A)** no visor do relógio e fornece acesso rápido às atividades que você mais utiliza. A primeira vez que você pressionar **(A)** para iniciar uma atividade, o dispositivo solicitará que você selecione suas atividades favoritas. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.

Suas atividades favoritas aparecem no topo da lista com um fundo cinza. Outras atividades aparecem na lista expandida com um fundo preto.

- 3 Selecione uma opção:
  - Para adicionar uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Adicionar a Favoritos**.
  - Para remover uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Remover favorito**.

## Atividades em ambientes internos

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

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

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

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

## 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.

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione **Força**.
- 3 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 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.

- 5 Pressione **(B)** para concluir uma série.
- O relógio exibe o total de repetições para a série. Depois de vários segundos, o temporizador de repouso é exibido.
- 6 Se necessário, selecione **Editar peso** e edite o número de repetições.

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

- 7 Ao terminar o repouso, pressione **(B)** para começar sua próxima série.
- 8 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.
- 9 Depois que você concluir a atividade, pressione **(A)** e deslize para cima para salvar a atividade.

## Calibrando a distância na esteira

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

- 1 Inicie uma atividade na esteira ([Iniciar uma atividade](#), página 25).
- 2 Corra na esteira até que seu dispositivo Legacy Series registre pelo menos 1,5 km (1 milha).
- 3 Depois de concluir a corrida, pressione **(A)**.
- 4 Verifique, no visor da esteira, a distância percorrida.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para calibrar pela primeira vez, insira a distância da esteira em seu aparelho.
  - Para calibrar manualmente após a primeira calibração, deslize para cima, selecione **Calibrar e Salvar** e insira a distância da esteira em seu dispositivo.

## Atividades ao ar livre

O dispositivo Legacy Series vem pré-carregado com aplicativos para atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre. Você pode adicionar aplicativos usando atividades padrão, como cardiovasculares e de remo.

### Começando uma corrida

Antes de usar um sensor sem fio para a corrida, você deve emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 49).

- 1 Coloque seus sensores sem fio, tais como contador de passos ou monitor de frequência cardíaca (opcional).
- 2 Pressione **(A)**.
- 3 Selecione **Corrida**.
- 4 Ao utilizar sensores sem fio opcionais, aguarde até o dispositivo se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 6 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador de atividade.  
O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Selecione **(B)** para registrar as voltas (opcional) ([Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap](#), página 45).
- 9 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas telas de dados.
- 10 Depois que você concluir a atividade, pressione **(A)** e deslize para cima para salvar a atividade.

## Começando uma etapa de ciclismo

Antes de usar um sensor sem fio para o ciclismo, você deve emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 49](#)).

- 1 Emparelhe os sensores sem fio, tais como o monitor de frequência cardíaca, sensor de velocidade, ou sensor de cadência (opcional).
- 2 Pressione **A**.
- 3 Selecione **Pedalar**.
- 4 Ao utilizar sensores sem fio opcionais, aguarde até o dispositivo se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 6 Pressione **A** para iniciar o temporizador de atividade.  
O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas telas de dados.
- 9 Depois que você concluir a atividade, pressione **A** e deslize para cima para salvar a atividade.

## 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 Deslize para cima ou para baixo para visualizar os detalhes de 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.

## Como iniciar natação em piscina

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.
- 4 Pressione **A** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Inicie sua atividade.  
O dispositivo grava automaticamente os intervalos de natação e as distâncias.
- 6 Pressione **B** quando estiver parado.  
O visor inverte a cor, e a tela de descanso é exibida.
- 7 Pressione **B** para reiniciar o temporizador de intervalo.
- 8 Após ter concluído sua atividade, pressione **A** para interromper o temporizador da atividade e mantenha **A** pressionado novamente para salvá-la.

## Definindo o tamanho da piscina

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Deslize para cima.
- 4 Selecione **Configurações > Tamanho da piscina**.
- 5 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.

## Terminologia da natação

**Extensão:** um curso na piscina.

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

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

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

## Golfe

### Baixando campos de golfe

Antes de jogar em um campo pela primeira vez, você deve baixá-lo usando seu aplicativo Garmin Connect.

1 No aplicativo Garmin Connect, selecione **Baixar campos de golfe** > .

2 Selecione um campo de golfe.

3 Selecione **Baixar**.

Após o campo terminar de baixar, ele aparecerá na lista de campos em seu dispositivo Legacy Series.

### Jogando golfe

Antes de jogar em um campo pela primeira vez, você deve baixá-lo usando seu smartphone ([Baixando campos de golfe, página 29](#)). Os campos baixados são atualizados automaticamente. Antes de jogar golfe, você deve carregar o dispositivo ([Carregando o dispositivo, página 51](#)).

1 Pressione .

2 Selecione **Golfe**.

3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

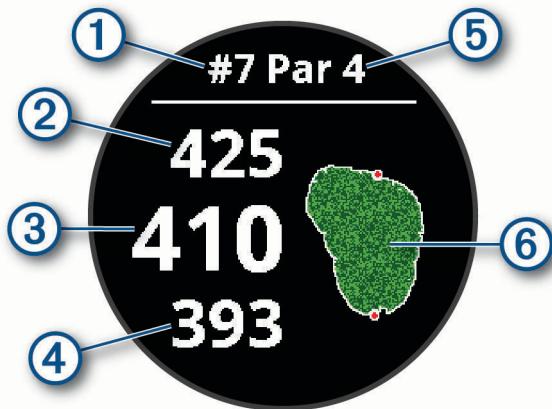
4 Selecione um campo a partir da lista de campos disponíveis.

5 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos buracos.

O dispositivo faz as transições automaticamente quando você passar para o buraco seguinte.

## Informações do buraco

O dispositivo calcula a distância até a parte dianteira e traseira do green, e até a localização do pino selecionado ([Alterando a localização do pino, página 30](#)).



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

## Alterando a localização do pino

Durante uma partida, você pode visualizar o green e alterar a localização do pino.

**1** Selecione o mapa.

Uma visão maior do green será exibida.

**2** Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas localizações de pinos.

→ indica a localização do pino selecionada.

**3** Pressione o **B** para aceitar a localização do pino.

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

## Visualizando a direção até o pino

O recurso PinPointer é uma bússola que fornece assistência de direcionamento quando não for possível ver o green. Esse recurso pode ajudar a alinhar uma tacada mesmo quando você estiver em uma área florestal ou um obstáculo de areia profundo.

**OBSERVAÇÃO:** não use o recurso PinPointer enquanto estiver em um carrinho de golfe. A interferência do carrinho de golfe pode afetar a precisão da bússola.

**1** Pressione **A**.

**2** Selecione **♂**.

A seta aponta para o local do pino.

## Visualizando distâncias de layup e dogleg

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

1 Pressione **(A)**.

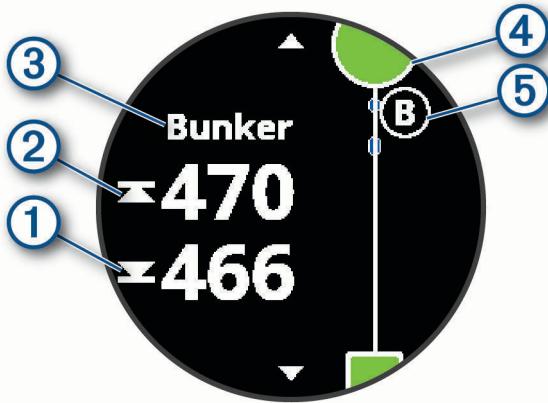
2 Selecione **📍**.

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

## Visualizando obstáculos

Você pode visualizar as distâncias de obstáculos ao longo das jogadas para buracos de par 4 e 5. Os obstáculos que afetam a seleção da jogada são exibidos individualmente ou em grupos para ajudar a determinar a distância de layup ou carry.

1 A partir da tela de informações do buraco, pressione **(A)** e selecione **⚠**.



- As distâncias até a parte dianteira **①** e traseira **②** do obstáculo mais próximo aparecem na tela.
- O tipo de obstáculo **③** está listado na parte superior da tela.
- O green é representado como um meio círculo **④** na parte superior da tela. A linha abaixo do campo representa o centro do campo aberto.
- Os obstáculos **⑤** são indicados por uma letra que significa a ordem dos mesmos no buraco e são mostrados abaixo do green em locais aproximados em relação ao fairway.

2 Deslize para visualizar outros obstáculos para o buraco atual.

## Medir uma tacada com o Garmin AutoShot™

Sempre que você dá uma tacada ao longo do campo aberto, o dispositivo registra a distância da tacada para que você possa vê-la mais tarde ([Visualizando seu histórico de tacadas, página 33](#)). Putts não são detectados.

- 1 Durante o jogo de golfe, use o dispositivo no seu pulso principal para melhor detecção da tacada.

Quando o dispositivo detecta uma tacada, a sua distância do local da tacada aparece na faixa ①, na parte superior da tela.



**DICA:** você pode tocar na faixa para ocultá-la por 10 segundos.

- 2 Faça sua próxima tacada.  
O dispositivo registra a distância da sua última tacada.

## Pontuando

- 1 Enquanto joga golfe, pressione ④.
- 2 Selecione ⑤.
- 3 Deslize para cima ou para baixo para trocar de buraco.
- 4 Toque no centro da tela.
- 5 Selecione — ou + definir a pontuação.

## Definindo o método de pontuação

É possível alterar o método de pontuação no dispositivo.

- 1 Pressione ④.
- 2 Selecione ⑤ > **Atividades e aplicativos** > **Golfe**.
- 3 Selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Pontuação** > **Método de pontuação**.
- 5 Selecione um método de pontuação.

## Sobre a pontuação do Stableford

Quando você seleciona o método de pontuação do Stableford ([Definindo o método de pontuação](#), página 32), os pontos são dados com base no número de tacadas necessárias com relação ao par. No final de uma rodada, a pontuação mais alta vence. O dispositivo atribui pontos conforme especificado pela United States Golf Association.

A pontuação para o jogo Stableford mostra pontos ao invés dos cursos.

Pontos	Tacadas necessárias com relação ao par
0	2 ou mais acima
1	1 acima
2	Par
3	1 abaixo
4	2 abaixo
5	3 abaixo

## Rastreamento de estatísticas de golfe

Ao ativar o rastreamento de estatísticas no dispositivo, você poderá ver as estatísticas da rodada atual ([Visualizando o resumo da sua rodada](#), página 33). É possível comparar rodadas e monitorar melhorias usando o aplicativo Garmin Golf™.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos** > **Golfe**.
- 3 Selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Pontuação** > **Monit. de estatíst..**

## Gravação de estatísticas de golfe

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Rastreamento de estatísticas de golfe](#), página 33).

- 1 Na tabela de classificação, toque no centro da tela.
- 2 Defina o número de tacadas feitas e selecione **Próximo**.
- 3 Defina o número de putts feitos e selecione **Concluído**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Se a sua bola atingir o fairway, selecione .
  - Se a sua bola passar do fairway, selecione  ou .

## Visualizando seu histórico de tacadas

- 1 Após fazer uma tacada em um buraco, pressione .
- 2 Selecione  para ver as informações da última tacada.
- 3 Selecione  para ver as informações de cada tacada para um buraco.

## Visualizando o resumo da sua rodada

Durante uma rodada, você pode ver suas informações de pontuação, estatísticas e passos.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione .

## Terminando uma rodada

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione **Concluir**.
- 3 Deslize para cima.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para salvar a rodada e retornar ao modo de relógio, selecione **Salvar**.
  - Para editar sua tabela de classificação, selecione **Editar pontuação**.
  - Para descartar a rodada e voltar ao modo de relógio, selecione **Descartar**.
  - Para pausar a rodada e retomar mais tarde, selecione **Pausar**.

## Aplicativo Garmin Golf

O app Garmin Golf permite que você faça upload de tabelas de classificação a partir de seu dispositivo Garmin compatível para visualizar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Os jogadores de golfe podem competir uns com os outros em diferentes campos usando o app Garmin Golf. Mais de 41.000 campos têm tabelas de pontuação nas quais qualquer pessoa pode participar. Você pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir.

O aplicativo Garmin Golf sincroniza seus dados com sua conta Garmin Connect. Faça download do aplicativo Garmin Golf na app store no seu smartphone.

# Treino

## Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar suas configurações de gênero, ano de nascimento, altura, peso, pulso e zona de frequência cardíaca ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 15](#)). O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Selecione  > **Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

## Objetivos de treino

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

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

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 16](#)) 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.

## Treinos

O seu dispositivo pode orientá-lo nos exercícios com várias etapas que incluem metas para uma delas, tais como distância, tempo, repetições ou outras métricas. O seu dispositivo inclui vários exercícios pré-carregados para várias atividades, incluindo resistência, cardiovasculares, corrida e ciclismo. Você pode criar e encontrar mais exercícios e planos de treinamento usando Garmin Connect e transferi-los para o seu dispositivo.

Você pode criar um plano de treinamento agendado usando o calendário em Garmin Connect e enviar os exercícios agendados para o seu dispositivo.

## Iniciando um treino

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Deslize para cima.
- 4 Selecione **Exercícios**.
- 5 Selecione um treino.

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

- 6 Selecione **Realizar treino**.
- 7 Pressione  para iniciar o temporizador de 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 ou pilates, é incluída uma animação educativa.

## Usar Garmin Connect planos de treinamento

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento do Garmin Connect, você precisa ter uma conta do Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 40) e emparelhar o dispositivo Legacy Series com um smartphone compatível.

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Planos de treinamento**.
- 3 Selecione e programe um plano de treinamento.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Revise o plano de treinamento em seu calendário.

## Adaptive Training Plans

Sua conta do Garmin Connect oferece um plano de treinamento adaptativo e o treinador Garmin para se adequar aos seus objetivos de treinamento. Por exemplo, você pode responder algumas perguntas e encontrar um plano que ajudará você a completar uma corrida de 5 km. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida. Quando você começa um plano, o widget Garmin Coach é adicionado ao loop de widget no seu dispositivo Legacy Series.

## Iniciar treino de hoje

Depois que enviar um plano de treinamento para o seu dispositivo, o widget Garmin Coach aparece no seu loop de widget.

- 1 Na interface do relógio, deslize para exibir o widget Garmin Coach.  
Se um treino para essa atividade estiver agendado para hoje, o dispositivo mostrará o nome e pedirá que você o comece.
- 2 Selecione um treino.
- 3 Selecione **Exibir** para visualizar as etapas do treino e deslize para a direita quando tiver acabado de visualizar as etapas (opcional).
- 4 Selecione **Realizar treino**.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Visualizar treinos agendados

Você pode exibir os treinos agendados no seu calendário de treinamentos e iniciar um deles.

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione **Calendário de treino**.  
Os seus treinos agendados aparecem, classificados por data.
- 5 Selecione um treino.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para exibir as etapas para o treino, selecione **Exibir**.
  - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.

## 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 mais longa.

### Visualizando seus recordes pessoais

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

### Restaurando um recorde pessoal

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

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para restaurar.
- 5 Selecione **Anterior > ✓**.

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

### Excluindo um recorde pessoal

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

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

## **Excluindo todos os registros pessoais**

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.

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

- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione **Limpar todos os registros > ✓**.

Os registros são excluídos somente para o esporte em questão.

## **Navegação**

Você pode usar os recursos de navegação do GPS em seu dispositivo para salvar locais, navegar até locais ou encontrar o caminho para casa.

### **Salvar sua localização**

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

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

- 1 Vá ao local onde deseja marcar uma localização.
- 2 Pressione **(A)**.
- 3 Selecione **Navegar > Salvar local**.

Depois que o dispositivo adquirir sinais de GPS, a informação de localização será exibida.

- 4 Selecione **Salvar**.
- 5 Selecione um ícone.

### **Excluindo um local**

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local.

- 4 Selecione **Excluir > ✓**.

### **Navegar até um local salvo**

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

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local e selecione **Ir para**.
- 4 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador de atividade.

- 5 Avançar.

A bússola é exibida. A seta da bússola aponta para o local salvo.

**DICA:** para obter navegação mais precisa, oriente o topo da tela na direção de seu deslocamento.

## Navegando de volta ao início

Antes que você possa navegar de volta ao início, você deve localizar os satélites, iniciar o timer e iniciar sua atividade.

A qualquer momento durante sua atividade, você poderá retornar à posição inicial. Por exemplo, se você estiver correndo em uma nova cidade e não tiver certeza como voltar ao início do trecho ou ao hotel, você pode navegar de volta ao local de partida. Este recurso não está disponível para todas as atividades.

**1** Pressione **(B)**.

**2** Selecione **Navegação > De volta ao início**.

A bússola é exibida.

**3** Avançar.

A seta da bússola aponta para seu ponto de partida.

**DICA:** para obter navegação mais precisa, oriente o dispositivo na direção de sua navegação.

## Interrompendo a navegação

- Para interromper a navegação e continuar a sua atividade, mantenha **(B)** pressionado e selecione **Parar navegação**.
- Para interromper a navegação e salvar sua atividade, pressione **(A)** e deslize para cima.

## 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.

### 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** Pressione **(B)**.

**2** Selecione **⚙️ > Sensores > Bússola > Iniciar calibração**.

**3** Siga as instruções na tela.

**DICA:** mova o pulso formando um pequeno oito até uma mensagem ser exibida.

## Histórico

O dispositivo armazena até 14 dias de dados de monitoramento de atividade e de frequência cardíaca e até sete atividades cronometradas. Você pode visualizar suas sete últimas atividades cronometradas no dispositivo. Você pode sincronizar seus dados para visualizar atividades ilimitadas, dados de monitoramento de atividade e de monitoramento da frequência cardíaca na sua conta do Garmin Connect ([Usando o aplicativo Garmin Connect, página 40](#)) ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 41](#)).

Quando a memória do dispositivo estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

## Utilizar histórico

- 1 Pressione **B**.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para visualizar uma atividade desta semana, selecione **Esta semana**.
  - Para visualizar uma atividade mais antiga, selecione **Semanas anteriores**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Detalhes** para exibir informações adicionais sobre a atividade.
  - Selecione **Voltas** para exibir informações adicionais sobre cada volta.
  - Selecione **Séries** para visualizar informações adicionais sobre cada conjunto de levantamento de peso.
  - Selecione **Intervalos** para exibir informações adicionais sobre cada intervalo de nado.
  - Selecione **Tempo na zona** para exibir seu tempo em cada zona da frequência cardíaca.
  - Selecione **Excluir** para excluir a atividade selecionada.

## Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

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

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

- 1 Pressione **B**.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para visualizar uma atividade desta semana, selecione **Esta semana**.
  - Para visualizar uma atividade mais antiga, selecione **Semanas anteriores**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Selecione **Tempo na zona**.

## Garmin Connect

A sua conta Garmin Connect permite que você monitore o seu desempenho e conecte-se com os seus amigos. Oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Você pode gravar os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, jogos de golfe e muito mais.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o dispositivo com seu celular usando o aplicativo Garmin Connect. Você também pode criar uma conta ao configurar o aplicativo Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

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

**Analise suas informações:** você pode ver mais informações detalhadas sobre condicionamento físico e atividades ao ar livre, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, vista aérea do mapa e gráficos de ritmo e velocidade. Você pode ver mais informações detalhadas sobre suas partidas de golfe, incluindo cartões de pontuação, estatísticas e informações do campo. Você também pode ver relatórios personalizados.

**OBSERVAÇÃO:** para visualizar alguns dados, você precisa emparelhar um sensor sem fio opcional com o seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 49).



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

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

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

## Usando o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o seu dispositivo com o smartphone ([Emparelhando o smartphone](#), página 3), você pode usar o aplicativo Garmin Connect para carregar todos os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect.

**1** Verifique se o aplicativo Garmin Connect está sendo executado no seu smartphone.

**2** Aproxime o seu dispositivo cerca de 10 metros (30 pés) do smartphone.

O seu dispositivo sincroniza automaticamente os seus dados com o aplicativo Garmin Connect e sua conta **Garmin Connect**.

## Usar o Garmin Connect em seu computador

O aplicativo Garmin Express conecta o seu dispositivo à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o aplicativo Garmin Express para carregar os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect e enviar esses dados, tais como exercícios ou planos de treinamento, do site Garmin Connect para o seu dispositivo. Você também pode instalar as atualizações de software do dispositivo e gerenciar os seus aplicativos Connect IQ.

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

## Personalizar seu dispositivo

### Alterar a interface do relógio

Você pode escolher entre várias interfaces do relógio pré-carregadas ou usar uma interface do relógio Connect IQ que será baixada para seu dispositivo ([Recursos do Connect IQ, página 6](#)). Você também pode personalizar um visor do relógio existente ([Editar um visor do relógio, página 41](#)) ou criar um novo ([Criando interfaces do relógio personalizadas, página 42](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Passe o dedo na tela para a direita ou para a esquerda a fim de navegar pelos visores disponíveis do relógio.
- 4 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.

### Editar um visor do relógio

Você pode personalizar os campos de estilo e dados para a interface do relógio.

- 1 No visor do relógio, mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos visores de relógio disponíveis.
- 4 Deslize para editar um visor do relógio.
- 5 Selecione uma opção para editar.
- 6 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas opções.
- 7 Selecione **A** para selecionar a opção.
- 8 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.

## Criando interfaces do relógio personalizadas

Você pode criar um novo visor de relógio selecionando o layout, as cores e os dados adicionais.

- 1 No visor do relógio, mantenha **(B)** pressionado.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Deslize para a esquerda e selecione .
- 4 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas opções de plano de fundo e toque na tela para selecionar a opção exibida.
- 5 Deslize para cima ou para baixo para navegar nos seletores analógicos e digitais e toque na tela para selecionar o seletor exibido.
- 6 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas cores de realce e toque na tela para selecionar a cor exibida.
- 7 Selecione cada campo de dados que você deseja personalizar e selecione os dados a serem exibidos nele. Uma borda branca indica os campos de dados personalizáveis neste seletor.
- 8 Deslize para a esquerda para personalizar os marcadores de tempo.
- 9 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos marcadores de tempo.
- 10 Selecione **(A)**.

O dispositivo configura a nova interface do relógio como interface ativa do seu relógio.

## Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles ([Utilizar o menu de controles, página 2](#)).

- 1 Mantenha pressionada **(A)**.  
O menu de controle é exibido.
- 2 Mantenha pressionada **(B)**.  
O menu de controle muda para o modo de edição.
- 3 Selecione o atalho que você deseja personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para alterar a localização do atalho no menu de controle, selecione o local onde você deseja que ele apareça ou arraste o atalho para um novo local.
  - Para remover o atalho do menu de controle, selecione .
- 5 Se necessário, selecione  para adicionar um atalho para o menu de controle.

**OBSERVAÇÃO:** esta opção está disponível apenas após você ter removido pelo menos um atalho do menu.

## Configuração de um atalho para um controle

Você pode configurar um atalho para seu controle favorito, como sua carteira Garmin Pay ou os controles de música.

- 1 Na interface do relógio, deslize para direita.
- 2 Selecione uma opção:
  - Se esta for a primeira vez que você está configurando um atalho, deslize para cima e selecione **Configuração**.
  - Se você configurou um atalho anteriormente, mantenha **(B)** pressionado e selecione **Configurações de atalho**.
- 3 Selecione um atalho para um controle.

Quando você desliza para a direita a partir do visor do relógio, o atalho do controle é exibido.

## Configurações de atividades e aplicativos

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

Mantenha  pressionado, selecione  > **Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade e selecione as configurações da atividade.

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

**Alertas:** define os alertas de treinamento para a atividade ([Alertas, página 44](#)).

**Auto Lap:** define as opções do recurso Auto Lap<sup>®</sup> ([Auto Lap, página 45](#)).

**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 ([Usar o Auto Pause<sup>®</sup>, página 46](#)).

**Corrida auto.:** 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 ([Utilizando rolagem automática, página 46](#)).

**Definir automaticamente:** permite que seu dispositivo inicie e termine séries de exercícios automaticamente durante uma atividade de treinamento de força.

**Prompt de taco:** exibe um prompt que permite inserir qual taco você usou após cada tacada detectada.

**Visor de dados:** permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade ([Personalizando telas de dados, página 44](#)).

**Distância do Driver:** define a distância média em que a bola viaja no seu drive.

**Editar peso:** permite adicionar o peso usado para uma série de exercícios durante um treinamento de força ou atividade aeróbica.

**Ativar vídeos:** Permite animações educativas de treino para uma atividade de força, cardio, ioga ou pilates. As animações estão disponíveis para treinos e treinos pré-instalados a partir de Garmin Connect.

**GPS:** define o modo para a antena do GPS ([Alterando a configuração do GPS, página 46](#)).

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

**Método de pontuação:** define o método de pontuação para jogo por tacadas ou pontuação em Stableford ao jogar golfe.

**Estado:** ativa ou desativa o armazenamento de pontuação automaticamente ao iniciar uma partida de golfe. A opção Perguntar sempre será exibida ao iniciar uma rodada.

**Modo de torneio:** desabilita recursos que não são permitidos durante torneios sancionados.

**Alertas vibrat:** ativa alertas que notificam você a inspirar ou expirar durante uma atividade de respiração.

## Personalizando telas de dados

Você pode personalizar telas de dados com base nas suas metas de treinamento ou acessórios opcionais. Por exemplo, você pode personalizar uma das telas de dados para exibir seu ritmo de voltas ou sua zona de frequência cardíaca.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados**.
- 6 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.
- 7 Selecione uma ou mais opções:

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todas as atividades.

- Para ajustar o estilo e o número dos campos de dados em cada tela de dados, selecione **Layout**.
- Para personalizar os campos em uma tela de dados, selecione a tela e **Alterar campos de dados**.
- Para mostrar ou ocultar uma tela de dados, selecione o alternador ao lado dela.
- Para mostrar ou ocultar a tela do medidor da zona de frequência cardíaca, selecione **Med. FC em zonas**.

## Alertas

Você pode definir alertas para cada atividade, o que pode ajudá-lo a treinar com metas específicas. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Alguns alertas exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca ou sensor de cadência. 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
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Evento, recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona.
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.

## 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 **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
  - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 7 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 8 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.
- 9 Se necessário, ative o alerta.

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

## Auto Lap

### Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap

Você pode configurar o seu dispositivo para que ele use o recurso 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 uma opção:
  - Para ativar ou desativar o recurso Auto Lap, selecione o alternador.
  - Para ajustar a distância entre as voltas, selecione **Auto Lap**.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 47](#)).

## Usar o Auto Pause

Você pode usar o recurso Auto Pause para pausar o timer automaticamente quando parar de se mexer ou quando seu ritmo ou velocidade cair abaixo de um valor especificado. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você deverá diminuir a velocidade ou parar.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo não registra os dados de atividade enquanto o temporizador estiver parado ou pausado.

- 1 Pressione **B**.
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Auto Pause**.
- 6 Selecione uma opção:

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

- Para pausar automaticamente o temporizador quando você parar de se mover, selecione **Quando parado**.
- Para pausar o temporizador automaticamente quando seu ritmo cair abaixo de um valor especificado, selecione **Ritmo**.
- Para pausar o temporizador automaticamente quando sua velocidade cair abaixo de um valor especificado, selecione **Velocidade**.

## Utilizando rolagem automática

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

- 1 Pressione **B**.
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Rolagem automática**.
- 6 Selecione uma velocidade a ser exibida.

## Alterando a configuração do GPS

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

- 1 Pressione **B**.
- 2 Selecione  > **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **GPS**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Desligado** para desativar o GPS para a atividade.
  - 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.

**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 47).

## GPS e outros sistemas de satélite

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

## Smartphone e configurações de Bluetooth

Mantenha pressionado  e selecione  > **Telefone**.

**Estado:** exibe o status de conexão Bluetooth atual e permite que você ative ou desative a tecnologia Bluetooth.

**Notificações:** o dispositivo ativa ou desativa as notificações inteligentes automaticamente com base em suas seleções ([Ativar notificações via Bluetooth, página 4](#)).

**Alertas conectados:** avisa você quando seu smartphone emparelhado se conecta ou desconecta.

**Emparelhar com o telefone:** conecta seu dispositivo a um smartphone compatível equipado com tecnologia Bluetooth.

**Sincronizar:** permite que você transfira dados entre seu dispositivo e o app Garmin Connect.

**Parar LiveTrack:** permite que você interrompa uma sessão LiveTrack enquanto ela está em andamento.

## Configurações do sistema

Mantenha  pressionado e selecione  > **Sistema**.

**Bloqueio automático:** bloqueia automaticamente a tela sensível ao toque para evitar toques acidentais à tela. Você pode pressionar  para desbloquear a tela sensível ao toque.

**Idioma:** define o idioma da interface do dispositivo.

**Hora:** define o formato de hora e a origem para a hora local ([Configurações de hora, página 47](#)).

**Data:** permite definir manualmente as configurações de data e formato da data.

**Luz de fundo:** define o modo de luz de fundo, tempo limite e brilho ([Configurações da luz de fundo, página 49](#)).

**TrueUp para dados fisiológicos:** permite que seu dispositivo sincronize atividades, histórico e dados de outros dispositivos Garmin.

**Vibração:** liga ou desliga a vibração e define a intensidade da vibração.

**Não perturbe:** ativa ou desativa o modo "não perturbe".

**Unidades:** define as unidades de medida usadas para exibir os dados ([Definir as unidades de medida, página 49](#)).

**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 gravação A cada segundo fornece registros mais detalhados de atividade, mas pode exigir que você carregue a bateria com mais frequência.

**Modo USB:** configura o dispositivo para usar o modo de transferência de mídia ou modo Garmin quando conectado a um computador.

**Restaurar:** permite redefinir as configurações padrão ou excluir dados pessoais e redefinir as configurações ([Restoring All Default Settings, página 56](#)).

**OBSERVAÇÃO:** se você tiver configurado uma carteira Garmin Pay, restaurar as configurações padrão também irá exclui-la do seu dispositivo.

**Atualização do software:** permite que você busque atualizações do software.

**Sobre:** exibe o ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e contrato da licença.

## Configurações de hora

Pressione  e selecione  > **Sistema** > **Hora**.

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

**Modo do horário:** permite que você defina a hora manualmente ou automaticamente com base no seu dispositivo móvel emparelhado.

## Fusos horários

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

## Configurando a hora manualmente

Por padrão, a hora é definida automaticamente quando o dispositivo Legacy Series é emparelhado a um dispositivo móvel.

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Selecione  > Sistema > Hora > Modo do horário > Manual.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.

## Configurando um alarme

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

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Selecione Relógios > Alarmes > Adicionar alarme.
- 3 Selecione **Tempo** e digite a hora.
- 4 Selecione **Repetir** e, em seguida, uma opção.
- 5 Selecione **Etiqueta** e selecione uma descrição para o alarme.

## Excluindo um alarme

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Selecione Relógios > Alarmes.
- 3 Selecione um alarme e, em seguida **Excluir**.

## Iniciando o temporizador de contagem regressiva

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Selecione Relógios > Timer.
- 3 Insira o tempo e selecione .
- 4 Selecione **(A)**.

## Utilizar o cronômetro

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Selecione Relógios > Cronômetro.
- 3 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione **(B)** para reiniciar o temporizador de volta.  
O tempo total do cronômetro continua correndo.
- 5 Pressione **(A)** para parar o temporizador.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para redefinir o temporizador, deslize para baixo.
  - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, pressione **(B)** e selecione .
  - Para sair do cronômetro, pressione **(B)** e selecione .

## Configurações da luz de fundo

Mantenha  pressionado e selecione  > Sistema > Luz de fundo.

**Modo:** define a luz de fundo para que ela seja ligada quando você interagir com o dispositivo, o que inclui o recebimento de uma notificação ou a utilização de um botão ou da tela sensível ao toque.

**Brilho:** define o nível de brilho da luz de fundo.

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

**Gesto:** define a luz de fundo para que ela seja ligada quando você girar o pulso em direção ao corpo para visualizar o dispositivo. Você pode utilizar a opção Só durante atividade para utilizar esse recurso apenas durante atividades cronometradas. Você também pode ajustar a sensibilidade a gestos para ativar a luz de fundo com mais ou menos frequência.

## Definir as unidades de medida

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione  > Sistema > Unidades.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

## Configurações de Garmin Connect

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

- No app Garmin Connect, selecione  ou , selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- No widget do dispositivo no aplicativo Garmin Connect, selecione seu dispositivo.

Depois de personalizar as configurações, sincronize os dados para aplicar as alterações no seu dispositivo (*Usando o aplicativo Garmin Connect*, página 40, *Usar o Garmin Connect em seu computador*, página 41).

## Sensores sem fio

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

## Emparelhar seus sensores sem fio

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

**DICA:** alguns sensores ANT+ são emparelhados com o seu dispositivo automaticamente quando você inicia uma atividade com o sensor ligado e próximo ao dispositivo.

- 1 Afaste-se pelo menos 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio.
- 2 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o sensor no monitor de frequência cardíaca.  
Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.
- 3 Mantenha pressionada a .
- 4 Selecione  > Sensores > Adicionar novo.
- 5 Coloque o dispositivo a 3 m (10 pés) do sensor e aguarde enquanto o dispositivo se emparelha com o sensor.

Quando o dispositivo se conecta ao sensor, um ícone é exibido na parte superior da tela.

## 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.

### Calibrando o contador de passos

Antes de calibrar o contador de passos, é necessário emparelhá-lo com o dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 49](#)).

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** > **Contador de passos** > **Fator de calibração**.
- 3 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.

### Aprimorando a calibragem do contador de passos

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário obter sinal GPS e emparelhá-lo ao contador de passos ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 49](#)).

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.

## 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 ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 49](#)).
- Defina o tamanho da roda ([Calibrando seu sensor de velocidade, página 50](#)).
- Comece o percurso ([Começando uma etapa de ciclismo, página 28](#)).

### Calibrando seu sensor de velocidade

Antes de calibrar o sensor de velocidade, é necessário emparelhá-lo com o dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 49](#)).

A calibração manual é opcional e pode melhorar a precisão.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione  > **Sensores** > **Velocidade/Cadência** > **Tamanho da roda**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Automático** para calcular automaticamente o tamanho da roda e calibrar seu sensor de velocidade.
  - Selecione **Manual** e insira o tamanho da roda para calibrar manualmente seu sensor de velocidade ([Tamanho da roda e circunferência, página 61](#)).

## 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 de cada sensor de taco para obter mais informações.

## Percepção situacional

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

**OBSERVAÇÃO:** talvez você precise atualizar o software Legacy Series antes de emparelhar Varia dispositivos ([Atualizar o software usando o app Garmin Connect, página 52](#)).

## tempe

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

## Informações sobre o dispositivo

### ATENÇÃO

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

### AVISO

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

- 1 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.

## Atualizações do produto

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

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

## Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu dispositivo usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível (*Emparelhando o smartphone, página 3*).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect (*Usando o aplicativo Garmin Connect, página 40*).

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect envia automaticamente a atualização para o seu dispositivo. A atualização é aplicada quando você não está utilizando o dispositivo. Quando concluir a atualização, seu dispositivo reiniciará.

## Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu dispositivo, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu dispositivo (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 41*).

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

Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.

- 2 Depois que o aplicativo Garmin Express terminar de enviar a atualização, desconecte o dispositivo do seu computador.

O dispositivo instala a atualização.

## Visualizar informações do dispositivo

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

- 1 Pressione **B**.

- 2 Selecione  > Sistema > Sobre.

## Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

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

Mantenha **B** pressionado por 10 segundos.

## Especificações

Tipo de bateria	Bateria recarregável de polímero de lítio integrada
Duração da bateria, tamanho pequeno	Até 7 dias no modo relógio inteligente
Duração da bateria, tamanho grande	Até 8 dias no modo relógio inteligente
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 ° a 60 °C (de -4 ° a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências sem fio	2,4 GHz a 19 dBm nominal 13,56 MHz a -44 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM <sup>1</sup>

## Informações sobre a vida útil da bateria

A vida útil real da bateria depende dos recursos ativados em seu dispositivo, como rastreamento de atividades, frequência cardíaca no pulso, notificações do smartphone, GPS e sensores conectados.

Duração da bateria, tamanho pequeno	Duração da bateria, tamanho grande	Modo
Até 7 dias	Até 8 dias	Modo Smartwatch com monitorização de atividade e monitorização da frequência cardíaca medida no pulso 24 horas por dia, 7 dias por semana
Até 6 horas	Até 7,5 horas	Modo Smartwatch com reprodução de música
Até 15 horas	Até 18 horas	Modo GPS
Até 5 horas	Até 6 horas	Modo GPS com reprodução de música
Até 8 horas	Até 9,5 horas	Modo de atividade com animações de treino
Até 3,5 horas	Até 4,5 horas	Modo de atividade com animações de treino e reprodução de música

## 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.

Nunca use um objeto duro ou pontiagudo para operar a tela sensível ao toque. Isso pode causar danos.

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.

Mantenha a pulseira de couro limpa e seca. Evite nadar ou tomar banho com a pulseira de couro. A exposição a água ou suor pode danificar ou descolorir a pulseira de couro. Como alternativa, use pulseiras de silicone.

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

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

## Limpando o dispositivo

### AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

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

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

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

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

## Trocar as pulseiras

O dispositivo é compatível com pulseiras padrão de liberação rápida. O pequeno relógio usa pulseiras de 18 mm de largura e o relógio grande usa pulseiras de 22 mm de largura.

**1** Deslize o pino de liberação rápida ou a barra de pressão para remover a pulseira.



**2** Insira um lado da barra de pressão da nova pulseira no dispositivo.

**3** Deslize o pino de liberação rápida e alinhe a barra de pressão com o lado oposto do dispositivo.

**4** Repita as etapas de 1 a 3 para substituir a outra pulseira.

## Solução de problemas

### Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo Legacy Series é compatível com smartphones que usam tecnologia Bluetooth.

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

### Meu telefone não se conecta ao dispositivo

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

- Desligue o smartphone e o dispositivo e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o aplicativo Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu dispositivo do app Garmin Connect e as configurações de Bluetooth no seu smartphone para tentar o emparelhamento novamente.
- Se você comprou um novo smartphone, remova seu dispositivo do aplicativo Garmin Connect no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- Em seu smartphone, abra o aplicativo Garmin Connect, selecione ou e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para iniciar o modo de emparelhamento.
- From the watch face, hold and select > **Telefone > Emparelhar com o telefone**.

## **Meus fones de ouvido não se conectam ao dispositivo**

Se os fones de ouvido tiverem sido conectados ao seu smartphone usando tecnologia Bluetooth, eles devem ser conectados a ele antes de se conectar ao dispositivo. Tente essas dicas.

- Desative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.  
Consulte o manual do proprietário de seu smartphone para obter mais informações.
- Fique a 10 m (33 pés) de distância do seu smartphone ao conectar os fones de ouvido ao dispositivo.
- Emparelhe seus fones com o dispositivo (*Conectar fones de ouvido Bluetooth*, página 8).

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

Ao usar um dispositivo Legacy Series 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 Legacy Series.
- Como os fones de ouvido variam de acordo com o modelo, você pode tentar mover o relógio para o outro pulso.

## **Meu dispositivo está com o idioma errado**

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

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

## **O My Device não exibe a hora correta**

O dispositivo atualiza a data e a hora ao sincronizar com seu smartphone ou quando o dispositivo adquire sinais de GPS. Você deve sincronizar seu dispositivo para receber a data e hora corretas ao mudar de fuso horário e para atualizar o horário de verão.

- 1 Pressione  e selecione  > **Sistema** > **Hora**.
- 2 Verifique se a opção **Automático** está ativada.
- 3 Selecione uma opção:
  - Confirme se o smartphone exibe o horário local correto e sincronize o dispositivo com o smartphone (*Usando o aplicativo Garmin Connect*, página 40).
  - Inicie uma atividade externa, vá para uma área aberta com uma visão desobstruída do céu e aguarde enquanto o dispositivo adquire os sinais de satélite.

A data e hora são atualizadas automaticamente.

## Maximizando a vida útil da bateria

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

- Reduzir o tempo limite do visor (*Configurações da luz de fundo*, página 49).
- Reduzir o brilho do visor (*Configurações da luz de fundo*, página 49).
- Desligar a tecnologia Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth*, página 6).
- Desligar o monitoramento de atividade (*Configurações do monitoramento de atividades*, página 19).
- Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo (*Gerenciando as notificações*, página 5).
- Interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin*, página 14).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso (*Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso*, página 15).
- Desligue as leituras automáticas do oxímetro de pulso (*Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso*, página 17).

## Reiniciar o dispositivo

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

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

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

## Restoring All Default Settings

You can reset all of the device settings to the factory default values. You should sync your device with the Garmin Connect app to upload your activity data before you reset the device.

- 1 Pressione **(B)**.
- 2 Select  > **Sistema** > **Restaurar**.
- 3 Select an option:
  - To reset all of the device settings to the factory default values and delete all user-entered information and activity history, select **Apagar dados e restaurar configurações**.  
**OBSERVAÇÃO:** if you have set up a Garmin Pay wallet, this option deletes the wallet from your device. If you have music stored on your device, this option deletes your stored music.
  - To reset all of the device settings to the factory default values and save all user-entered information and activity history, select **Restaurar configurações padrão**.

## Obtendo sinais de satélite

O dispositivo deve ter uma visão limpa do céu para captar os sinais de satélite.

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

## Aprimorando a recepção de satélite do GPS

- Sincronize o dispositivo à sua Garmin Connect conta:
  - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
  - Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect por meio do Bluetooth ativado em seu smartphone.
  - Conecte seu dispositivo à sua Garmin Connect conta usando uma Wi-Fi rede sem fio.
- Enquanto você estiver conectado à Garmin Connect conta, o dispositivo baixará vários dias de dados do satélite, permitindo localizar rapidamente os sinais do satélite.
- Leve o seu dispositivo a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

## Monitoramento de atividades

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

### 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.

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

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

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

## Melhorando a precisão dos minutos de intensidade e calorias

Você pode melhorar a precisão dessas estimativas ao caminhar ou correr em ambientes externos com GPS por 15 minutos.

**OBSERVAÇÃO:** depois de calibrar o dispositivo pela primeira vez, ! não aparece mais no widget Meu Dia.

- 1 Na interface do relógio, deslize para exibir o widget **Meu Dia**.
- 2 Selecione !.
- 3 Siga as instruções na tela.

## Como obter mais informações

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

Este não é um dispositivo médico. O recurso oxímetro de pulso não está disponível em todos os países.

# Apêndice

## Campos de dados

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

**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.

**Braçadas/extensões no intervalo:** o número médio de braçadas por extensão durante o intervalo atual.

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

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

**Cadência:** 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.

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

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

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

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

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

**Distância entre braçadas de braçadas no intervalo:** o número médio de remadas por minuto (spm) durante o intervalo atual.

**Distância entre braçadas no último tiro:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante a última extensão concluída.

**Distância média/braçada:** a média da distância percorrida por braçada durante a atividade atual.

**Distância no intervalo:** a distância percorrida para o intervalo atual.

**Distância por braçada/remada:** a distância percorrida por remada.

**Distância por braçada/remada neste intervalo:** a média da distância percorrida por braçada durante o intervalo atual.

**Distância por braçada/remada no último intervalo:** a média da distância percorrida por braçada durante o último intervalo concluído.

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

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

**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.

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

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

**Frequência cardíaca %máxima na última volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.

**Frequência cardíaca %máxima na volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.

**Frequência cardíaca média:** a frequência cardíaca média para a atividade atual.

**Frequência cardíaca média %máxima:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.

**Frequência cardíaca na última volta:** a frequência cardíaca média para a última volta concluída.

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

**Frequência respiratória:** sua frequência respiratória em respirações por minuto (rpm).

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

**Índice de remadas:** o número de remadas por minuto (spm).

**Índice médio de braçadas:** o número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

**Máxima em 24h:** a temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

**Média de braçadas/extensões:** o número médio de braçadas por extensão 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 29).

**Mínima em 24h:** a temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

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

**Passos:** o número total de passos durante a atividade atual.

**Passos da volta:** o número total de passos durante a volta atual.

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

**Remadas:** o número total de remadas para a atividade atual.

**Repetições:** durante uma atividade de treino de intensidade, o número de repetições em um conjunto de exercícios.

**Ritmo:** o ritmo atual.

**Ritmo da última volta:** o ritmo médio para a última volta concluída.

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

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

**Ritmo no intervalo:** o ritmo médio para o intervalo atual.

**Ritmo no último tiro:** o ritmo médio para a última extensão concluída.

**Subida total:** a distância de elevação total de subida durante a atividade ou desde a última zerada.

**Swolf da última extensão:** a pontuação swolf para a última extensão concluída.

**Swolf do intervalo:** a pontuação swolf média para o intervalo atual.

**Swolf do último intervalo:** a pontuação swolf média para o último intervalo concluído.

**Temperatura:** a temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. O dispositivo deve estar conectado a um sensor tempe para que esses dados sejam exibidos.

**Tempo:** o tempo do cronômetro para a atividade 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 do intervalo:** o tempo do cronômetro para o intervalo atual.

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

**Tempo na zona:** o tempo transcorrido em cada frequência cardíaca ou zona de potência.

**Temporizador da série:** durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.

**Tipo de braçada no intervalo:** o tipo atual de remada para o intervalo.

**Tipo de braçada no último intervalo:** o tipo de braçada utilizado durante o último intervalo concluído.

**Tipo de braçada no último tiro:** o tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.

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

**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 vertical:** a taxa de subida ou descida ao longo do tempo.

**Volta:** 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).

## Classificações padrão do VO<sub>2</sub> máximo

Essas tabelas incluem as classificações padrão do VO<sub>2</sub> máximo estimado por idade e sexo.

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

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

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

## Tamanho da roda e circunferência

Seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

O tamanho do pneu está indicado nos dois lados do pneu. Esta não é uma lista abrangente. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na internet.

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

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
Tubular de 700C	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Definições de símbolos

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

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

# Índice

## A

acessórios 49, 57  
alarmes 44, 48  
alerts 44, 45  
frequência cardíaca 14  
ANT+ sensores 49  
aplicativos 4, 6, 7, 11, 34  
smartphone 3, 24  
armazenando informações 34, 40  
assistência 11, 12  
atâlhos 2, 42  
atividades 25–27, 43  
adicionando 25  
favoritos 26  
iniciando 25  
personalizados 25  
salvar 25  
atualizações, software 52  
Auto Lap 45  
Auto Pause 46

## B

bateria, carregar 51  
Bateria de corpo 23  
bloqueando, tela 2, 47  
Bluetooth sensores 49  
Bluetooth tecnologia 4, 47  
Body Battery 21–23  
braçadas 29  
bússola 30, 38  
calibrando 38

## C

cadências  
alerts 45  
sensores 50  
calendário 35  
calibrando, bússola 38  
caloria, alerts 45  
calorias 57  
campos  
baixando 29  
reprodução 29, 30  
selecionando 29  
campos de dados 1, 6, 27, 44, 58  
carregando dados 40  
carregar 51  
cartão de pontuação 32, 33  
carteira 3, 10  
chamadas telefônicas 5  
ciclismo 28  
ciclo menstrual 23  
computador 8  
configurações 17, 19, 21, 43, 47, 49  
configurações do sistema 47  
Connect IQ 6, 7  
contador de passos 3, 50  
contatos, adicionando 12  
contatos de emergência 11, 12  
controles de músicas 9  
cronômetro 48

## D

dados  
armazenar 34, 40, 41  
carregando 40  
transferindo 34, 40, 41  
detecção de incidente 11, 12  
distância, alerts 45

## E

emparelhamento, sensores 49  
emparelhar  
Sensores ANT+ 14

smartphone 3, 54  
especificações 53  
esqui  
alpino 28  
snowboarding 28  
estatísticas 33  
estatísticas de saúde 23  
esteira 27  
excluindo  
histórico 39  
recordes pessoais 36, 37  
extensões 29

## F

fones de ouvido 55  
conexão 8  
Tecnologia Bluetooth 8, 55  
frequência cardíaca 3, 13, 14, 21  
alerts 14, 45  
emprelhando sensores 14  
monitor 13, 15  
zonas 15, 34, 39  
Frequência cardíaca, zonas 16  
fusos horários 48

## G

Garmin Connect 3, 4, 7, 11, 34, 35, 40, 49, 52  
armazenando informações 41  
Garmin Express 7  
atualizando o software 52  
Garmin Pay 9–11  
GLONASS 46, 47  
GPS 3, 46, 47  
sinal 56, 57

## H

hidratação 23, 24  
histórico 28, 38, 39  
enviando para o computador 34, 40, 41  
exibição 33  
hora, alerts 45  
hora do dia 47, 55

## I

ícones 3  
ID de unidade 52  
interface do relógio 1  
interfaces do relógio 6, 41, 42  
intervalos 29

## L

layup 31  
licença 52  
limpando o dispositivo 53, 54  
LiveTrack 11  
localização do pino, vista do green 30  
localizações 37  
excluindo 37

## M

mapas 37  
medindo uma tacada 32  
mensagens de texto 5  
menu 1, 2  
menu de controles 42  
menu principal, personalizar 21  
minutos de intensidade 19, 57  
modo de descanso 6, 18  
monitoramento de atividades 18, 19  
música 3, 7  
carregando 8  
jogar 9  
serviços 7, 8

## N

natação 28

navegação 37, 38  
parando 38  
NFC 10  
nível de estresse 21–23  
notificações 4, 5  
chamadas telefônicas 5  
mensagens de texto 5

## O

obstáculos 31  
oxímetro de pulso 13, 17

## P

pagamentos 9–11  
peças de reposição 54  
perfil de usuário 34  
perfis, usuário 34  
personalizar o dispositivo 42, 44  
pilha  
maximizando 6, 56  
vida útil 53  
pontuação 32, 33  
pontuação de stress 22, 23  
pontuação swolf 29  
pulseiras 54

## R

rastreamento 11, 17  
rastreamento de atividades 18  
recordes pessoais 36  
excluindo 36, 37  
redefinindo o dispositivo 56  
relógio 47, 48  
resetting the device 56  
rodada de golfe, terminando 34  
rolagem automática 46

## S

salvando atividades 26–28  
saturação de oxigênio 17  
Sensores ANT+ 49, 51  
Sensores Bluetooth 49  
sensores de bicicleta 50  
sensores de velocidade e cadência 3, 50  
settings 56  
sinais do satélite 3, 56, 57  
smartphone 3, 6, 11, 20, 34, 54  
aplicativos 4, 7, 24  
emprelhar 3, 54  
snowboarding 28  
software  
atualizar 52  
versão 52  
solução de problemas 13, 17, 23, 54–57

## T

tamanho da piscina  
configuração 28  
personalizados 28  
tamanhos das rodas 50, 61  
teclas 1, 53  
Tecnologia Bluetooth 4, 6, 11, 54  
fones de ouvido 8, 55  
tela 49  
tela sensível ao toque 1, 2  
tempo 51  
temperatura 51  
tempo 48  
configurações 47  
temporizador 26–28  
contagem regressiva 48  
temporizador de contagem regressiva 48  
treinamento 4  
calendário 35, 36  
páginas 27  
planos 34–36  
treinamento em ambientes internos 26, 27

treinos **34–36**  
troubleshooting **56**

## **U**

unidades de medida **49**  
USB **52**

## **V**

visores de relógio **41**  
vista do green, localização do pino **30**  
VO2 máximo **16, 60**  
volta fechada **31**  
voltas **39**

## **W**

Wi-Fi, conectando **7**  
Wi-Fi, conexão **7**  
widgets **1, 6, 14, 17, 20–24**

## **Z**

zonas  
frequência cardíaca **15**  
tempo **48**



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)

