

# MARQ® CAPTAIN

---

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 da Garmin, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, MARQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® e Xero® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Fusion-Link™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, PacePro™, Rally™, tempe™, TruSwing™, Varia™, e Vector™ 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 comercial da Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® e Mac® são marcas comerciais da Apple, Inc. nos EUA e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Di2™ é uma marca comercial da Shimano, Inc. Shimano® é uma marca registrada da Shimano, Inc. iOS® é uma marca registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. O software Spotify® está sujeito a licenças de terceiros que podem ser encontradas aqui: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA e Strava™ são marcas comerciais da Strava, Inc. e Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) são marcas comerciais da Peaksware, LLC. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Zwift™ é uma marca comercial da Zwift, Inc. Outras marcas comerciais e nomes de marcas pertencem a seus respectivos proprietários.

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

## Sumário

<b>Introdução.....</b>	<b>1</b>
Visão geral.....	1
Visualizando o menu de controles.....	2
Visualizando widgets.....	2
Carregando o dispositivo.....	3
Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo.....	3
Atualizações do produto.....	4
Definindo Garmin Express.....	4
<b>Atividades marítimas.....</b>	<b>4</b>
Navegação.....	5
Assistência de rumo.....	5
Calibrando a assistência de rumo.....	5
Inserir um ângulo de rumo fixo.....	6
Inserir uma direção do vento verdadeira.....	6
Dicas para obter a melhor estimativa de elevação.....	6
Corrida de velas.....	6
Definindo a linha de partida.....	6
Iniciar uma corrida.....	7
Definindo as unidades de navegação.....	7
Marés.....	8
Visualizando dados de maré.....	8
Âncora.....	8
Marcando a localização da sua âncora.....	8
Configurações da âncora.....	8
Configurações de assistência da âncora.....	8
Piloto automático.....	9
Emparelhando com um piloto automático.....	9
Controlando o piloto automático.....	9
Dados do barco.....	9
Transmitindo os dados do barco.....	9
Marcando um ponto de parada no chartplotter.....	10
Aplicativo Fusion-Link Lite™.....	10
Conectando a um sistema estéreo Fusion.....	10

<b>Atividades e aplicativos.....</b>	<b>10</b>
Iniciar uma atividade.....	10
Dicas para gravação de atividades..	11
Alterando o modo de energia.....	11
Parar uma atividade.....	11
Avaliar uma atividade.....	11
Adição ou remoção de uma atividade favorita.....	12
Criando uma atividade personalizada.....	12
Atividades em ambientes fechados....	12
Começar uma corrida virtual.....	12
Calibrando a distância na esteira....	13
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	13
Usando um rolo de treinamento em ambiente fechado.....	14
Atividades ao ar livre.....	14
Fazer uma corrida em pista.....	15
Dicas para gravar uma corrida em pista.....	15
Registrar uma atividade de corrida com obstáculos.....	15
Registrar uma atividade de ultramaratona.....	16
Visualizar as corridas de esqui.....	16
Registrar uma atividade de snowboard ou esqui off-piste.....	16
Dados de potência de esqui cross-country.....	16
Ir à pesca.....	17
Jumpmaster.....	17
Usar o metrônomo.....	17
Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade.....	18
Multiesportes.....	18
Criando uma atividade multiesportes.....	18
Dicas para Treinamento de triatlo ou Usar atividades multiesportes.....	19
Natação.....	19
Terminologia da natação.....	19
Tipos de braçadas.....	19
Dicas para atividades de natação....	20
Descanso automático e descanso manual.....	20
Treinando com o registro de exercícios.....	20

Desativando a frequência cardíaca medida no pulso enquanto nada.....	21
Golfe.....	21
Jogando golfe.....	21
Informações do buraco.....	21
Modo números grandes.....	22
Medição da distância com meta por botão.....	22
Trocar buracos.....	23
Alterar o green.....	23
Movendo a bandeira.....	23
Ver tacadas medidas.....	23
Medir uma tacada manualmente.....	23
Visualizando distâncias de layup e dogleg.....	24
Salvar metas personalizadas.....	24
Pontuando.....	24
Atualizando uma pontuação.....	24
Definindo o método de pontuação.....	24
Configurar seu handicap.....	25
Ativando o rastreamento de estatísticas.....	25
TruSwing™.....	26
Usando o Odômetro de Golfe.....	26
Visualizar distância PlaysLike.....	26
Visualizando a direção até o pino....	26
Visualizar estatísticas do taco.....	26
Esportes de escalada.....	27
Registrar uma atividade de escalada indoor.....	27
Gravar uma atividade de escalada boulder.....	28

## **Recursos conectados..... 28**

Ativando notificações Bluetooth.....	29
Visualizando notificações.....	29
Recebendo uma chamada telefônica.....	29
Responder a uma mensagem de texto.....	30
Gerenciar notificações.....	30
Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....	30
Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones...	30

Localizar um dispositivo móvel perdido.....	31
Recursos de conectividade de Wi-Fi....	31
Conectando a uma rede Wi-Fi.....	31
Aplicativos de telefone e de computador.....	31
Garmin Connect.....	31
Usar o aplicativo Garmin Connect.....	32
Usar o Garmin Connect em seu computador.....	33
Recursos do Connect IQ.....	33
Download de recursos do Connect IQ.....	33
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....	33
Garmin Explore™.....	34
App Garmin Golf™.....	34

## **Recursos de monitoramento e segurança..... 34**

Adicionar contatos de emergência.....	35
Adicionar contatos.....	35
Ligar e desligar a detecção de incidente.....	35
Solicitar assistência.....	36
Iniciar uma sessão do GroupTrack.....	36
Dicas para sessões do GroupTrack.....	36
Configurações de GroupTrack.....	37

## **Garmin Pay..... 37**

Configurar sua carteira Garmin Pay....	37
Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	37
Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay.....	38
Gerenciar seus cartões Garmin Pay.....	38
Alteração da sua senha Garmin Pay....	38

## **Music..... 38**

Estabelecer conexão com um provedor externo.....	38
Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo.....	39
Baixar conteúdo de áudio do Spotify®.....	39

Alterar o provedor de música.....	39
Como desconectar de um fornecedor externo.....	39
Como baixar conteúdo de áudio pessoal.....	40
Ouvindo música.....	40
Controles de reprodução de música....	40
Conectar fones de ouvido Bluetooth...	41
Alterando o modo de áudio.....	41

## **Recursos da frequência cardíaca.... 41**

Pulseira medidora de frequência cardíaca.....	41
Usar o relógio.....	41
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	42
Exibindo o widget de frequência cardíaca.....	42
Transmissão de dados de frequência cardíaca.....	43
Transmitir dados de frequência cardíaca durante uma atividade...	43
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	43
Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso.....	44
Medições de desempenho.....	44
Desativação das notificações de desempenho.....	44
Como detectar automaticamente medições de desempenho.....	45
Status de treinamento unificado.....	45
Sincronização medições de atividades e de desempenho.....	45
Sobre estimativas de VO2 máximo..	46
Obter seu VO2 máximo estimado para corrida.....	47
Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo.....	47
Desativar a gravação de VO2 máximo.....	47
Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	47
Exibir seus tempos de corrida previstos.....	48
Sobre o Training Effect.....	48
Status da variabilidade da frequência cardíaca.....	49

Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse.....	50
Condição de desempenho.....	50
Exibir a condição do desempenho.....	51
Limiar de lactato.....	51
Efetuar um teste orientado para determinar o limiar de lactato.....	51
Obtendo estimativa de FTP.....	52
Realizando um teste de FTP.....	52
Status de treino.....	53
Níveis de status do treino.....	54
Dicas para obter o status de treino.....	54
Aclimação de desempenho de calor e altitude.....	55
Carga aguda.....	55
Foco da carga do treinamento.....	55
Tempo de recuperação.....	55
Exibir seu tempo de recuperação.....	56
Frequência cardíaca de recuperação.....	56
Body Battery™.....	56
Exibir o widget Body Battery.....	56
Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	56

## **Oxímetro de pulso..... 57**

Obter leituras do oxímetro de pulso....	58
Ativar as leituras do oxímetro de pulso durante o dia todo.....	58
Desativar as leituras automáticas do oxímetro de pulso.....	58
Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso.....	58
Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	58

## **Treino.....59**

Configurando seu perfil de usuário.....	59
Configurações de gênero.....	59
Objetivos de treino.....	59
Sobre zonas de frequência cardíaca.....	59
Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	60

Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca.....	60	Iniciar um plano do PacePro .....	69
Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	61	Interrompendo um plano PacePro .....	70
Configurando zonas de potência.....	61	Criar um plano PacePro em seu relógio .....	70
Monitoramento de atividades.....	61	Segmentos .....	70
Meta automática .....	62	Segmentos do Strava™ .....	70
Utilizando o alerta de movimento....	62	Exibindo detalhes do segmento.....	71
Monitoramento do sono .....	62	Correndo contra um segmento.....	71
Usar monitoramento automático do sono .....	62	Como configurar um segmento para ajustar automaticamente.....	71
Utilizando o Modo não perturbe...	63	Usar o Virtual Partner® .....	71
Minutos de intensidade.....	63	Definindo uma meta de treinamento...	72
Obter minutos de intensidade.....	63	Cancelar uma meta de treinamento .....	72
Garmin Move IQ™ .....	63	Corrida anterior .....	72
Configurações do monitoramento de atividades.....	63	Pausando seu status de treinamento .....	73
Desligando o monitoramento de atividades.....	63	Retomando o status de treinamento pausado .....	73
Treinos .....	64	Ativando a autoavaliação .....	73
Como seguir um treino do Garmin Connect.....	64	<b>Relógios.....</b>	<b>73</b>
Criar um exercício personalizado no Garmin Connect.....	64	Como configurar um alarme.....	73
Enviar um treino personalizado para o relógio .....	64	Editar um alarme .....	74
Iniciando um treino .....	65	Iniciar o temporizador de contagem regressiva.....	74
Seguir um treino sugerido diariamente.....	65	Excluir um temporizador .....	74
Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente.....	65	Utilizar o cronômetro .....	75
Após um treino de natação em piscina.....	66	Adicionar fusos horários alternativos.....	75
Registrar um teste de velocidade crítica de nado .....	66	Editar um fuso horário alternativo...	76
Editar seu resultado de velocidade crítica de natação.....	66	<b>Navegação.....</b>	<b>76</b>
Sobre o calendário de treinamento..	66	Marcar e começar a navegar para um local de homem ao mar .....	76
Usar Garmin Connect planos de treinamento .....	67	Salvar sua localização.....	76
Adaptive Training Plans.....	67	Editando seus locais salvos.....	76
Treinos intervalados.....	67	Definição de um ponto de referência..	77
Criando um treino intervalado .....	68	Projetando um ponto de parada.....	77
Iniciando um treino intervalado.....	68	Navegar até um destino.....	77
Parar um treino intervalado .....	68	Navegando para um ponto de interesse.....	78
Treino do PacePro™ .....	68	Pontos de interesse.....	78
Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect.....	69	Criando e seguindo um percurso no dispositivo .....	78
		Criando um percurso de ida e volta.....	79

Exibir ou editar os detalhes do percurso.....	79	Velocidade e distância 3D.....	93
Usar o ClimbPro.....	80	Ligando e desligando a tecla de voltas.....	94
Navegar com o Sight 'N Go.....	80	Usar rolagem automática.....	94
Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade.....	81	Alterar a configuração de GPS.....	94
Visualizando direções de rota.....	81	GPS e outros sistemas de satélite.....	95
Navegando para o ponto de partida de uma atividade salva.....	82	Configurações de tempo limite para economia de energia.....	95
Interrompendo a navegação.....	82	Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicativos.....	95
Mapa.....	82	Widgets.....	96
Exibindo o mapa.....	82	Personalizando loop do widget.....	97
Salvando ou navegando para um local no mapa.....	83	Utilização do widget de nível de estresse.....	97
Navegando com o recurso Perto de mim.....	83	Personalizar o widget Meu Dia.....	98
Alterar o tema do mapa.....	84	Personalizando o Menu de controles..	98
Bússola.....	84	Configurações da interface do relógio.....	98
Configurar a direção da bússola.....	84	Personalizar a interface do relógio..	98
Altímetro e barômetro.....	84	Configurações do sensor.....	99
<b>Histórico.....</b>	<b>84</b>	Configurações da bússola.....	99
Utilizar histórico.....	85	Calibrando a bússola manualmente.....	99
Histórico de multiesporte.....	85	Definindo referência como Norte.....	99
Recordes pessoais.....	85	Configuração do altímetro.....	99
Visualizando seus recordes pessoais.....	85	Calibrando o altímetro barométrico.....	100
Restaurando um recorde pessoal....	86	Configurações do barômetro.....	100
Excluir recordes pessoais.....	86	Calibrar o barômetro.....	100
Visualizando totais de dados.....	86	Configurações de localização do laser Xero.....	100
Usando o odômetro.....	86	Configurações do mapa.....	101
Excluir histórico.....	86	Temas do mapa.....	101
<b>Personalizar seu dispositivo.....</b>	<b>87</b>	Configurações do mapa marítimo..	101
Configurações de Atividades e apps...	87	Exibição e ocultação dos dados do mapa.....	102
Personalizando telas de dados.....	89	Configurações de navegação.....	102
Adicionar um mapa a uma atividade.....	89	Personalizar recursos do mapa....	102
Alertas de atividade.....	90	Configurando um indicador de proa.....	102
Configurar um alerta.....	91	Configurar alertas de navegação...	102
Configurações do mapa de atividade.....	91	Configurações do gerenciador de energia.....	103
Configurações de rotas.....	92	Personalização do Recurso de Economia de Bateria.....	103
Auto Lap.....	92	Personalizar modos de energia.....	103
Marcando voltas por distância....	92		
Habilitar Auto Pause.....	93		
Ativar elevação automática.....	93		



Restaurando um modo de energia.....	104
Configurações do sistema.....	104
Configurações de hora.....	104
Configurar alertas do relógio.....	105
Sincronizando a hora.....	105
Alterar as configurações da luz de fundo.....	105
Personalizando as teclas de atalho.....	105
Definindo as unidades de medida..	105
Visualizar informações do dispositivo.....	106
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	106

## **Sensores sem fio..... 106**

Emparelhar seus sensores sem fio...	108
HRM-Pro Ritmo de corrida e distância.....	108
Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância.....	109
Dinâmica da corrida.....	109
Treinar com dinâmica de corrida...	109
Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....	110
Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo.....	111
Oscilação vertical e os dados de proporção vertical.....	111
Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida.....	112
Usar os controles da câmera Varia...	112
Controle remoto da inReach.....	112
Usando o inReach controle remoto.....	112
Controle remoto da VIRB.....	112
Controlando uma câmera de ação VIRB.....	113
Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade.....	113

## **Informações sobre o dispositivo... 114**

Especificações.....	114
Informações sobre a bateria.....	114
Manutenção do dispositivo.....	114
Cuidados com o dispositivo.....	114
Limpeza do relógio.....	115

Alterar acessórios QuickFit® articulados.....	115
Alterar acessórios QuickFit integrados.....	116
Gerenciamento de dados.....	116
Excluindo arquivos.....	117

## **Solução de problemas..... 117**

Meu dispositivo está com o idioma errado.....	117
Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	117
Meu telefone não se conecta ao relógio.....	117
Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?.....	118
Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio.....	118
Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	118
Reiniciar o relógio.....	118
Restaurar todas as configurações padrão.....	119
Obtendo sinais de satélite.....	119
Melhorar a recepção do satélite de GPS.....	119
A leitura da temperatura não é exata	119
Aumentando a vida útil da bateria....	120
Monitoramento de atividades.....	120
Minha contagem de passos diários não aparece.....	120
A contagem de passos não está precisa.....	120
A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem.....	121
A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	121
Como obter mais informações.....	121

## **Apêndice..... 122**

Campos de dados.....	122
Classificações padrão do VO2 máximo.....	129
Classificações FTP.....	130
Tamanho da roda e circunferência....	131
Definições de símbolos.....	133



# 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



①

Pressione para ligar o relógio.

Pressione para ligar e desligar a luz de fundo.

LIGHT

Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles.

②

Selecione para navegar pelo loop de widgets e pelos menus.

UP

Mantenha pressionado para visualizar o menu.

MENU

③

Selecione para navegar pelo loop de widgets e pelos menus.

DOWN

Mantenha pressionado para visualizar os controles de música.

④

Pressione para ver a lista de atividades e iniciar ou parar uma atividade.

START

Pressione para escolher uma opção em um menu.

STOP

Mantenha pressionado para iniciar o temporizador da regata.

⑤

Pressione para retornar à tela anterior.

Pressione para gravar uma volta, um descanso ou uma transição durante uma atividade multiesportes.

BACK

LAP

Mantenha pressionado para marcar sua localização atual como um ponto de parada de homem ao mar e ativar a navegação.

## Visualizando o menu de controles

O menu de controles contém opções, como cronômetro, localização do telefone conectado e desligamento do relógio. É possível também abrir a carteira Garmin Pay™.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar, reordenar e remover as opções do menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 98](#)).

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



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

## Visualizando widgets

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

- Pressione **UP** ou **DOWN**.

O dispositivo percorre o loop do widget e exibe os dados de resumo de cada widget.

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

**DICA:** você pode pressionar **DOWN** para exibir telas adicionais para um widget ou pressionar **START** para exibir opções e funções adicionais de um widget.

- Se você estiver gravando uma atividade, selecione **BACK** para retornar às páginas de dados da atividade.

## Carregando o dispositivo

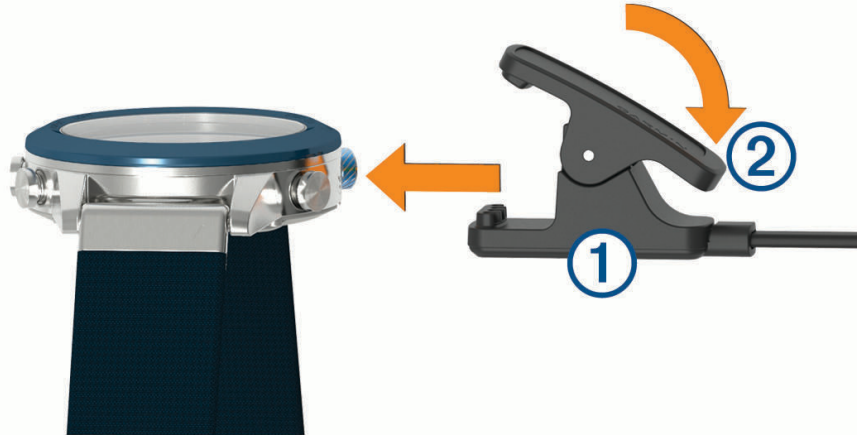
### ⚠ ATENÇÃO

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

### AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Cuidados com o dispositivo*, página 114).

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



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

## Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo

Para usar os recursos conectados do dispositivo MARQ, ele deve ser emparelhado diretamente pelo aplicativo Garmin Connect™, ao invés das configurações do Bluetooth® no seu smartphone.

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

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

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

- 4 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
  - Se esta for a primeira vez que você está emparelhando um dispositivo com o app 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.

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

## Definindo Garmin Express

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

## Atividades marítimas

Seu relógio vem pré-carregado com aplicativos para atividades marinhas, como passeios de barco, navegação e interação com dispositivos marítimos Garmin. Você pode emparelhar com dispositivos marítimos Garmin compatíveis usando os aplicativos marítimos pré-carregados em seu relógio.

Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo marítimo Garmin para obter mais informações sobre o emparelhamento com esse dispositivo.

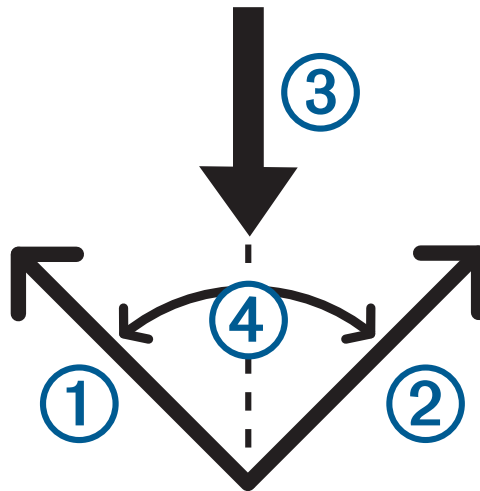
# Navegação

## Assistência de rumo

### ⚠ CUIDADO

O relógio usa o percurso em terra baseado em GPS para determinar seu percurso no recurso de assistência de rumo, e não considera outros fatores que podem afetar seu barco, como correntes e marés. Você é responsável pela operação prudente e segura da sua embarcação.

Ao cruzar ou correr na direção do vento, o recurso de assistência de rumo pode ajudá-lo a determinar se seu barco está sendo conduzido ou levantado. Ao calibrar a assistência de rumo, o relógio armazena as medidas dos percursos em terra (COG) a bombordo ① e a estibordo ② do seu barco e usa os dados de COG para calcular a direção verdadeira do vento ③ e o ângulo de rumo do barco ④.



O relógio utiliza esses dados para determinar se seu barco está sendo conduzido ou levantado devido às mudanças de vento.

Por padrão, o recurso de assistência de rumo é definido como automático. Cada vez que você calibrar o COG a bombordo ou a estibordo, o relógio recalibra o lado oposto e a direção verdadeira do vento. Você pode alterar as configurações de assistência de rumo para inserir um ângulo de rumo fixo ou direção verdadeira do vento.

### Calibrando a assistência de rumo

- 1 No visor do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione **Com. Vela** ou **Navegação**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela de assistência de rumo.  
**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar a tela de assistência de rumo ao visor de dados da atividade ([Personalizando telas de dados, página 89](#)).
- 4 Selecione **START**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para calibrar a estibordo, selecione **START**.
  - Para calibrar a bombordo, selecione **DOWN**.**DICA:** se o vento estiver vindo do lado estibordo da embarcação, você deve calibrar a estibordo. Se o vento estiver vindo do lado bombordo da embarcação, você deve calibrar a bombordo.
- 6 Espere enquanto o dispositivo calibra a assistência de rumo.  
Uma flecha aparece e indica se o seu barco está sendo levantado ou conduzido.

### Inserir um ângulo de rumo fixo

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Com. Vela** ou **Navegação**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela de assistência de rumo.
- 4 Mantenha pressionado **MENU**.
- 5 Selecione **Ângulo de rumo > Ângulo**.
- 6 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar o valor.

### Inserir uma direção do vento verdadeira

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Com. Vela** ou **Navegação**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela de assistência de rumo.
- 4 Mantenha pressionado **MENU**.
- 5 Selecione **Direção vento verdadeiro > Fixo**.
- 6 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar o valor.

### Dicas para obter a melhor estimativa de elevação

Para obter a melhor estimativa de elevação ao usar o recurso de assistência de rumo, você pode tentar estas dicas. Consulte [Inserir uma direção do vento verdadeira, página 6](#) e [Calibrando a assistência de rumo, página 5](#) para obter mais informações.

- Insira um ângulo de rumo fixo e calibre a bombordo.
- Insira um ângulo de rumo fixo e calibre a estibordo.
- Redefina o ângulo de rumo e calibre a bombordo e a estibordo.

### Corrida de velas

Você pode usar o dispositivo para ajudá-lo a cruzar a linha de partida de uma corrida exatamente quando a corrida começar. Ao sincronizar o temporizador da regata no aplicativo de competição à vela como temporizador de contagem regressiva de corrida oficial, você é alertado em intervalos de um minuto conforme o início da corrida se aproxima. Ao definir a linha de partida, o dispositivo usa os dados do GPS para indicar se o seu barco cruzará a linha de partida antes, depois ou no momento exato do início da corrida.

### Definindo a linha de partida

- 1 Na tela de relógio, selecione **START > Com. Vela**.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Marcar lin part**.
- 5 Selecione **Marcar porto** para marcar a marca de linha de partida a bombordo enquanto navega por ela.
- 6 Selecione **Marcar estibordo** para marcar a marca de linha de partida a estibordo enquanto navega por ela.

## Iniciar uma corrida

Antes de poder visualizar o tempo para largada, é necessário definir a linha de partida (*Definindo a linha de partida, página 6*).

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Com. Vela**.
- 3 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.  
A tela exibe o temporizador da regata ① e o tempo para largada ②.



- 4 Se necessário, mantenha **MENU** pressionado e selecione uma opção:
  - Para definir um temporizador fixo, selecione **Hora da regata > Fixo**, e insira um período de tempo.
  - Para definir uma hora de início nas próximas 24 horas, selecione **Hora da regata > GPS**, e insira uma hora do dia.
- 5 Pressione **START**.
- 6 Pressione **UP** e **DOWN** para sincronizar o temporizador de regata com a contagem regressiva oficial da corrida.  
**OBSERVAÇÃO:** quando o tempo para a largada for negativo, você chegará na linha de partida após o início da corrida. Quando o tempo para a largada for positivo, você chegará na linha de partida antes do início da corrida.
- 7 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

## Definindo as unidades de navegação

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Com. Vela**.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Unidades**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para definir a unidade de medida para distância, selecione **Distância**.
  - Para definir a unidade de medida da velocidade, selecione **Ritmo/velocidade**.



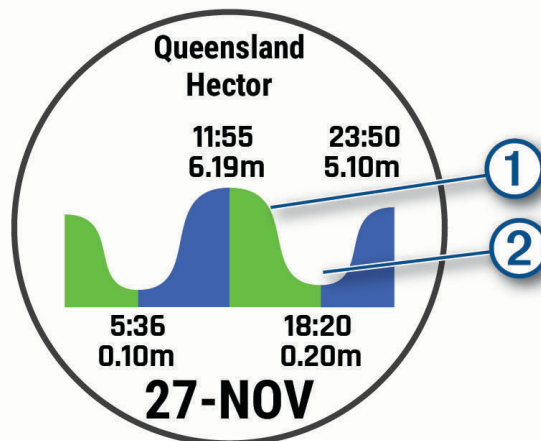
## Marés

### Visualizando dados de maré

Ao emparelhar seu dispositivo com um smartphone, você pode baixar até sete dias de dados de maré para sua localização atual. É possível atualizar sua localização e baixar novos dados de maré ao selecionar **START** na tela de maré.

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

Um gráfico de 24 horas das marés é exibido, mostrando as marés altas ① e as marés baixas ② para a data atual.



- 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar os dados de maré.

## Âncora

### ⚠ ATENÇÃO

O recurso âncora é apenas uma ferramenta de percepção situacional e não impedirá imobilizações ou colisões em qualquer circunstância. Você é responsável pela operação segura e prudente de sua embarcação, por permanecer ciente dos arredores e por usar sempre um julgamento seguro sobre a água. O não cumprimento deste aviso poderá resultar em danos à propriedade, ferimentos graves ou morte.

### Marcando a localização da sua âncora

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Âncora**.
- 3 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.
- 4 Pressione **START** e selecione **Soltar âncora**.

### Configurações da âncora

Selecione **START > Âncora > START**.

**Raio de deriva:** define a distância de deriva permitida enquanto ancorado.

**Atualizar intervalo:** define o intervalo de tempo para atualização dos dados da âncora.

### Configurações de assistência da âncora

Na tela de assistência da âncora, selecione **START**.

**Scope:** define o primeiro número na proporção do escopo de âncora. A proporção é o comprimento da amarra da âncora sendo utilizada até a distância vertical a partir da proa do barco ao fundo da água.

**Profun:** define a profundidade da água.

**Deslocamento da proa:** define a distância entre a proa do barco e a localização da antena GPS.

## Piloto automático

### ATENÇÃO

Você é responsável pela operação prudente e segura da sua embarcação. O piloto automático é uma ferramenta que aprimora as capacidades de funcionamento do seu barco. Isso não o isenta da responsabilidade de usar o seu barco de maneira segura. Evite perigos na navegação e nunca deixe o leme sem supervisão.

Esteja sempre preparado para recuperar o controle manual de sua embarcação.

Aprenda a operar o piloto automático em mar aberto e sem perigos.

Tenha cuidado ao operar o piloto automático próximo a perigos na água, como cais, estacas e outras embarcações.

### Emparelhando com um piloto automático

- 1 Na tela de relógio, selecione **START > Piloto automático > START**.
- 2 Coloque seu dispositivo MARQ a uma distância de até 3 m (10 pés) do dispositivo marítimo.
- 3 Ajuste seu controle do leme do piloto automático Garmin compatível para procurar por um controle remoto. Consulte o manual do proprietário do controle do leme do piloto automático para obter mais informações. Após emparelhar os dispositivos, eles se conectarão automaticamente quando ligados, se estiverem dentro do alcance, e quando o aplicativo for aberto no relógio. Se você precisar emparelhar com outro controle do leme do piloto automático, segure **MENU** e selecione **Configurações > Emparelhar novo**.

### Controlando o piloto automático

- 1 Na tela de relógio, selecione **START > Piloto automático**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para engatar a direção do piloto automático, mantenha um curso estável, selecione **START** e solte o leme.
  - Para alterar a direção, com o piloto automático engatado, selecione **UP** para estibordo e **DOWN** para bombordo.
  - Para alterar o modo de direção, segure **MENU**, selecione **Modo de navegação** e selecione uma opção.
  - Para realizar um padrão de navegação, segure **MENU**, selecione **Navegação padrão** e selecione uma opção.

**OBSERVAÇÃO:** é possível alterar os padrões de navegação disponíveis no seu dispositivo MARQ a partir do piloto automático.

  - Para assumir o leme e colocar o piloto automático no modo de espera, selecione **STOP**.

## Dados do barco

### Transmitindo os dados do barco

Você pode transmitir os campos de dados do seu chartplotter compatível para seu dispositivo MARQ. O dispositivo exibe até três campos de dados por página e até seis páginas de dados.

- 1 No visor do relógio, selecione **START > Dados do barco**.
- 2 Coloque o dispositivo MARQ a uma distância de até 3 metros (10 pés) do chartplotter.
- 3 Coloque o chartplotter no modo de emparelhamento. Consulte o manual do proprietário do chartplotter para mais informações.
- 4 Se necessário, no dispositivo MARQ, selecione **START** para modificar a página de dados.

Depois dos dispositivos serem emparelhados, eles se conectam automaticamente quando ligados dentro do alcance e quando o aplicativo é aberto no relógio. Se você precisar emparelhar com outro chartplotter, no aplicativo de dados do barco, segure **MENU** e selecione **Emparelhar novo**.

## Marcando um ponto de parada no chartplotter

Você pode marcar um ponto de parada em seu chartplotter compatível usando seu dispositivo MARQ.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START > Dados do barco**.
- 2 Selecione **START > Mark Plotter Wpt**.

## Aplicativo Fusion-Link Lite™

Você pode usar o aplicativo Fusion-Link Lite no seu dispositivo MARQ para controlar a reprodução de áudio no seu dispositivo Fusion®.

### Conectando a um sistema estéreo Fusion

- 1 Ative a visibilidade do sistema estéreo Fusion.  
Consulte o manual do proprietário do sistema estéreo para obter mais informações.
- 2 Coloque o dispositivo MARQ a uma distância de até 3 metros (10 pés) do sistema estéreo.
- 3 Na tela de relógio, selecione **START > FUSION-Link**.  
Ao abrir o aplicativo no relógio pela primeira vez, o relógio é emparelhado automaticamente e se conecta com o sistema estéreo. Caso precise emparelhar com outro sistema estéreo, no aplicativo Fusion-Link™, selecione **Configurações > Emparelhar novo**.

Após emparelhar os dispositivos, eles se conectarão automaticamente quando ligados, se estiverem dentro do alcance, e quando o aplicativo for aberto no relógio.

## Atividades e aplicativos


O seu relógio pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico. Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra os dados do sensor. Você pode criar atividades personalizadas ou novas atividades com base em atividades padrão (*[Criando uma atividade personalizada](#), página 12*). Ao concluir suas atividades, você pode salvá-las e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Você também pode adicionar aplicativos e atividades do Connect IQ™ ao seu relógio usando o app Connect IQ (*[Recursos do Connect IQ](#), página 33*).

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

### Iniciar uma atividade

Quando você iniciar uma atividade, o GPS será ligado automaticamente (se necessário).

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
  - Selecione  e escolha uma atividade na ampla lista de atividades.
- 3 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área externa com uma visão desobstruída do céu e espere o relógio estar pronto para uso.  
O relógio 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).
- 4 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.  
O relógio grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

## Dicas para gravação de atividades

- Carregue o relógio antes de iniciar uma atividade (*Carregando o dispositivo, página 3*).
- Pressione **LAP** para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.
- Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar outros visores de dados.
- Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Modo de alimentação** para utilizar um modo de alimentação para prolongar a vida útil da bateria (*Personalizar modos de energia, página 103*).

## Alterando o modo de energia

Você pode alterar o modo de energia para prolongar a vida útil da bateria durante uma atividade.

**1** Durante uma atividade, pressione a tecla **MENU**.

**2** Selecione **Modo de alimentação**.

**3** Selecione uma opção.

O relógio exibe as horas de duração da bateria disponíveis com o modo de energia selecionado.

## Parar uma atividade

**1** Pressione **STOP**.

**2** Selecione uma opção:

- Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.

- Para salvar a atividade e visualizar os detalhes, selecione **Salvar**, pressione **START** e escolha uma opção.

**OBSERVAÇÃO:** depois de salvar a atividade, você pode inserir dados de autoavaliação (*Avaliar uma atividade, página 11*).

- Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Contin. depois**.

- Para marcar uma volta, selecione **Volta**.

- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **De volta ao início > TracBack**.

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

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

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

- Para medir a diferença entre a sua frequência cardíaca no final da atividade e a sua frequência cardíaca dois minutos mais tarde, selecione **FC de recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem decrescente.

- Para descartar a atividade, selecione **Descartar**.

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

## Avaliar uma atividade

Antes de avaliar uma atividade, você precisa ativar a configuração de autoavaliação no seu relógio MARQ (*Ativando a autoavaliação, página 73*).

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

**1** Depois de concluir uma atividade, selecione **Salvar** (*Parar uma atividade, página 11*).

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode selecionar **»»** para pular a autoavaliação.

**3** Selecione como você se sentiu durante a atividade.

Você pode visualizar avaliações no app Garmin Connect.

## Adição ou remoção de uma atividade favorita

A lista das suas atividades favoritas é exibida ao pressionar **START** na interface do relógio e fornece acesso rápido às atividades que você mais utiliza. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.  
As suas atividades favoritas aparecem no topo da lista.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para adicionar uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Definir favorito**.
  - Para remover uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Remover dos favoritos**.

## Criando uma atividade personalizada

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Adicionar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Copiar atividade** para criar uma atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.
  - Selecione **Outros** para criar uma nova atividade personalizada.
- 4 Se necessário, selecione um tipo de atividade.
- 5 Selecione um nome ou insira um nome personalizado.  
Nomes de atividade em duplicidade incluem um número, por exemplo, Bicicleta(2).
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode personalizar as telas de dados ou os recursos automáticos.
  - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade personalizada.
- 7 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

## Atividades em ambientes fechados

O relógio pode ser usado para treino em ambientes fechados, como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treinamento. O GPS permanece desligado durante atividades em ambientes fechados ([Configurações de Atividades e apps, página 87](#)).

Ao correr ou caminhar com o GPS desativado, a velocidade e a distância são calculadas usando o acelerômetro do relógio. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade e distância melhora após algumas corridas ou caminhadas ao ar livre utilizando o GPS.

**DICA:** segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão.

Ao fazer ciclismo com o GPS desativado, os dados de velocidade e distância não ficam disponíveis a menos que você tenha um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o relógio, como um sensor de velocidade ou cadência.

## Começar uma corrida virtual

Você pode emparelhar seu relógio com um app de terceiros compatível para transmitir dados de ritmo, frequência cardíaca ou cadência.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Corrida virtual**.
- 3 Em seu tablet, laptop ou smartphone, abra o app Zwift™ ou outro app de treinamento virtual.
- 4 Siga as instruções na tela para iniciar uma atividade de corrida e emparelhar os dispositivos.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 6 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## 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 10*).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio registre pelo menos 1,5 km (1 milha).
- 3 Ao terminar a atividade, pressione **STOP** para parar o temporizador da atividade.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para calibrar a distância na esteira pela primeira vez, selecione **Salvar**.  
O dispositivo solicita que você execute a calibração de esteira.
  - Para calibrar manualmente a distância na esteira após a primeira calibração, selecione **Calibrar e salvar > Sim**.
- 5 Verifique o visor da esteira para ter a distância percorrida e insira essa distância no seu relógio.

## 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 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Força**.
- 3 Selecione um treino.
- 4 Pressione **DOWN** para visualizar uma lista de passos de treino (opcional).  
**DICA:** durante a exibição das etapas do treino, você pode pressionar **START** e **DOWN** para exibir uma animação do exercício selecionado, se disponível.
- 5 Quando terminar de visualizar os passos do treino, prima **START** e selecione **Realizar treino**.
- 6 Pressione **START** e selecione **Iniciar treino**.
- 7 Inicie sua primeira série.  
O relógio contabiliza suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos quatro repetições.  
**DICA:** o relógio 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.
- 8 Pressione **LAP** para concluir a série e passar para o próximo exercício, se disponível.  
O relógio exibe o total de repetições para a série.
- 9 Se necessário, pressione **UP** ou **DOWN** para editar o número de repetições.  
**DICA:** você também pode adicionar o peso usado para a série.
- 10 Se necessário, pressione **LAP** quando terminar o descanso para iniciar a próxima série.
- 11 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.
- 12 Depois da última série, pressione **START** e selecione **Parar treino**.
- 13 Selecione **Salvar**.

## Usando um rolo de treinamento em ambiente fechado

Para poder usar um rolo de treinamento em ambiente fechado compatível, você deve emparelhar o acessório com o relógio usando a tecnologia ANT+® ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 108](#)).

É possível usar o relógio com um rolo de treinamento para simular a resistência ao seguir um percurso, uma pedalada ou um treino. Ao usar um rolo de treinamento em ambiente fechado, o GPS será desativado automaticamente.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Bicicleta Indoor**.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Opções de rolo de treino inteligente**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Treino livre** para começar um percurso.
  - Selecione **Acompanhar treino** para seguir um treino salvo ([Treinos, página 64](#)).
  - Selecione **Seguir percurso** para seguir um percurso salvo ([Criando e seguindo um percurso no dispositivo, página 78](#)).
  - Selecione **Definir potência** para definir o valor de potência desejado.
  - Selecione **Definir grau** para definir o valor do grau simulado.
  - Selecione **Definir resistência** para definir a força de resistência aplicada pelo rolo de treinamento.
- 6 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

O rolo de treinamento aumentará ou diminuirá a resistência com base nas informações de elevação do percurso ou do trajeto.

## Atividades ao ar livre

O dispositivo MARQ vem pré-carregado com atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre. Você pode adicionar novas atividades com base nas atividades padrão, como caminhada e remo. Você também pode adicionar atividades personalizadas a seu dispositivo ([Criando uma atividade personalizada, página 12](#)).



## Fazer uma corrida em pista

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

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

- 1 Fique na pista ao ar livre.
- 2 Na tela do relógio, pressione o **START**.
- 3 Selecione **Atletismo**.
- 4 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 5 Se estiver correndo na raia 1, avance para a etapa 11.
- 6 Mantenha **MENU** pressionado.
- 7 Selecione as configurações da atividade.
- 8 Selecione **Número da pista**.
- 9 Selecione um número de raia.
- 10 Pressione **BACK** duas vezes voltar ao temporizador de atividade.
- 11 Pressione o **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 12 Corra pela pista.  
Depois de correr algumas voltas, seu dispositivo irá registrar as dimensões da pista e irá calibrar a distância da pista.
- 13 Quando terminar a corrida, pressione **STOP** para parar o temporizador da atividade.
- 14 Selecione **Salvar**.

## Dicas para gravar uma corrida em pista

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

## Registrar uma atividade de corrida com obstáculos

Quando participa de uma corrida com obstáculos, você pode usar a atividade Corrida com obstáculos para registrar o tempo gasto em cada obstáculo e entre os obstáculos.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Corrida com obstáculos**.
- 3 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Pressione **LAP** para marcar manualmente o início e o fim de cada obstáculo.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode definir a configuração Rastreamento de obstáculo para salvar os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida.
- 5 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Registrar uma atividade de ultramaratona

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Ultramaratona**.
- 3 Pressione o **START** para iniciar o timer da atividade.
- 4 Comece a correr.
- 5 Pressione **LAP** para registrar a volta e iniciar o temporizador de descanso.  
**OBSERVAÇÃO:** pode configurar a Tecla de voltas para gravar uma volta e iniciar o temporizador de repouso, iniciar apenas o temporizador de repouso ou gravar apenas uma volta ([Configurações de Atividades e apps, página 87](#)).
- 6 Ao terminar o descanso, pressione **LAP** para continuar a corrida.
- 7 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 8 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Visualizar as corridas de esqui

O relógio 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 pistas de esqui quando você começa a descer a colina.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- 2 Mantenha pressionado **MENU**.
- 3 Selecione **Exibir corridas**.
- 4 Pressione **UP** e **DOWN** 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.

## Registrar uma atividade de snowboard ou esqui off-piste

A atividade de snowboard ou esqui off-piste permite que você alterne entre os modos de pista em subida ou descida, para que você possa controlar suas estatísticas com precisão. Você pode personalizar a configuração Rastreamento de modo para alternar automática ou manualmente os modos de rastreamento ([Configurações de Atividades e apps, página 87](#)).

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

## Dados de potência de esqui cross-country

**OBSERVAÇÃO:** o acessório da série HRM-Pro™ deve ser emparelhado com o relógio MARQ usando a tecnologia ANT+.

Você pode usar seu relógio MARQ compatível emparelhado com o acessório da série HRM-Pro para fornecer feedback em tempo real sobre sua performance de esqui cross-country. A potência é medida em watts. Os fatores que afetam a potência incluem sua velocidade, mudanças de elevação, vento e condições de neve. Você pode usar a saída de potência para medir e melhorar seu desempenho no esqui.

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

## Ir à pesca

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Pesca**.
- 3 Pressione **START** > **Iniciar pesca**.
- 4 Pressione **START** e selecione uma opção:
  - Para adicionar a captura à sua contagem de peixes e salvar o local, selecione **Registrar captura**.
  - Para salvar seu local atual, selecione **Salvar local**.
  - Para definir um temporizador de intervalo, uma hora de término ou um lembrete de hora de término da atividade, selecione **Temporiz d pesca**.
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade, selecione **De volta ao início**, e selecione uma opção.
  - Para exibir seus locais salvos, selecione **Localizações salvas**.
  - Para navegar até um destino, selecione **Navegação**, e selecione uma opção.
  - Para editar as definições de atividade, selecione **Configurações**, e selecione uma opção (*Configurações de Atividades e apps*, página 87).
- 5 Após concluir sua atividade, pressione **STOP**, e selecione **Encerrar pesca**.

## Jumpmaster

### ATENÇÃO

O recurso jumpmaster deve ser utilizado somente por paraquedistas experientes. O recurso jumpmaster não deve ser usado como o principal altímetro de paraquedismo. Falha na inserção das informações corretas sobre o salto pode resultar em ferimentos graves ou morte.

O recurso jumpmaster segue orientações militares para o cálculo do ponto de salto de alta altitude (HARP). O dispositivo detecta automaticamente quando você tiver saltado e inicia a navegação em direção ao ponto de impacto desejado (DIP) usando o barômetro e bússola eletrônica.

## Usar o metrônomo

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

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Metrônomo** > **Estado** > **Ligado**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Batidas / Minuto** para inserir um valor com base na cadência que deseja manter.
  - Selecione **Frequência de alertas** para personalizar a frequência dos batimentos.
  - Selecione **Sons** para personalizar o toque do metrônomo e a vibração.
- 7 Se necessário, selecione **Visualização** para ouvir o recurso de metrônomo antes da corrida.
- 8 Faça uma corrida (*Iniciar uma atividade*, página 10).

O metrônomo é iniciado automaticamente.
- 9 Durante a corrida, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela do metrônomo.
- 10 Se necessário, pressione **MENU** para alterar as configurações do metrônomo.

## Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade

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

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

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Comandos de áudio**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para ouvir um aviso a cada volta, selecione **Alerta de voltas**.
  - Para personalizar seus avisos com suas informações de ritmo e velocidade, selecione **Alerta de velocidade/ritmo**.
  - Para personalizar seus avisos com suas informações de frequência cardíaca, selecione **Alert. freq cardíaca**.
  - Para personalizar seus avisos com os dados de potência, selecione **Alertas de potência**.
  - Para ouvir avisos ao iniciar ou parar o temporizador na atividade, incluindo o recurso Auto Pause®, selecione **Eventos de temporizador**.
  - Para ouvir alertas de treino como avisos de áudio, selecione **Alertas de treino**.
  - Para ouvir alertas de atividade serem reproduzidos como avisos de áudio, selecione **Alertas de atividade** ([Alertas de atividade, página 90](#)).
  - Para ouvir um som bem antes de um alerta ou prompt de áudio, selecione **Toques sonoros**.
  - Para alterar o idioma ou o dialeto dos avisos de voz, selecione **Dialeto**.

## Multiesportes

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

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

## Criando uma atividade multisportes

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Adicionar > Multiesporte**.
- 3 Selecione um tipo de atividade multisportes ou insira um nome personalizado.  
Nomes de atividades duplicadas incluem um número. Por exemplo, Triatlo(2).
- 4 Selecione duas ou mais atividades.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode selecionar se as transições devem ser incluídas.
  - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade multisportes.
- 6 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

## Dicas para Treinamento de triatlo ou Usar atividades multiesportes

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

## Natação

### AVISO

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

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

## 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 relógio conclui um ciclo.

**Swolf:** a pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão de piscina mais o número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Em mar aberto, a pontuação swolf é calculada sobre 25 metros. Swolf é uma medida da natação eficaz e, como no golfe, quanto menor a pontuação, melhor.

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

## Tipos de braçadas

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para natação em piscina. O tipo de braçada é identificado no fim de uma extensão. Os tipos de braçadas aparecem no seu histórico de natação e na sua conta Garmin Connect. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado ([Personalizando telas de dados, página 89](#)).

Crawl	Nado livre
Voltar	Nado de costas
Peito	Nado de peito
Borboleta	Nado borboleta
Misto	Mais de um tipo de nado em um intervalo
Exercício	Usado com o registro de nado crawl ( <a href="#">Treinando com o registro de exercícios, página 20</a> )

## Dicas para atividades de natação

- Pressione **LAP** para gravar um intervalo durante a natação em águas abertas.
- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.  
O relógio mede e registra a distância de acordo com as extensões concluídas da piscina. O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão. Da próxima vez que você iniciar uma atividade de natação em piscina, o relógio usará esse tamanho da piscina. Mantenha pressionado **MENU**, selecione as configurações da atividade e selecione **Tamanho da piscina** para alterar o tamanho.
- Para obter resultados precisos, nade a extensão inteira e use o mesmo tipo de braçada em toda a extensão. Deixe o temporizador da atividade pausado enquanto estiver descansando.
- Pressione **LAP** para gravar um descanso durante a natação (*Descanso automático e descanso manual, página 20*).  
O relógio registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.
- Para ajudar o relógio a contar suas extensões, pressione a parede com força e deslize antes de começar suas braçadas.
- Ao fazer um exercício, pause o temporizador na atividade ou use o recurso de registro de exercícios (*Treinando com o registro de exercícios, página 20*).

## Descanso automático e descanso manual

**OBSERVAÇÃO:** os dados de natação não são registrados durante o descanso. Para exibir outros visores de dados, pressione UP ou DOWN.

O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O relógio detecta automaticamente quando você está descansando, e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o relógio criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o relógio iniciará automaticamente um novo intervalo de natação. Você pode ativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade (*Configurações de Atividades e apps, página 87*).

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

Durante uma atividade de natação em piscina ou mar aberto, você pode marcar manualmente um intervalo de descanso pressionando LAP.

## Treinando com o registro de exercícios

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

- 1 Durante a atividade de natação em piscina, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela de registro de exercícios.
- 2 Pressione **LAP** para iniciar o temporizador de exercícios.
- 3 Depois de concluir um intervalo de exercícios, pressione **LAP**.  
O temporizador do exercício para, mas o timer da atividade continua registrando toda a sessão da natação.
- 4 Selecione uma distância para o exercício concluído.  
O aumento da distância é baseado no tamanho de piscina selecionado para o perfil da atividade.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para iniciar outro intervalo de exercícios, pressione **LAP**.
  - Para iniciar um intervalo de natação, pressione **UP** ou **DOWN** para retornar às telas de treinamento de natação.

## Desativando a frequência cardíaca medida no pulso enquanto nada

A frequência cardíaca medida no pulso é ativada por padrão nas atividades de natação. O dispositivo também é compatível com o acessório HRM-Pro e o acessório HRM-Swim. Se os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu dispositivo usa os dados da frequência cardíaca do tórax.

- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione **MENU**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets (*Personalizando loop do widget, página 97*).

- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Durante a natação > Desligado**.

## Golfe

### Jogando golfe

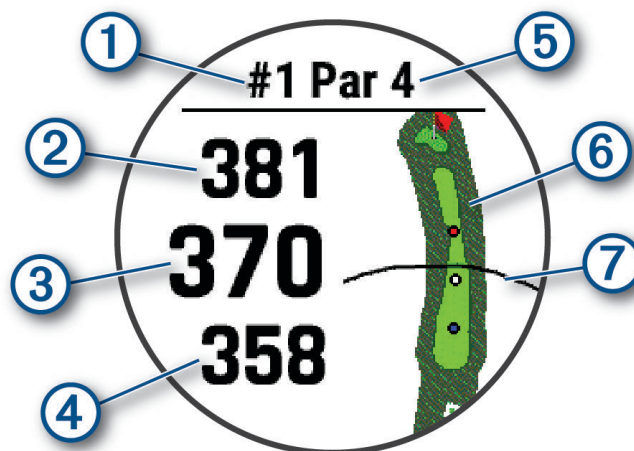
Antes de jogar golfe, você deve carregar o dispositivo (*Carregando o dispositivo, página 3*).

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Golfe**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione um campo a partir da lista de campos disponíveis.
- 5 Se necessário, defina a distância do motorista.
- 6 Selecione **Sim** para fazer contagem de pontos.
- 7 Selecionar ponto de partida.
- 8 Depois de concluir sua rodada, pressione o **START** e selecione **Finalizar rodada**.

### Informações do buraco

O dispositivo mostra o buraco atual em que você está jogando e faz a transição automática ao mudar para um novo buraco.

**OBSERVAÇÃO:** como as posições dos buracos variam, o dispositivo calcula a distância até o começo, o centro e o fundo do green, mas não a posição real do buraco.



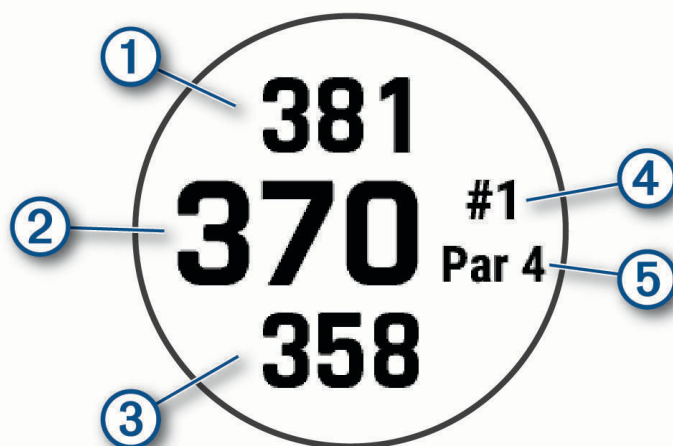


①	Número do buraco atual
②	Distância até o fundo do green
③	Distância até o centro do green
④	Distância até o começo do green
⑤	Par do buraco
⑥	Mapa do green
⑦	Distância do motorista do ponto de partida

### Modo números grandes

Você pode alterar o tamanho dos números exibidos na tela de visualização do buraco.

Pressione **MENU**, selecione as configurações da atividade e selecione **Números grandes**.



①	A distância até o fundo do green
②	A distância até o meio do green ou a posição do pino selecionado
③	A distância até o começo do green
④	O número do buraco atual
⑤	O par do buraco atual

### Medição da distância com meta por botão

Na tela de informações do buraco, você pode usar o recurso de meta por botão para medir a distância até um ponto no mapa.

- 1 Pressione **UP** ou **DOWN** para medir a distância até a meta.
- 2 Se necessário, selecione **+** ou **-** para aumentar ou diminuir o zoom.

## Trocar buracos

Você pode trocar os buracos manualmente na tela de exibição de buracos.

- 1 Enquanto joga golfe, pressione **START**.
- 2 Selecione **Alterar buraco**.
- 3 Selecione um buraco.

## Alterar o green

Se estiver jogando um buraco com mais de um green, você pode alterar o green.

- 1 Enquanto joga golfe, pressione o **START**.
- 2 Selecione **Alterar green**.
- 3 Selecione um green.

## Movendo a bandeira

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

- 1 Na tela de informação do buraco, pressione o **START**.
- 2 Selecione **Mover bandeira**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para mover a posição do pino.
- 4 Pressione o **START**.

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

## Ver tacadas medidas

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

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

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

- 1 Enquanto joga golfe, pressione **START**.
- 2 Selecione **Medir tacadas**.

A distância de sua última tacada aparece.

**OBSERVAÇÃO:** a distância é automaticamente redefinida quando você acerta a bola novamente, usa o putt no green ou se direciona ao próximo buraco.

- 3 Pressione **DOWN**.
- 4 Selecione **Tacadas anteriores** para visualizar todas as distâncias de tacadas registradas.

## Medir uma tacada manualmente

- 1 Dê uma tacada e observe onde a bola cairá.
- 2 Na tela de informações do buraco, pressione **START**.
- 3 Selecione **Medir tacadas**.
- 4 Pressione **DOWN**.
- 5 Selecione **Adicionar tacada > Sim**.
- 6 Caminhe ou dirija-se até a bola.

## Visualizando distâncias de layup e dogleg

Você pode visualizar uma lista de distâncias de layup e dogleg para buracos de par 4 e 5. As metas personalizadas também aparecem nesta lista.

1 Na tela de informação do buraco, pressione o **START**.

2 Selecione **Layups**.

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

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

## Salvar metas personalizadas

Ao jogar uma rodada, você pode salvar até cinco metas personalizadas para cada buraco. Salvar uma meta é útil para gravar objetos ou obstáculos que não são mostrados no mapa. Você pode visualizar as distâncias para essas metas na tela de tacada curta e dogleg (*Visualizando distâncias de layup e dogleg, página 24*).

1 Fique perto da meta que deseja salvar.

**OBSERVAÇÃO:** não é possível salvar uma meta que esteja longe do buraco selecionado no momento.

2 Na tela de informação do buraco, pressione o **START**.

3 Selecione **Metas personalizadas**.

4 Selecione um tipo de meta.

## Pontuando

1 Na tela de informação do buraco, pressione o **START**.

2 Selecione um **Tab. classific.**.

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

3 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelos buracos.

4 Pressione o **START** para selecionar um buraco.

5 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar a pontuação.

Sua pontuação total foi atualizada.

## Atualizando uma pontuação

1 Na tela de informação do buraco, pressione o **START**.

2 Selecione um **Tab. classific.**.

3 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelos buracos.

4 Pressione o **START** para selecionar um buraco.

5 Pressione **UP** ou **DOWN** para alterar a pontuação referente àquele buraco.

Sua pontuação total foi atualizada.

## Definindo o método de pontuação

É possível alterar o método de pontuação no dispositivo.

1 A tela de informações do buraco, pressione **MENU**.

2 Selecione as configurações da atividade.

3 Selecione um **Método de pontuação**.

4 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 24](#)), os pontos são dados com base no número de tacadas necessárias com relação ao par. Ao fim de uma rodada, a pontuação mais alta ganha. 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

## Configurar seu handicap

- 1 A tela de informações do buraco, pressione **MENU**.
- 2 Selecione as configurações da atividade.
- 3 Selecione **Pontuação de handicap**.
- 4 Selecione uma opção de pontuação de handicap:
  - Para inserir o número de tacadas a serem subtraídas da pontuação total, selecione **Handicap local**.
  - Para inserir o índice de handicap do jogador e a classificação de inclinação do curso usada para calcular o handicap do curso, selecione **Índice/Slope**.
- 5 Defina seu handicap.

## Ativando o rastreamento de estatísticas

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

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

## Gravação de estatísticas

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Ativando o rastreamento de estatísticas, página 25](#)).

- 1 Na tabela de classificação, selecione um buraco.
- 2 Insira o número total de tacadas feitas, incluindo as tacadas suaves, e pressione **START**.
- 3 Defina o número de putts feitos e pressione **START**.  
**OBSERVAÇÃO:** o número de tacadas suaves necessárias é usado apenas para o rastreamento de estatísticas e não aumenta sua pontuação.
- 4 Se necessário, selecione uma opção:  
**OBSERVAÇÃO:** se você estiver em um buraco de par 3, as informações do fairway não serão exibidas.
  - Se a sua bola atingir o fairway, selecione **Em Fairway**.
  - Se sua bola perdeu o fairway, selecione **Perdeu à direita** ou **Perdeu à esquerda**.
- 5 Se necessário, insira o número de tacadas de penalidade.

## TruSwing™

O dispositivo é compatível com o sensor TruSwing. Você pode usar o app TruSwing no seu relógio para visualizar as métricas de swing registradas no sensor TruSwing. Consulte o manual do usuário do sensor TruSwing para obter mais informações [www.garmin.com/manuals/truswing](http://www.garmin.com/manuals/truswing).

### Usando o Odômetro de Golfe

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

- 1 Na tela de informações do buraco, pressione **START**.
- 2 Selecione **Odômetro**.
- 3 Se necessário, selecione **Redefinir** para zerar o odômetro.

### Visualizar distância PlaysLike

O recurso de distância "da jogada" considera as alterações de elevação no campo exibindo a distância ajustada até o green.

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

Um ícone é exibido ao lado de cada instância.



A distância é reproduzida por mais tempo que o esperado devido a uma alteração na elevação.



A distância é reproduzida como esperado.



A distância é reproduzida menos que o esperado devido a uma alteração na elevação.

### 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 Na tela de informação do buraco, pressione o **START**.
- 2 Selecione **PinPointer**.

A seta aponta para o local do pino.

### Visualizar estatísticas do taco

Antes de visualizar estatísticas do taco, como informações de distância e precisão, você deve emparelhar o dispositivo com os sensores Approach® CT10 do taco de golfe ou ativar a configuração Prompt de taco (*Configurações de Atividades e apps, página 87*).

- 1 Enquanto joga golfe, pressione **START**.
- 2 Selecione **Estatísticas do taco**.
- 3 Selecione um taco.

## Esportes de escalada

### Registrar uma atividade de escalada indoor

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Escal. interior**.
- 3 Selecione **Sim** para registrar estatísticas da rota.
- 4 Selecione um sistema de classificação.

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

- 5 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 6 Pressione o **START**.
- 7 Inicie sua primeira rota.

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

- 8 Ao concluir o percurso, desça até o solo.  
O temporizador de descanso começa automaticamente quando você está no solo.

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

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

- 10 Insira o número de quedas na rota.
- 11 Ao terminar o descanso, pressione **LAP** e inicie sua próxima rota.
- 12 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 13 Pressione o **STOP**.
- 14 Selecione **Salvar**.

## Gravar uma atividade de escalada boulder

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Bouldering**.
- 3 Selecione um sistema de classificação.  
**OBSERVAÇÃO:** da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada de boulder, o relógio usará esse sistema de classificação. Mantenha MENU pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione Sistema de classificação para alterar o sistema.
- 4 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador da rota.
- 6 Inicie sua primeira rota.
- 7 Pressione **LAP** para concluir a rota.
- 8 Selecione uma opção:
  - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
  - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
  - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.
- 9 Ao terminar o descanso, pressione **LAP** para iniciar sua próxima rota.
- 10 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 11 Depois da última rota, pressione **STOP** para parar o temporizador da rota.
- 12 Selecione **Salvar**.

## Recursos conectados

Quando você conecta seu relógio MARQ a um telefone compatível usando a tecnologia Bluetooth e instala o app Garmin Connect no telefone conectado, são disponibilizados recursos conectados. Acesse [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) para obter mais informações. Alguns recursos também são disponibilizados quando você conecta seu relógio a uma rede Wi-Fi®.

**Notificações do smartphone:** exibe notificações e mensagens do telefone no seu relógio MARQ .

**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 usando um e-mail ou uma rede social, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página de monitoramento do Garmin Connect.

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

**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 do seu relógio com novos visores, mini widgets, apps e campos de dados.

**Atualizações de software:** permite atualizar o software do relógio.

**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.

**Localizar meu smartphone:** localiza seu telefone perdido que está emparelhado com seu relógio MARQ dentro da área de alcance do Bluetooth .

**Localizar meu dispositivo:** localiza seu relógio MARQ perdido que está emparelhado com o telefone e dentro da área de alcance do Bluetooth .



## Ativando notificações Bluetooth

Para ativar notificações, você deve antes emparelhar o dispositivo MARQ com um dispositivo móvel compatível ([Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 3](#)).

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

## Visualizando notificações

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

## Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o relógio MARQ exibe o nome ou o número do telefone de quem está chamando.

- Para aceitar a chamada, selecione **Aceitar**.

**OBSERVAÇÃO:** para falar com a pessoa que está ligando, você deve usar o seu smartphone conectado.

- Para recusar a chamada, selecione **Rejeitar**.
- Para recusar a chamada e imediatamente enviar uma resposta com mensagem de texto, selecione **Responder** e escolha uma mensagem na lista.

**OBSERVAÇÃO:** para enviar uma resposta com mensagem de texto, você deve estar conectado a um telefone Android™ compatível usando a tecnologia Bluetooth.

## Responder a uma mensagem de texto

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

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu relógio, 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. A mensagem de texto comum é limitada e pode haver cobrança de sua operadora e de seu plano de telefone. Entre em contato com sua operadora para obter mais informações sobre limites e cobranças de mensagens de texto.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de notificações.
- 2 Pressione **START** e selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Pressione **START**.
- 4 Selecione **Responder**.
- 5 Selecione uma mensagem na lista.

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

## Gerenciar notificações

Você pode usar o seu smartphone compatível para gerenciar notificações que aparecem em seu dispositivo MARQ.


Selecione uma opção:

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

## Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 98](#)).

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione  para desativar a conexão com o telefone Bluetooth no seu relógio MARQ.

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

## Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones

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

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

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Telefone > Alertas**.

## Localizar um dispositivo móvel perdido

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles*, página 98).

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

2 Selecione .

O dispositivo MARQ começa a procurar seu dispositivo móvel emparelhado. Um alerta audível soa no seu dispositivo móvel e a intensidade do sinal do Bluetooth aparece na tela do dispositivo MARQ. A intensidade do sinal Bluetooth aumenta conforme você se aproxima do dispositivo móvel.

3 Pressione **BACK** para parar de procurar.

## Recursos de conectividade de Wi-Fi

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

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

**Atualizações de software:** você pode baixar e instalar o software mais recente.

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

## Conectando a uma rede Wi-Fi

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

1 Pressione **MENU**.

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

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

3 Selecione uma rede.

4 Se necessário, insira a senha para a rede.

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

## Aplicativos de telefone e de computador

Você pode conectar seu relógio a vários aplicativos de telefone e de computador Garmin usando a mesma conta Garmin.

### Garmin Connect

Você pode se conectar com seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlo e muito mais. Para se inscrever em uma conta gratuita, você pode baixar o app da loja de apps em seu telefone ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) ou acessar [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

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

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



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

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

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

**Gerencie suas configurações:** você pode personalizar seu relógio e suas configurações de usuário na conta do Garmin Connect.

### Usar o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o seu relógio com o smartphone ([Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 3](#)), é possível 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 funcionando no seu smartphone.

2 Coloque o relógio em um raio de até 10 metros (30 pés) do seu smartphone.

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

### Atualizar o software usando o app Garmin Connect

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

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 32](#)).

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

### Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 98](#)).

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

2 Selecione .

## Usar o Garmin Connect em seu computador

O app Garmin Express conecta o seu relógio à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o app 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 relógio. Você também pode adicionar músicas a seu relógio (*Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 40*). Você também pode instalar atualizações de software e gerenciar seus apps Connect IQ.

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
- 2 Acesse [garmin.com/express](https://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.

## Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu relógio, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu relógio (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 33*).

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.  
Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Express envia-o para o seu relógio.
- 2 Depois que o aplicativo Garmin Express terminar de enviar a atualização, desconecte o relógio do seu computador.  
O relógio instala a atualização.

## Recursos do Connect IQ

É possível adicionar recursos do Connect IQ ao seu relógio da Garmin ou de outros fornecedores usando o app Connect IQ ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)). Você pode personalizar seu relógio com visores, aplicativos do dispositivo, campos de dados, widgets e provedores de música.

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

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

**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.

**Música:** adiciona provedores de música ao seu relógio.

## Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio MARQ com seu smartphone (*Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 3*).

- 1 Na loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu relógio.
- 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 relógio ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) e efetue login.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Garmin Explore™

O Garmin Explore site e o app permitem criar percursos, pontos de parada e coleções, planejar viagens e usar o armazenamento em nuvem. Eles oferecem planejamento avançado on-line e off-line, permitindo que você compartilhe e sincronize dados com o seu dispositivo Garmin compatível. Você pode usar o app para fazer o download de mapas para acesso off-line e navegar em qualquer lugar, sem usar o serviço de celular.

Faça download do app Garmin Explore na app store no seu telefone ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) ou acesse [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## App Garmin Golf™

O app Garmin Golf permite que você carregue tabelas de classificação do seu dispositivo MARQ 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 43.000 campos têm tabelas de pontuação nas quais qualquer pessoa pode participar. Você pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir. Com uma assinatura Garmin Golf você pode visualizar os dados de contorno de green no telefone e no dispositivo MARQ.

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

## Recursos de monitoramento e segurança

### ⚠ CUIDADO

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

### AVISO

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

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento e segurança, acesse [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

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

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

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



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

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

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

## Adicionar contatos de emergência



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

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

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

## 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 35](#)).

- 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 MARQ ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 32](#)).

## Ligar e desligar a detecção de incidente

### CUIDADO

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

### AVISO

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 35](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter 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 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento** > **Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade com GPS.

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

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



## Solicitar assistência

### ⚠ CUIDADO

O Assistance é um recurso complementar, e não deve ser considerado o método principal de obtenção de assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

### AVISO

Antes de solicitar assistência, você deve definir os contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 35](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter 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 Mantenha pressionado **LIGHT**.
- 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.  
A tela de contagem regressiva é exibida.  
**DICA:** você pode selecionar **Cancelar** antes de acabar a contagem regressiva para cancelar a mensagem.

## Iniciar uma sessão do GroupTrack

### AVISO

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

Para iniciar uma sessão do GroupTrack, você deve antes emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 3](#)).

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

- 1 No relógio MARQ, pressione **MENU** e selecione **Segurança e monitoramento > GroupTrack > Mostrar em mapa** para ativar a exibição de conexões na tela do mapa.
- 2 No app Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Segurança e monitoramento > LiveTrack > ⋮ > Configurações > GroupTrack**.
- 3 Selecione **Todas as conexões** ou **Somente convidados** e selecione suas conexões.
- 4 Selecione **Iniciar LiveTrack**.
- 5 No relógio, inicie uma atividade ao ar livre.
- 6 Role o mapa para visualizar suas conexões.

**DICA:** no mapa, você pode manter pressionado **MENU** e selecionar **Conexões próximas** para exibir informações de distância, direção e ritmo ou velocidade de outras conexões na sessão do GroupTrack.

## Dicas para sessões do GroupTrack

O recurso GroupTrack permite acompanhar outras conexões no seu grupo usando o LiveTrack diretamente na tela. Todos os membros do grupo devem ser conexões em sua conta Garmin Connect.

- Comece sua atividade ao ar livre usando GPS.
- Emparelhe seu dispositivo MARQ com seu smartphone usando a tecnologia Bluetooth.
- No app Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Conexões** para atualizar a lista de conexões em sua sessão do GroupTrack.
- Certifique-se de que todas as suas conexões estejam emparelhadas com seus respectivos smartphones e inicie uma sessão do LiveTrack no app Garmin Connect.
- Verifique se todas as suas conexões estão dentro do alcance (40 km ou 25 milhas).
- Durante uma sessão GroupTrack, percorra o mapa para visualizar suas conexões ([Adicionar um mapa a uma atividade, página 89](#)).



## Configurações de GroupTrack

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Segurança e monitoramento > GroupTrack**.

**Mostrar em mapa:** permite exibir conexões na tela do mapa durante uma sessão do GroupTrack.



**Tipos de atividade:** permite selecionar quais tipos de atividade serão exibidos na tela do mapa durante uma sessão do GroupTrack.

## 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.


### Configurar sua carteira Garmin Pay

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

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

### Pagamento de uma compra usando o seu relógio

Antes de poder usar o seu relógio para pagar compras, você deve definir pelo menos um cartão de pagamento. Você pode usar o seu relógio para pagar compras em uma loja participante.

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

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

O cartão utilizado da última vez será exibido.






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

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

## Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay

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




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

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

## Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

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

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Garmin Pay**.
- 3 Selecione um cartão.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para suspender temporariamente um cartão ou cancelar uma suspensão, selecione **Suspender cartão**.  
O cartão deve estar ativo para fazer compras usando seu relógio MARQ.
  - 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 Garmin Pay do seu relógio MARQ, criar uma nova senha e reinserir as informações do seu cartão.

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

A próxima vez que você pagar usando o seu relógio MARQ, você deve inserir a nova senha.



## Music

Você pode baixar conteúdo de áudio para o seu dispositivo, para poder ouvir quando seu smartphone não estiver por perto. O Garmin Connect app e o Garmin Express permitem que você baixe conteúdo de áudio de outros fornecedores ou de seu computador.

É possível utilizar os controles de música para controlar a reprodução de música em seu smartphone ou reproduzir música armazenada em seu dispositivo. Para ouvir o conteúdo de áudio armazenado em seu dispositivo, conecte os fones de ouvido com tecnologia Bluetooth.

## Estabelecer conexão com um provedor externo

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

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin**, e selecione seu relógio.
- 3 Selecione **Música** > **Provedores de música**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para se conectar a um fornecedor instalado, selecione um fornecedor e siga as instruções na tela.
  - Para conectar-se a um novo fornecedor, selecione **Obter aplicativos de música**, localize um fornecedor 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 ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 31](#)).

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Mantenha pressionado **MENU**.
- 3 Selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione um provedor conectado.
- 5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o relógio.
- 6 Se necessário, selecione **BACK** até ser solicitado sincronizar com o serviço.

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

## Baixar conteúdo de áudio do Spotify

Antes de poder baixar conteúdo de áudio do Spotify, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 31](#)).

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Pressione **MENU**.
- 3 Selecione **Provedores de música > Spotify**.
- 4 Selecione **Adicionar música e podcasts**.
- 5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o dispositivo.



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

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

## Alterar o provedor de música

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


## Como desconectar de um fornecedor externo

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


## Como baixar conteúdo de áudio pessoal

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

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









- 1 Conecte o relógio ao seu computador usando o cabo USB incluído.
- 2 Em seu computador, abra o aplicativo Garmin Express, selecione seu relógio 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 MARQ, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

## Ouvindo música

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Se necessário, conecte seus fones de ouvido Bluetooth ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 41](#)).
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Provedores de música** e escolha uma opção:
  - Para ouvir músicas baixadas para o relógio a partir do computador, selecione **Minhas mús.** ([Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 40](#)).
  - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Contr. no tel.**.
  - Para ouvir música de um provedor externo, selecione o nome desse provedor e, em seguida, uma lista de reprodução.
- 5 Selecione .

## Controles de reprodução de música

**OBSERVAÇÃO:** os controles de reprodução de música podem parecer diferentes, dependendo da fonte de música selecionada.

	Selecione para visualizar mais 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.

## Conectar fones de ouvido Bluetooth

Para ouvir músicas carregadas em seu relógio MARQ, conecte os fones de ouvido Bluetooth.

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

## Alterando o modo de áudio

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

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

## Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo MARQ 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

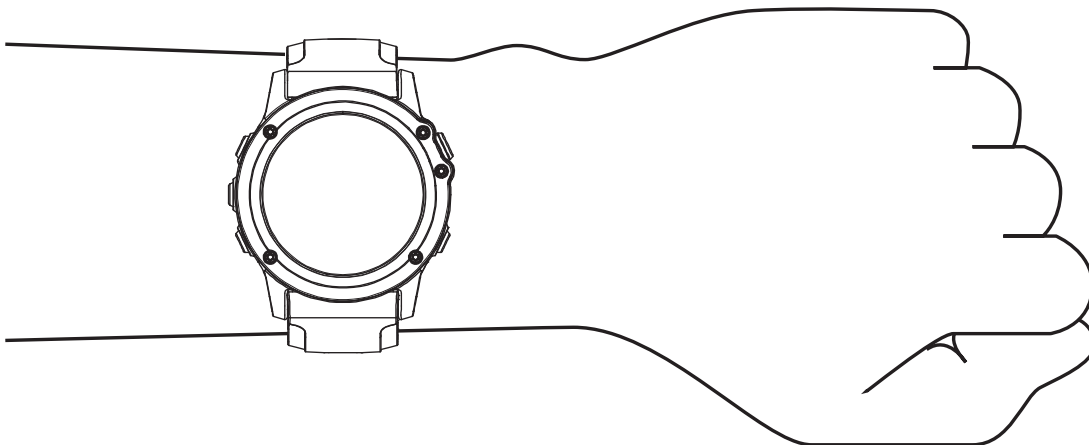
### Usar o relógio

#### ⚠ CUIDADO

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

- Use o relógio acima do seu pulso.

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



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

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados](#), página 42 para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso](#), página 58 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse [garmin.com/fitandcare](https://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 relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar 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.

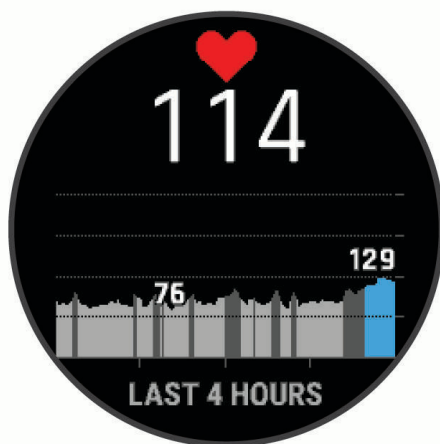
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

## Exibindo o widget de frequência cardíaca

- 1 Na interface do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de frequência cardíaca.

**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets ([Personalizando loop do widget](#), página 97).

- 2 Pressione **START** para exibir sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas.



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

## Transmissão de dados de frequência cardíaca

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

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

- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione **MENU**.
- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Transmissão freq. cardíaca**.
- 3 Pressione **START**.

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

- 4 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

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

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

## Transmitir dados de frequência cardíaca durante uma atividade

Você pode configurar seu relógio MARQ para transmitir automaticamente seus dados de frequência cardíaca ao começar uma atividade. Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um computador para bicicletas Edge® enquanto você pedala.

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

- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione **MENU**.
- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Transmissão durante atividade**.
- 3 Comece uma atividade ([Iniciar uma atividade, página 10](#)).

O relógio MARQ começará a transmitir seus dados de frequência cardíaca em segundo plano.

**OBSERVAÇÃO:** não há indicação de que o dispositivo está transmitindo seu ritmo cardíaco durante uma atividade.

- 4 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

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

**DICA:** para parar de transmitir seus dados de frequência cardíaca, pare a atividade ([Parar uma atividade, página 11](#)).

## Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

### CUIDADO

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

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione **MENU**.
- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Alertas freq. cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alerta FC alta** ou **Alerta FC baixa**.
- 4 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.

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



## Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso

O valor padrão para a configuração de FC de pulso é Automático. O relógio usa automaticamente o monitor de frequência cardíaca medida no pulso, a menos que você emparelhe com o relógio um monitor de frequência cardíaca compatível com as tecnologias ANT+ ou Bluetooth.

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

- 1 No widget de frequência cardíaca, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Estado > Desligado**.

## Medições de desempenho

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

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics™. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**VO2 máximo:** o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 46*).

**Tempos de corrida previstos:** o relógio usa o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treinos para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual (*Exibir seus tempos de corrida previstos, página 48*).

**Status de VFC:** o relógio analisa as leituras da frequência cardíaca do pulso enquanto você dorme para determinar o status da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) com base em suas médias pessoais de VFC de longo prazo (*Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 49*).

**Condição de desempenho:** a sua condição de desempenho é uma avaliação em tempo real após 6 a 20 minutos de atividade. Ela pode ser adicionada como um campo de dados para que você possa ver sua condição de desempenho durante o repouso em sua atividade. Ela compara sua condição ao nível de condicionamento médio em tempo real (*Condição de desempenho, página 50*).

**Potência de limite funcional (FTP):** o relógio utiliza as informações de seu perfil de usuário a partir da configuração inicial para estimar sua FTP. Para obter uma classificação mais precisa, você pode realizar um teste orientado (*Obtendo estimativa de FTP, página 52*).

**Limiar de lactato:** o limiar de lactato requer um monitor de frequência cardíaca torácico. O limiar de lactato é o ponto em que os músculos começam a fadigar rapidamente. Seu relógio mede o nível limiar de lactato usando dados de frequência cardíaca e ritmo (*Limiar de lactato, página 51*).

## Desativação das notificações de desempenho

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

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Medições fisiológicas > Condição de Desempenho**.



## Como detectar automaticamente medições de desempenho

O recurso Detecção automática é ativado por padrão. O dispositivo pode detectar automaticamente sua frequência cardíaca máxima e o limiar de lactato durante uma atividade. Ao emparelhar com um medidor de potência compatível, o dispositivo poderá detectar automaticamente a sua potência de limite funcional (FTP) durante uma atividade.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Medições fisiológicas > Detecção automática**.
- 3 Selecione uma opção.

## Status de treinamento unificado

Ao usar mais de um dispositivo Garmin com sua conta Garmin Connect, você pode escolher qual dispositivo é a principal fonte de dados para uso diário e para fins de treinamento.

No menu principal do aplicativo Garmin Connect, selecione Configurações.

**Dispositivo de treinamento principal:** define a principal fonte de dados para métricas de treinamento, como seu status de treinamento e foco em carga.

**Wearable principal:** define sua principal fonte de dados para métricas diárias de saúde, como passos e sono. Deve ser o relógio que você usa com mais frequência.

**DICA:** para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda que você faça a sincronização frequente com a conta Garmin Connect.

## Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar medições de atividades e de desempenho de outros dispositivos Garmin para o seu relógio MARQ usando sua conta Garmin Connect. Isso permite que o relógio reflita com mais precisão o status de seu treino e condicionamento. Por exemplo, você pode registrar uma pedalada com um computador para bicicletas Edge e visualizar os detalhes da sua atividade e da carga de treinamento geral em seu relógio MARQ.

Sincronize seu relógio MARQ e outros dispositivos Garmin com a conta Garmin Connect.

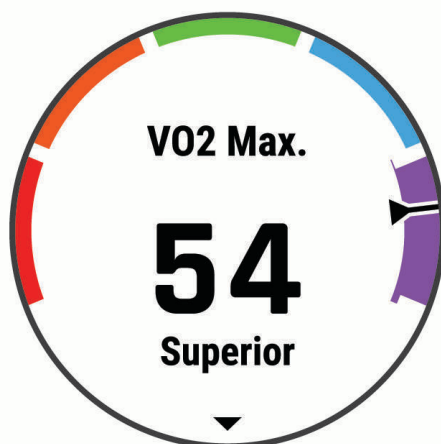
**DICA:** você pode definir um dispositivo de treinamento principal e um wearable principal no app Garmin Connect ([Status de treinamento unificado, página 45](#)).






Atividades recentes e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem no relógio MARQ.

## Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O dispositivo MARQ exige um monitor de frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca medida no peito que seja compatível para exibir sua estimativa de VO2 máximo. O dispositivo apresenta estimativas de VO2 máximo separadas para corrida e ciclismo. Você precisa correr em uma área externa com GPS ou pedalar com um medidor de potência compatível em um nível moderado de intensidade por vários minutos para obter uma estimativa precisa de VO2 máximo.

No dispositivo, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral, descrição e posição no medidor colorido. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar outros detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo, como a classificação para sua combinação de idade e gênero.



 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Fraco

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo, página 129*), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 108](#)).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 59](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 60](#)). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Desativar a gravação de VO2 máximo, página 47](#)).

- 1 Comece a corrida.
- 2 Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.
- 3 Após a corrida, selecione **Salvar**.
- 4 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.

## Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo

Esse recurso requer um medidor de potência e um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. O medidor de potência deve ser emparelhado com o relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 108](#)). Se estiver usando um monitor de frequência cardíaca no tórax, você deverá colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 59](#)) e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 60](#)). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.

- 1 Inicie uma atividade de ciclismo.
- 2 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos.
- 3 Em seguida, selecione **Salvar**.
- 4 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.

## Desativar a gravação de VO2 máximo


Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para corrida em trilha ou atividades de ultramaratona ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 46](#)).

- 1 Mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Registrar VO2 máximo > Desligado**.

## Visualizar sua idade de condicionamento físico

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

**OBSERVAÇÃO:** para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 59](#)).

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

## Exibir seus tempos de corrida previstos

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 59](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 60](#)).

O relógio utiliza o VO2 máximo estimado ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 46](#)) e o seu histórico de treino para fornecer uma meta de tempo de corrida. O relógio analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

**DICA:** se você tiver mais de um dispositivo Garmin, é possível especificar o dispositivo de treino principal no app Garmin Connect, que permite que o seu relógio sincronize atividades, histórico e dados de outros dispositivos ([Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 45](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de desempenho.
- 2 Pressione **START** para exibir os detalhes do widget.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar seus tempos de corrida previstos.

**OBSERVAÇÃO:** no início, as previsões podem parecer imprecisas. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

## Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. À medida que a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário e histórico de treino, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade. Há sete etiquetas diferentes de Efeito de treino para descrever o principal benefício da sua atividade. Cada etiqueta é identificada por uma cor e corresponde ao foco da sua carga de treinamento ([Foco da carga do treinamento, página 55](#)). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impactando muito o VO2 máximo." possui uma descrição correspondente nos detalhes da atividade no seu Garmin Connect.

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

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

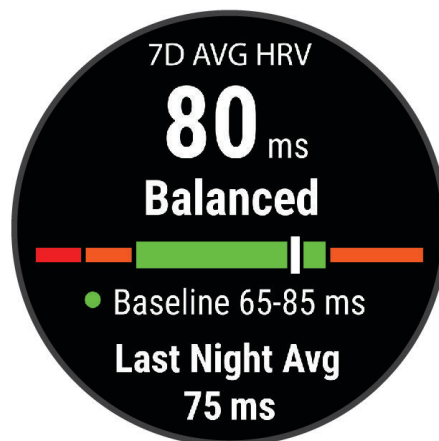
Você pode adicionar Training Effect aeróbico e Training Effect anaeróbico como campos de dados para uma de suas telas de treino, para monitorar seus números durante a atividade.




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

A tecnologia de efeito de treino é fornecida e suportada pela Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

### Status da variabilidade da frequência cardíaca

Seu relógio analisa as leituras de frequência cardíaca no pulso enquanto você dorme para determinar a variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Treinamento, atividade física, sono, nutrição e hábitos saudáveis afetam a variabilidade de sua frequência cardíaca. Os valores de VFC podem variar muito com base no gênero, idade e nível de condicionamento físico. Um status equilibrado de VFC pode ser um bom indicativo em relação à sua saúde, como bom equilíbrio entre treino e recuperação, maior condicionamento físico cardiovascular e mais resiliência ao estresse. Um status ruim ou desequilibrado pode ser um sinal de fadiga, maiores necessidades de recuperação ou aumento de estresse. Para melhores resultados, você deve utilizar o relógio ao dormir. O relógio requer três semanas de dados de sono consistentes para exibir seu status de variabilidade da frequência cardíaca.



Zonas coloridas	Status	Descrição
 Verde	Equilibrado	Sua VFC média de sete dias está dentro da sua faixa de base.
 Laranja	Desequilibrada	Sua VFC média de sete dias está acima ou abaixo da sua faixa de base.
 Vermelho	Baixo	Sua VFC média de sete dias está bem abaixo da sua faixa de base.
Sem cor	Fraco Sem status	Seus valores de VFC estão em média bem abaixo da faixa normal para a sua idade. Nenhum status significa que não há dados suficientes para gerar uma média de sete dias.

Você pode sincronizar o relógio com sua conta Garmin Connect para visualizar seu status atual de variabilidade de frequência cardíaca, tendências e feedback educacional.

### Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

O nível de estresse é o resultado de um teste de três minutos realizado em repouso, no qual o dispositivo MARQ analisa a variabilidade da frequência cardíaca para determinar seu estresse geral. Treinamento, sono, nutrição e estresse do dia a dia em geral podem causar um impacto no desempenho de um corredor. O intervalo do nível de estresse vai de 1 a 100, onde 1 é um estado de stress muito baixo e 100 é um estado de stress muito elevado. Saber o seu nível de estresse pode ajudá-lo a decidir se o seu corpo está pronto para um treinamento de corrida pesado ou para ioga.

### Exibição da variabilidade de sua frequência cardíaca e nível de estresse

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. Antes de ver sua variabilidade de frequência cardíaca (HRV) deduzida do nível de estresse, você deve colocar um monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 108](#)).

**DICA:** a Garmin recomenda medir o nível de estresse aproximadamente no mesmo horário e nas mesmas condições todos os dias.

- 1 Se necessário, pressione **START** e selecione **Adicionar > Estresse VFC** para adicionar o aplicativo de estresse à lista de aplicativos.
- 2 Selecione **Sim** para adicionar o aplicativo à sua lista de favoritos.
- 3 No visor do relógio, pressione **START**, selecione **Estresse VFC** e pressione **START**.
- 4 Fique em repouso e relaxe por 3 minutos.

### Condição de desempenho

Ao concluir sua atividade, tal como correr ou andar de bicicleta, o recurso de condição de desempenho analisa seu ritmo, sua frequência cardíaca e a variabilidade de sua frequência cardíaca para fazer uma avaliação em tempo real de sua capacidade de desempenho em comparação com seu nível médio de condicionamento físico. É aproximadamente o seu desvio percentual em tempo real a partir da estimativa de VO2 máx. da sua linha de base.

Os valores de condição de desempenho variam de -20 a +20. Após os primeiros 6 a 20 minutos da atividade, o dispositivo exibe sua pontuação referente à condição de desempenho. Por exemplo, uma pontuação superior a 5 significa que você está descansado, renovado e que pode desempenhar uma boa corrida ou andar de bicicleta. Você pode adicionar uma condição de desempenho como um campo de dados a uma de suas telas de treino para monitorar sua capacidade em toda a atividade. A condição de desempenho também pode ser um indicador de nível de fadiga, especialmente ao final de um longo treino de corrida ou ciclismo.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo requer algumas corridas ou pedaladas com o monitor de frequência cardíaca para obter um VO2 máx. estimado e identificar sua capacidade de corrida ou ciclismo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 46](#)).

## Exibir a condição de desempenho

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

- 1 Adicione **Condição de desempenho** a uma tela de dados ([Personalizando telas de dados, página 89](#)).
- 2 Vá para uma corrida ou percurso.  
Após 6 a 20 minutos, sua condição de desempenho é exibida.
- 3 Role a tela de dados para visualizar sua condição de desempenho durante a corrida ou percurso.

## Limiar de lactato

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

Se já sabe seu valor de frequência cardíaca de limiar de lactato, você poderá inseri-lo nas configurações de seu perfil de usuário ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 60](#)). Você pode ativar o recurso **Deteção automática** para registrar automaticamente o seu limiar de lactato durante uma atividade.

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

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. Antes de realizar o teste orientado, você deve colocar o monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 108](#)).

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

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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.  
É necessário GPS para concluir o teste.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Teste orientado por limiar de lactato**.
- 5 Inicie o temporizador e siga as instruções na tela.  
Após iniciar a corrida, o dispositivo exibe a duração de cada etapa, o objetivo e os dados atuais de frequência cardíaca. Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 6 Depois de concluir o teste orientado, pare o temporizador e salve a atividade.  
Se esta for sua primeira estimativa do limiar de lactato, o dispositivo solicita que você atualize as suas zonas de ritmo cardíaco com base na sua frequência cardíaca de limiar de lactato. Para cada estimativa de limiar de lactato adicional, o dispositivo solicita que você aceite ou recuse a estimativa.








## Obtendo estimativa de FTP

Para poder obter sua estimativa de Potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um monitor de frequência cardíaca torácico e o medidor de potência com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 108](#)) e precisa obter seu VO2 máximo estimado ([Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo, página 47](#)).

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

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

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

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

Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações FTP, página 130](#)).

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

## Realizando um teste de FTP

Antes de poder realizar um teste para determinar sua potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um monitor de frequência cardíaca torácico e um medidor de potência com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 108](#)) e precisa obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo ([Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo, página 47](#)).

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

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de ciclismo.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Teste orient. por FTP**.
- 5 Siga as instruções na tela.

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

- 6 Depois de concluir o teste orientado, conclua o aquecimento, pare o temporizador e salve a atividade.  
Sua FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Aceitar** para salvar o novo FTP.
  - Selecione **Rejeitar** para manter seu FTP atual.



## Status de treino

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

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



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

**Status de treino:** o status de treino mostra como o treino afeta seu desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento se baseia em mudanças no VO2 máximo, carga aguda e status de VFC durante um período prolongado.

**VO2 máximo:** o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 46*). Seu relógio exibe valores corrigidos de VO2 máximo de calor e altitude quando você está se adaptando a ambientes muito quentes ou com altitude elevada (*Aclimação de desempenho de calor e altitude, página 55*).

**Carga aguda:** a carga aguda é uma soma ponderada de suas pontuações de carga de exercício recentes, incluindo a duração e intensidade. (*Carga aguda, página 55*).

**Foco de carga de treinamento:** seu relógio analisa e distribui sua carga de treino em diferentes categorias, com base na intensidade e na estrutura de cada atividade gravada. O foco da carga de treino inclui a carga total acumulada por categoria e o foco do treino. Seu relógio exibe sua distribuição de carga nas últimas 4 semanas (*Foco da carga do treinamento, página 55*).

**Tempo de recuperação:** o tempo de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo (*Tempo de recuperação, página 55*).

## Níveis de status do treino

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

**Nenhum status:** o relógio precisa que você registre várias atividades a cada duas semanas, com resultados de VO2 máximo de corrida ou ciclismo, para determinar seu status de treinamento.

**Ausência de treino:** você tem uma pausa em sua rotina de treinamento ou está treinando muito menos do que o habitual por uma semana ou mais. A ausência de treino significa que você não consegue manter seu nível de condicionamento físico. Você pode tentar aumentar sua carga de treinamento para ver uma melhora.

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

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

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

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

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

**Não produtivo:** sua carga de treinamento está em um bom nível, mas seu condicionamento físico está diminuindo. Tente se concentrar em repouso, nutrição e gerenciamento de estresse.

**Esforço:** há um desequilíbrio entre a carga de recuperação e treinamento. É um resultado normal após um treinamento pesado ou grande evento. Seu corpo pode estar com dificuldade para se recuperar. Por isso, é preciso dar atenção à saúde no geral.

## Dicas para obter o status de treino

O recurso do status do treinamento depende de avaliações atualizadas de seu nível de condicionamento físico, incluindo, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 46](#)). As atividades de corrida em ambiente fechado não geram uma estimativa de VO2 máximo a fim de preservar a precisão da sua tendência de nível de condicionamento. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Desativar a gravação de VO2 máximo, página 47](#)).

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

- Pelo menos uma vez por semana, corra ou pedale ao ar livre com um medidor de potência e alcance uma frequência cardíaca superior a 70% de sua frequência cardíaca máxima durante pelo menos 10 minutos. Depois de usar o relógio por uma ou duas semanas, o status de treinamento deverá ficar disponível.
- Registre no seu dispositivo de treinamento principal todas as atividades físicas que você praticar para que o relógio obtenha informações sobre o seu desempenho ([Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 45](#)).
- Use o relógio de forma consistente enquanto dorme para continuar gerando um status de VFC atualizado. Ter um status de VFC válido pode ajudar a manter um status de treinamento válido quando você não tem tantas atividades com medições de VO2 máximo.

## Aclimação de desempenho de calor e altitude

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

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

## Carga aguda

A carga aguda é a soma do consumo de oxigênio excessivo pós-exercício (EPOC) nos últimos dias. O medidor indica se a carga atual está baixa, ideal, alta ou muito alta. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e no histórico de treinamento. A faixa é ajustada conforme o seu tempo e intensidade de treinamento aumentam ou diminuem.

## Foco da carga do treinamento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Tempo de recuperação

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

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

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

## Exibir seu tempo de recuperação

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 59](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 60](#)).

- 1 Comece a corrida.
- 2 Depois da corrida, selecione **Salvar**.

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

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

## Frequência cardíaca de recuperação

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

**DICA:** para melhores resultados, você deve parar de se mexer por dois minutos enquanto o dispositivo calcula o valor de sua frequência cardíaca de recuperação.

## Body Battery™

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

Você pode sincronizar o dispositivo com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery, página 56](#)).

## Exibir o widget Body Battery

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

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets ([Personalizando loop do widget, página 97](#)).

- 2 Pressione **START** para exibir um gráfico do nível do Body Battery desde a meia-noite.
- 3 Pressione **DOWN** para visualizar um gráfico combinado de seu nível de Body Battery e de estresse.

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

## Dicas para dados aprimorados de Body Battery

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

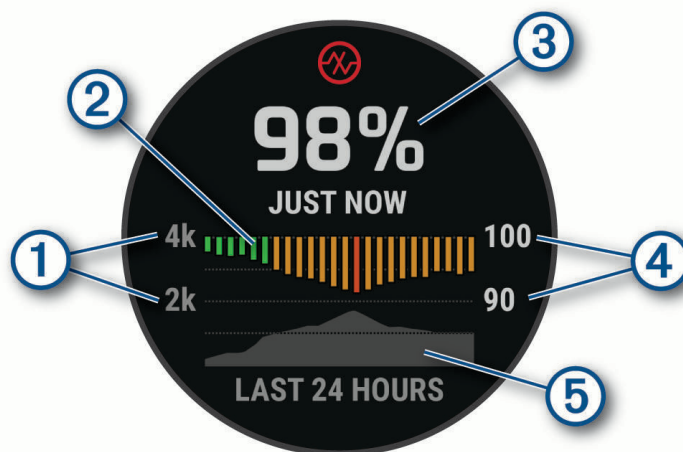
## Oxímetro de pulso

O relógio tem um oxímetro medido no pulso para aferir a saturação periférica do oxigênio no sangue (SpO2). Conforme a altitude aumenta, o nível de oxigênio no seu sangue pode diminuir. Conhecer sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a altitudes elevadas para esportes alpinos e de expedição.

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso visualizando o widget do oxímetro de pulso (*Obter leituras do oxímetro de pulso*, página 58). Você também pode ativar as leituras durante todo o dia (*Ativar as leituras do oxímetro de pulso durante o dia todo*, página 58). Ao visualizar o widget do oxímetro de pulso enquanto não estiver em movimento, seu relógio analisa a sua saturação de oxigênio e sua elevação. O perfil de elevação ajuda a indicar como as suas leituras do oxímetro de pulso estão mudando, em relação à sua elevação.

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

Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



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

## Obter leituras do oxímetro de pulso

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

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

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget do oxímetro de pulso.
- 2 Pressione o **START** para visualizar os detalhes do widget e iniciar uma leitura do oxímetro de pulso.
- 3 Permaneça imóvel por até 30 segundos.

**OBSERVAÇÃO:** se você estiver muito ativo para que o relógio faça uma leitura de oxímetro, uma mensagem aparecerá em vez de uma porcentagem. Você pode fazer uma nova verificação após vários minutos de inatividade. Para melhores resultados, segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê sua saturação de oxigênio no sangue.

- 4 Pressione **DOWN** para visualizar um gráfico de suas leituras do oxímetro de pulso dos últimos 7 dias.

## Ativar as leituras do oxímetro de pulso durante o dia todo

- 1 No widget do oxímetro de pulso, pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Opções > Modo de oximetria de pulso > O dia todo**.

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

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

## Desativar as leituras automáticas do oxímetro de pulso

- 1 No widget do oxímetro de pulso, pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Opções > Modo de oximetria de pulso > Desligado**.

O dispositivo desativa as leituras automáticas do oxímetro de pulso. O dispositivo analisa a sua saturação de oxigênio ao visualizar o widget de oxímetro de pulso.

## Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

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

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

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

## Dicas para dados do oxímetro de pulso

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

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



# Treino

## Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar o gênero, a data de nascimento, a altura, o peso, o pulso, a zona de frequência cardíaca, a zona de potência e as configurações de velocidade crítica de natação (VCN) ([Registrar um teste de velocidade crítica de nado, página 66](#)). O relógio utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

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

## Configurações de gênero

Ao configurar o relógio pela primeira vez, você precisa escolher um gênero. A maioria dos algoritmos de condicionamento físico e treinamento é binária. Para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda selecionar o gênero atribuído no seu nascimento. Após a configuração inicial, você pode personalizar as configurações de perfil na conta Garmin Connect.

**Perfil & Privacidade:** permite personalizar os dados em seu perfil público.

**Definições do usuário:** define seu gênero. Se você selecionar Não especificado, os algoritmos que exigem uma entrada binária usarão o gênero especificado quando você configurou o relógio pela primeira vez.

## 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 61](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

## Sobre zonas de frequência cardíaca

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

## Configurando suas zonas de frequência cardíaca

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

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de FC e de potência > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.  
Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente sua frequência cardíaca máxima durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 45](#)).
- 4 Selecione **LTHR** e insira sua frequência cardíaca de limite de lactato.  
Você pode realizar um teste orientado para estimar o seu limiar de lactato ([Limiar de lactato, página 51](#)).  
Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente seu limiar de lactato durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 45](#)).
- 5 Selecione **FC no descanso > Definir personalização** e insira sua frequência cardíaca em repouso.  
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu relógio ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 6 Selecione **Zonas > Com base em**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
  - Selecione **Freq. card. %máx.** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
  - Selecione **% RFC** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
  - Selecione **%LTHR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca de limite de lactato.
- 8 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 9 Selecione **FC por esporte** e escolha um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 10 Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

## Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca

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

- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas ([Configurando seu perfil de usuário, página 59](#)).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Teste alguns planos de treinamento de frequência cardíaca, disponíveis em sua conta Garmin Connect.
- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect conta.



## Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

## Configurando zonas de potência

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

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de FC e de potência > Potência**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Com base em**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
  - Selecione **% FTP** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de seu limiar funcional de potência.
- 6 Selecione **FTP** e, em seguida, insira seu valor.

Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente sua potência limite durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 45](#)).
- 7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 8 Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

## Monitoramento de atividades

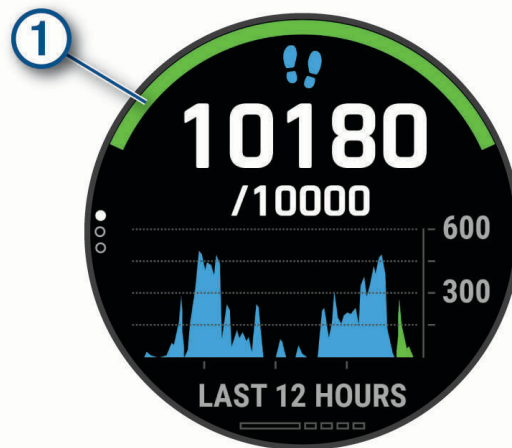
O recurso de monitoramento de atividade registra sua contagem diária de passos, distância percorrida, minutos de intensidade, andares subidos, calorias queimadas e estatísticas de sono para cada dia registrado. A queima de calorias inclui sua base metabólica mais as calorias da atividade.

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

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

## Meta automática

Seu relógio cria automaticamente um objetivo diário de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o relógio mostra seu progresso comparado ao seu objetivo diário ①.



Se você optar por não usar o recurso de objetivo automático, poderá definir um objetivo de passos personalizado em sua conta Garmin Connect.

## Utilizando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, Movimente-se! e a barra vermelha são exibidos. Segmentos complementares são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados (*Configurações do sistema, página 104*).

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

## Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono, movimento durante o sono e classificação de sono. Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção de alarmes (*Utilizando o Modo não perturbe, página 63*).

## Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o relógio enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue seus dados de monitoramento do sono no site do Garmin Connect (*Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 32*).

Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

Você pode visualizar informações de sono da noite anterior no seu relógio MARQ (*Widgets, página 96*).

## Utilizando o Modo não perturbe

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. Você pode ativar a opção Durante o sono nas configurações do sistema para entrar automaticamente no modo Não perturbe durante suas horas normais de sono ([Configurações do sistema](#), página 104).

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 98).

1 Pressione **LIGHT**.

2 Selecione .

## 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 relógio monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à alta (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade alta). O relógio adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada com os minutos de atividade intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

### Obter minutos de intensidade

Seu relógio MARQ calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o relógio calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Utilize seu relógio dia e noite para frequência cardíaca em repouso mais precisas.

## 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. Para obter mais detalhes e precisão, você poderá registrar uma atividade cronometrada em seu dispositivo.

## Configurações do monitoramento de atividades

Pressione **MENU** e selecione **Monitorização de atividade**.

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

**Alerta de movimento:** exibe uma mensagem e a barra de movimento na tela digital do relógio e na tela de passos. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema](#), página 104).

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

**Move IQ:** permite ativar e desativar eventos Move IQ.

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

## Desligando o monitoramento de atividades

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

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Monitorização de atividade > Estado > Desligado**.

## Treinos


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

Você pode criar e encontrar mais treinos usando o Garmin Connect ou selecionar um plano de treinamento com treinos integrados e transferi-los para o seu relógio.

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



### Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 31).

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

### Criar um exercício personalizado no Garmin Connect

Antes de criar um exercício no app Garmin Connect, é necessário ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 31).




- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treinamento e Planejamento** > **Exercícios** > **Criar um exercício**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Crie seu exercício personalizado.
- 5 Selecione **Salvar**.
- 6 Digite um nome para o exercício e selecione **Salvar**.

O novo exercício é exibido em sua lista de exercícios.

**OBSERVAÇÃO:** você pode enviar este exercício para o dispositivo ([Enviar um treino personalizado para o relógio](#), página 64).

### Enviar um treino personalizado para o relógio

Você pode enviar um treino personalizado que criou com o app Garmin Connect para o seu relógio ([Criar um exercício personalizado no Garmin Connect](#), página 64).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treinamento e Planejamento** > **Exercícios**.
- 3 Selecione um exercício na lista.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione o relógio compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

## Iniciando um treino

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Treinos**.
- 5 Selecione um treino.

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

- 6 Selecione **Exibir** para visualizar uma lista de etapas do treino (opcional).

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

- 7 Selecione **Realizar treino**.
- 8 Pressione **START** 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 o os dados atuais do treino. Para atividades de força, ioga, cardio ou pilates, é incluída uma animação educativa.

## Seguir um treino sugerido diariamente

Antes que o relógio possa sugerir um treino diário, você deve ter um status de treino e uma estimativa de VO2 máx. (*Status de treino*, página 53).

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

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

## Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente

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

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

## Após um treino de natação em piscina

Seu relógio pode orientar nas várias etapas de um treino de natação. Criar e enviar um treino de natação em piscina é parecido com [Treinos, página 64](#) e [Como seguir um treino do Garmin Connect, página 64](#).

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Treino**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Treinos** para fazer treinos baixados do Garmin Connect.
  - Selecione **Vel. crítica natação** para gravar um teste de velocidade crítica de natação (VCN) ou insira um valor de VCN manualmente ([Registrar um teste de velocidade crítica de nado, página 66](#)).
  - Selecione **Calendário de treino** para fazer ou visualizar seus treinos programados.
- 6 Siga as instruções na tela.

## Registrar um teste de velocidade crítica de nado

Seu valor de velocidade crítica de natação (VCN) é o resultado de um teste baseado em prova de tempo expressado em um ritmo por 100 metros. Sua VCN é a velocidade que teoricamente você pode manter continuamente sem exaustão. Você pode usar sua VCN para orientar seu ritmo de treinamento e monitorar sua melhoria.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Vel. crítica natação > Fazer teste de vel crítica de natação**.
- 5 Pressione **DOWN** para visualizar as etapas do treino.
- 6 Pressione **START**.
- 7 Siga as instruções na tela.

## Editar seu resultado de velocidade crítica de natação

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



- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Mantenha **MENU** pressionado.
- 4 Selecione **Treino > Vel. crítica natação > Vel. crítica natação**.
- 5 Insira os minutos.
- 6 Insira os segundos.

## Sobre o calendário de treinamento

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

## Usar Garmin Connect planos de treinamento

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento do Garmin Connect, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 31](#)) e emparelhar o dispositivo MARQ com um smartphone compatível.

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treinamento e Planejamento** > **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 MARQ.

## Iniciar treino de hoje



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

- 1 No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar 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 **START**.
- 3 Selecione **Exibir** para visualizar os passos do treino (opcional).
- 4 Selecione **Realizar treino**.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Treinos intervalados

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

## Criando um treino intervalado

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 5 Selecione **Distância, Hora ou Aberto**.  
**DICA:** é possível criar um intervalo aberto selecionando a opção Aberto.
- 6 Se necessário, selecione **Duração**, digite um valor de intervalo de distância ou tempo para o treino e selecione .
- 7 Pressione **BACK**.
- 8 Selecione **Descanso > Tipo**.
- 9 Selecione **Distância, Hora ou Aberto**.
- 10 Se necessário, digite um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso e selecione .
- 11 Pressione **BACK**.
- 12 Selecione uma ou mais opções:
  - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
  - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento > Ligado**.
  - Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione **Desaquecimento > Ligado**.

## Iniciando um treino intervalado

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Realizar treino**.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 6 Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione **LAP** para iniciar o primeiro intervalo.
- 7 Siga as instruções na tela.

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

## Parar um treino intervalado

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

## Treino do PacePro™




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

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



## Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect

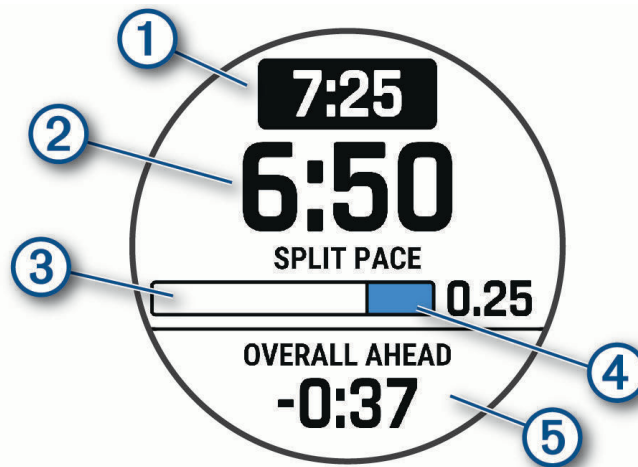
Antes de baixar um plano PacePro para o Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 31).

- 1 Selecione uma opção:
  - Abra o aplicativo Garmin Connect e selecione  ou .
  - Acesse [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Selecione **Treinamento e Planejamento** > **Estratégias de ritmo PacePro**.
- 3 Siga as instruções na tela para criar e salvar um plano PacePro.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.

## Iniciar um plano do PacePro

Antes de iniciar um plano PacePro, você deve baixar um plano de sua conta Garmin Connect.

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



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

## Interrompendo um plano PacePro

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Parar o PacePro > Sim**.

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

## Criar um plano PacePro em seu relógio

Antes de criar um plano PacePro no seu relógio, você deve criar um percurso (*Criando e seguindo um percurso no dispositivo, página 78*).

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Selecione um percurso.
- 6 Selecione **PacePro > Criar novo**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Objetivo de ritmo** e insira seu ritmo desejado.
  - Selecione **Tempo do objetivo** e insira seu ritmo desejado.

O dispositivo exibe sua faixa de ritmo personalizada.

**DICA:** você pode pressionar **DOWN** e selecionar **Ver parciais** para visualizar as frações.

- 8 Selecione **START** para iniciar o plano.
- 9 Se necessário, selecione **Sim** para ativar a navegação no percurso.
- 10 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

## Segmentos

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

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

## Segmentos do Strava™

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

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

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

## Exibindo detalhes do segmento

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

## Correndo contra um segmento

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

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
  - 2 Selecione uma atividade.
  - 3 Vá para uma corrida ou percurso.

Ao se aproximar de um segmento, uma mensagem é exibida e você poderá correr contra o segmento.
  - 4 Inicie a corrida contra o segmento.
- Uma mensagem aparecerá quando o segmento estiver concluído.

## Como configurar um segmento para ajustar automaticamente

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

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Segmentos > Esforço automático**.

## Usar o Virtual Partner

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

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

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Virtual Partner**.
- 6 Insira um valor de ritmo ou velocidade.
- 7 Pressione **UP** ou **DOWN** para alterar a localização da tela Virtual Partner (opcional).
- 8 Inicie sua atividade (*Iniciar uma atividade*, página 10).
- 9 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pela tela do Virtual Partner e ver quem está liderando.

## Definindo uma meta de treinamento

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
  - 2 Selecione uma atividade.
  - 3 Pressione **MENU**.
  - 4 Selecione **Treino > Definir uma meta**.
  - 5 Selecione uma opção:
    - Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.
    - Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
    - Selecione **Distância e ritmo** ou **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e ritmo ou velocidade.
- A tela de meta de treinamento aparece e exibe seu tempo de término estimado. O tempo de término estimado é baseado no seu desempenho atual e no tempo restante.
- 6 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

## Cancelar uma meta de treinamento

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

## Corrida anterior

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

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
  - 2 Selecione uma atividade.
  - 3 Pressione **MENU**.
  - 4 Selecione **Treino > Correr uma atividade**.
  - 5 Selecione uma opção:
    - Selecione **Do histórico** para escolher uma corrida salva em seu dispositivo.
    - Selecione **Baixado** para escolher uma atividade baixada por você usando a conta do Garmin Connect.
  - 6 Selecione a atividade.
- A tela do Virtual Partner é exibida indicando o tempo de término estimado.
- 7 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
  - 8 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Pausando seu status de treinamento

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

Selecione uma opção:

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

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

## Retomando o status de treinamento pausado

Você pode retomar seu status de treinamento quando estiver pronto para começar o treinamento novamente. Para melhores resultados, você precisa de pelo menos duas medições de VO2 máximo por semana ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 46](#)).

Selecione uma opção:

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

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

## Ativando a autoavaliação

Ao salvar uma atividade, você pode avaliar seu esforço percebido e como se sentiu durante a atividade. As informações da sua autoavaliação podem ser visualizadas em sua conta do Garmin Golf.

- 1 Mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Autoavaliação**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para realizar a autoavaliação somente após os treinos, selecione **Somente treinos**.
  - Para realizar a autoavaliação após cada atividade, selecione **Sempre**.

# Relógios

## Como configurar um alarme

Você pode definir vários alarmes.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > ALARMES > Adicionar alarme**.
- 3 Insira o horário do alarme.

## Editar um alarme

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > ALARMES > Editar**.
- 3 Selecione um alarme.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para ligar ou desligar o alarme, selecione **Estado**.
  - Para alterar a hora do alarme, selecione **Hora**.
  - Para definir a repetição regular do alarme, selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve repetir.
  - Para selecionar o tipo de notificação do alarme, selecione **Sons**.
  - Para que a luz de fundo acenda e apague com o alarme, selecione **Luz de fundo**.
  - Para selecionar uma descrição para o alarme, selecione **Etiqueta**.
  - Para excluir o alarme, selecione **Excluir**.

## Iniciar o temporizador de contagem regressiva

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > TEMPORIZADORES**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir e salvar um temporizador pela primeira vez, insira a hora, pressione **MENU** e selecione **Salvar timer**.
  - Para definir e salvar temporizadores adicionais, selecione **Adicionar timer** e insira a hora.
  - Para definir um temporizador sem salvá-lo, selecione **Timer rápido** e insira a hora.
- 4 Se necessário, pressione **MENU**, e selecione uma opção:
  - Selecione **Hora** para alterar a hora.
  - Selecione **Reiniciar > Ligado** para reiniciar o temporizador automaticamente após ele ter expirado.
  - Selecione **Sons** e escolha um tipo de notificação.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador.

## Excluir um temporizador

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > TEMPORIZADORES > Editar**.
- 3 Selecione um temporizador.
- 4 Selecione **Excluir**.

## Utilizar o cronômetro

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > CRONÔMETRO**.
- 3 Pressione **START** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione **LAP** para reiniciar o temporizador de voltas ①.



O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Pressione **STOP** para parar os dois temporizadores.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para redefinir os dois temporizadores, pressione **DOWN**.
  - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, pressione **MENU** e selecione **Salvar atividade**.
  - Para reiniciar os temporizadores e sair do cronômetro, pressione **MENU** e selecione **Concluído**.
  - Para avaliar os temporizadores de voltas, pressione **MENU** e selecione **Rever**.

**OBSERVAÇÃO:** a opção **Rever** só aparece se houver várias voltas.

  - Para voltar para o visor do relógio sem reiniciar os temporizadores, pressione **MENU** e selecione **Ir para Visor do relógio**.
  - Para ativar ou desativar o registro das voltas, pressione **MENU** e selecione **Tecla de voltas**.

## Adicionar fusos horários alternativos

Você pode exibir o horário atual do dia em fusos horários adicionais no widget de fusos horários alternativos. Você pode adicionar até quatro fusos horários alternativos.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar o widget de fusos horários alternativos no loop de widgets ([Personalizando loop do widget, página 97](#)).

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > FUSOS HOR. ALTERN. > Ad. fuso hor. altern..**
- 3 Selecione um fuso horário.
- 4 Se necessário, renomeie a zona.

## Editar um fuso horário alternativo

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > FUSOS HOR. ALTERN. > Editar**.
- 3 Selecione um fuso horário.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para inserir um nome personalizado para o fuso horário, selecione **Renomear zona**.
  - Para alterar o fuso horário, selecione **Alterar zona**.
  - Para alterar o local do fuso horário no widget, selecione **Reordenar zona**.
  - Para excluir o fuso horário, selecione **Excluir zona**.

## Navegação

### Marcar e começar a navegar para um local de homem ao mar

Você pode pressionar **BACK** para salvar sua localização atual como um local homem ao mar (MOB) e automaticamente inicia a navegação de volta.


Na tela de relógio, selecione **START > Navegar > Último MOB**.

As informações de navegação são exibidas.

### Salvar sua localização

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 98](#)).

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione .
- 3 Siga as instruções na tela.

### Editando seus locais salvos

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local salvo.
- 4 Selecione uma opção para editar o local.



## Definição de um ponto de referência

Você pode definir um ponto de referência para fornecer a direção e a distância para um local ou direção.

1 Selecione uma opção:

- Pressione **LIGHT**.

**DICA:** você pode definir um ponto de referência enquanto estiver registrando uma atividade.

- No visor do relógio, pressione **START**.

2 Selecione **Ponto de referência**.

3 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.

4 Pressione **START** e selecione **Adicionar ponto**.

5 Selecione um local ou direção para usar como ponto de referência para navegação.

A seta da bússola e a distância até o destino são exibidas.

6 Aponte a parte superior do relógio no sentido de sua direção.

Quando você se desvia da direção, a bússola exibe a direção a partir da direção e do grau de desvio.

7 Se necessário, pressione **START** e selecione **Ponto de mudança** para definir um ponto de referência diferente.

## Projetando um ponto de parada

Você pode criar um novo local ao projetar a distância e a direção do seu local atual para um novo local.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar o aplicativo Lançar ponto à lista de atividades e aplicativos.

1 No visor do relógio, pressione **START**.

2 Selecione **Lançar ponto**.

3 Pressione **UP** ou **DOWN** para definir o destino.

4 Pressione o **START**.

5 Pressione **DOWN** para selecionar uma unidade de medida.

6 Pressione **UP** para inserir a distância.

7 Pressione o **START** para salvar.

A parada projetada é salva com um nome padrão.

## Navegar até um destino

Você pode utilizar seu dispositivo para navegar até um destino ou seguir um percurso.

1 No visor do relógio, pressione **START**.

2 Selecione uma atividade.

3 Mantenha pressionado **MENU**.

4 Selecione **Navegação**.

5 Selecione uma categoria.

6 Responda às solicitações exibidas na tela para escolher um destino.

7 Selecione **Ir**.

As informações de navegação são exibidas.

8 Pressione o **START** para iniciar a navegação.

## Navegando para um ponto de interesse

Se os dados de mapa instalados no seu relógio incluírem pontos de interesse, você pode navegar até eles.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Pontos de interesse** e selecione uma categoria.  
Uma lista de pontos de interesse perto do seu local atual é exibida.
- 5 Se necessário, selecione uma opção:
  - Para selecionar um local diferente, selecione **Pesquisar nas proximidades** e selecione um local.
  - Para pesquisar um ponto de interesse por nome, selecione **Pesquisa de ortografia** e digite um nome.
  - Para pesquisar pontos de interesse próximos, selecione **Perto de mim** (*Navegando com o recurso Perto de mim, página 83*).
- 6 Selecione um ponto de interesse nos resultados da pesquisa.
- 7 Selecione **Ir**.  
As informações de navegação são exibidas.
- 8 Pressione **START** para começar a navegar.


### Pontos de interesse

#### AVISO

Cabe a você compreender as regras, leis ou regulamentos aplicáveis associados a pontos de interesse e cumpri-los em sua totalidade.

Um ponto de interesse é um local onde é possível encontrar itens úteis e interessantes. Os pontos de interesse são organizados por categorias e podem incluir destinos de viagem populares, tais como postos de gasolina, restaurantes, hotéis e estabelecimentos de entretenimento.

## Criando e seguindo um percurso no dispositivo

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Percursos > Criar novo**.
- 5 Digite um nome para o percurso e selecione .
- 6 Selecione **Adicionar um local**.
- 7 Selecione uma opção.
- 8 Se necessário, repita as etapas 6 e 7.
- 9 Selecione **Concluído > Realizar percurso**.  
As informações de navegação são exibidas.
- 10 Pressione o **START** para iniciar a navegação.

## Criando um percurso de ida e volta

O dispositivo pode criar um percurso de ida e volta com base em uma distância e direção de navegação especificadas.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Percurso de ida e volta**.
- 5 Insira a distância total do percurso.
- 6 Escolha uma direção.  
O dispositivo cria até três percursos. Pressione **DOWN** para visualizar os percursos.
- 7 Pressione o **START** para selecionar um percurso.
- 8 Selecione uma opção:
  - Para começar a navegação, selecione **Ir**.
  - Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
  - Para ver uma lista das curvas no percurso, selecione **Curva a curva**.
  - Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Plano de elevação**.
  - Para salvar o percurso, selecione **Salvar**.
  - Para visualizar uma lista das subidas no percurso, selecione **Visualizar subidas**.

## Exibir ou editar os detalhes do percurso

Você pode exibir ou editar os detalhes de um percurso antes de navegá-lo.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha **MENU** pressionado.
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Pressione **START** para selecionar um percurso.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para começar a navegação, selecione **Realizar percurso**.
  - Para criar uma pulseira de ritmo personalizada, selecione **PacePro**.
  - Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
  - Para começar o percurso ao contrário, selecione **Fazer percurso inverso**.
  - Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Plano de elevação**.
  - Para alterar o nome do percurso, selecione **Nome**.
  - Para editar o caminho do percurso, selecione **Editar**.
  - Para visualizar uma lista das subidas no percurso, selecione **Visualizar subidas**.
  - Para excluir o percurso, selecione **Excluir**.

## Usar o ClimbPro

O recurso ClimbPro ajuda você a gerenciar seu esforço para as próximas escaladas em um percurso. Você pode visualizar os detalhes das subidas, incluindo gradiente, distância e ganho de elevação, antes ou em tempo real ao seguir um percurso. As categorias de subidas em ciclismo, com base em extensões e gradientes, são indicadas por cores.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **ClimbPro > Estado > Durante a navegação**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Campo de dados** para personalizar o campo de dados que aparece na tela ClimbPro.
  - Selecione **Alerta** para definir alertas no início de uma subida ou a uma determinada distância da subida.
  - Selecione **Descidas** para ativar ou desativar as descidas para atividades de corrida.
  - Selecione **Detecção de escalada** para escolher os tipos de subida detectados durante as atividades de ciclismo.
- 7 Revise as escaladas e os detalhes do percurso (*Exibir ou editar os detalhes do percurso, página 79*).
- 8 Comece a seguir um percurso salvo (*Navegar até um destino, página 77*).

## Navegar com o Sight 'N Go

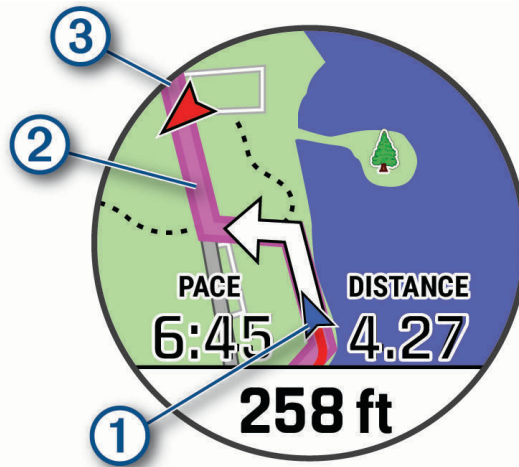
Você pode apontar o dispositivo para um objecto distante, como uma torre de água, bloquear na direção, e navegar até o objecto.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Sight 'N Go**.
- 5 Aponte a parte superior do relógio para um objeto e pressione o **START**.  
As informações de navegação são exibidas.
- 6 Pressione o botão **START** para iniciar a navegação.

## Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade

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

- 1 Durante uma atividade, pressione o **STOP**.
- 2 Selecione **De volta ao início** e, em seguida, uma opção:
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
  - Se você não tiver suporte a um mapa ou se estiver usando a rota direta, selecione **Rota** para voltar ao ponto de partida da sua atividade em uma linha reta.
  - Se você não estiver usando a rota direta, selecione **Rota** para voltar ao ponto de partida da sua atividade usando a navegação detalhada.



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

## Visualizando direções de rota

Você pode visualizar uma lista de direções trecho a trecho para seu trajeto.

- 1 Ao navegar em uma rota, selecione **MENU**.
- 2 Selecione **Curva a curva**.  
Uma lista de direções trecho a trecho é exibida.
- 3 Pressione **DOWN** para visualizar opções adicionais.

## Navegando para o ponto de partida de uma atividade salva

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Atividades**.
- 5 Selecione uma atividade.
- 6 Selecione **De volta ao início** e, em seguida, uma opção:
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
  - Se você não tiver suporte a um mapa ou se estiver usando a rota direta, selecione **Rota** para voltar ao ponto de partida da sua atividade em uma linha reta.
  - Se você não estiver usando a rota direta, selecione **Rota** para voltar ao ponto de partida da sua atividade usando a navegação detalhada.Direções detalhadas ajudam você a navegar até o ponto de partida da sua última atividade salva se você tiver um mapa compatível ou se estiver usando a rota direta. Uma linha aparece no mapa da sua atividade atual até o ponto de partida da sua última atividade salva se você não estiver usando a rota direta.

**OBSERVAÇÃO:** você pode iniciar o temporizador para evitar que o dispositivo alterne para o modo relógio.
- 7 Pressione **DOWN** para visualizar a bússola (opcional).

A seta aponta para seu ponto de partida.

## Interrompendo a navegação

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

## Mapa

Seu dispositivo vem pré-carregado com mapas, e pode exibir diversos tipos de dados de mapas da Garmin, incluindo contornos topográficos, pontos de interesse próximos, mapas de resort de esqui e campos de golfe.

Para adquirir dados de mapas adicionais e visualizar informações de compatibilidade, acesse [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

▲ representa a sua localização no mapa. Ao navegar até um destino, sua rota é marcada com uma linha no mapa.

## Exibindo o mapa

- 1 Iniciar uma atividade em ambiente externo.
- 2 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pela tela do mapa.
- 3 Pressione **MENU** e selecione uma opção:
  - Para girar ou dar zoom no mapa, selecione **Panorama/Zoom**.

**DICA:** pressione o **START** para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom. Mantenha pressionado o **START** para selecionar o ponto indicado pelos retículos.
  - Para ver pontos de interesse e pontos de parada próximos, selecione **Perto de mim**.

## Salvando ou navegando para um local no mapa

Você pode selecionar qualquer local no mapa. Você pode salvar o local ou iniciar a navegação até ele.

1 No mapa, mantenha pressionado o **MENU**.

2 Selecione **Panorama/Zoom**.

Controles e retículos são exibidos no mapa.



3 Aplique zoom e panorâmica para centralizar o local no retículo.

4 Mantenha pressionado **START** para selecionar o ponto indicador pelos retículos.

5 Se necessário, selecione um ponto de interesse próximo.

6 Selecione uma opção:

- Para começar a navegar para o local, selecione **Ir**.
- Para salvar o local, selecione **Salvar local**.
- Para exibir informações sobre um local, selecione **Rever**.

## Navegando com o recurso Perto de mim

Você pode usar o recurso Perto de mim para navegar para os pontos de interesse e pontos de parada próximos.

**OBSERVAÇÃO:** os dados de mapa instalados no seu relógio devem incluir pontos de interesse para se navegar até eles.

1 No mapa, mantenha pressionado o **MENU**.

2 Selecione **Perto de mim**.

Ícones indicando pontos de interesse e pontos de parada são exibidos no mapa.

3 Pressione **UP** ou **DOWN** para destacar uma seção no mapa.

4 Pressione **START**.

Uma lista de pontos de interesse e pontos de parada na seção realçada do mapa é exibida.

5 Selecione um local.

6 Selecione uma opção:

- Para começar a navegar para o local, selecione **Ir**.
- Para exibir o local no mapa, selecione **Mapa**.
- Para salvar o local, selecione **Salvar local**.
- Para exibir informações sobre um local, selecione **Rever**.

## Alterar o tema do mapa

Você pode alterar o tema do mapa para exibir os dados de maneira otimizada para o seu tipo de atividade. Por exemplo, temas de mapa com alto contraste proporcionam melhor visibilidade em ambientes desafiadores, e temas de mapa específicos de atividades exibem os dados de mapas mais importantes e de maneira rápida.

- 1 Iniciar uma atividade em ambiente externo.
- 2 Pressione **MENU**.
- 3 Selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Mapa > Tema do mapa**.
- 5 Selecione uma opção.

## Bússola

O dispositivo tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino. Você pode alterar manualmente as configurações da bússola ([Configurações da bússola, página 99](#)). Para abrir as configurações da bússola rapidamente, selecione o **START** no widget da bússola.

### Configurar a direção da bússola

- 1 Na tela do widget da bússola, pressione o **START**.
- 2 Selecione **Bloquear curso**.
- 3 Aponte a parte superior do relógio em direção à sua direção e pressione o **START**.  
Quando você se desvia da direção, a bússola exibe a direção a partir da direção e do grau de desvio.

## Altímetro e barômetro

O dispositivo contém um altímetro e um barômetro internos. O dispositivo coleta continuamente os dados do altímetro e do barômetro, mesmo no modo de baixa potência. O altímetro exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão. O barômetro exibe os dados de pressão do ambiente com base na elevação fixada, onde o altímetro foi mais recentemente calibrado ([Configuração do altímetro, página 99](#)). Você pode pressionar o **START** nos widgets de altímetro ou barômetro para abrir as configurações do altímetro ou barômetro rapidamente.

## Histórico

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

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



## Utilizar histórico

O histórico contém as atividades anteriores salvas em seu dispositivo.

O dispositivo tem um widget de histórico para acesso rápido aos dados de suas atividades ([Widgets](#), [página 96](#)).

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Pressione **START**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para visualizar informações adicionais sobre a atividade, selecione **Todas estat.**.
  - Para ver o impacto da atividade no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico, selecione **Efeito de treino** ([Sobre o Training Effect](#), [página 48](#)).
  - Para ver o seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, selecione **Frequência cardíaca**.
  - Para selecionar uma volta e visualizar informações adicionais sobre cada volta, selecione **Voltas**.
  - Para selecionar uma corrida de esqui ou snowboard e exibir informações adicionais sobre cada corrida, selecione **Corridas**.
  - Para selecionar uma série de exercícios e visualizar informações adicionais sobre cada série, selecione **Séries**.
  - Para exibir a atividade no mapa, selecione **Mapa**.
  - Para visualizar um plano de elevação para a atividade, selecione **Plano de elevação**.
  - Para excluir a atividade selecionada, escolha **Excluir**.

## Histórico de multiesporte

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

## Recordes pessoais

Ao concluir uma atividade, o relógio exibirá todos os novos recordes pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os registros pessoais incluem o seu tempo mais rápido em diversas distâncias típicas da corrida, o maior peso de atividade de força para grandes movimentos e corrida, pedalada, natação ou percurso mais longo.

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

## Visualizando seus recordes pessoais

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

## Restaurando um recorde pessoal

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

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

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

## Excluir recordes pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para excluir um recorde, selecione um recorde e selecione **Limpar registro > Sim**.
  - Para excluir todos os recordes do esporte, selecione **Limpar todos os registros > Sim**.

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

## Visualizando totais de dados

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

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

## Usando o odômetro

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

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

## Excluir histórico

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

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

# Personalizar seu dispositivo

## Configurações de Atividades e apps

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

Mantenha pressionado **MENU**, selecione **Atividades e aplicativos**, escolha uma atividade e defina as configurações da atividade.

**Distância 3D:** calcula sua distância percorrida usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo.

**Velocidade 3D:** calcula sua velocidade usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo (*Velocidade e distância 3D, página 93*).

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

**Adicionar atividade:** permite personalizar uma atividade multiesportiva.

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

**Elevação automática:** permite que o relógio detecte as alterações de elevação automaticamente usando um altímetro integrado.

**Auto Lap:** define as opções do recurso Auto Lap (*Auto Lap, página 92*).

**Auto Pause:** configura o relógio para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ou quando sua velocidade cai para uma velocidade abaixo da especificada (*Habilitar Auto Pause, página 93*).

**Descanso automático:** permite que o relógio detecte automaticamente quando você está descansando durante um nado em piscina e crie um intervalo de descanso (*Descanso automático e descanso manual, página 20*).

**Corrida automática:** permite que o relógio detecte corridas de esqui automaticamente usando um acelerômetro integrado.

**Rolagem automática:** permite mover por todas as telas de dados de atividade automaticamente enquanto o temporizador está funcionando (*Usar rolagem automática, página 94*).

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

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

**Números grandes:** altera o tamanho dos números exibidos na tela de visualização do buraco.

**ClimbPro:** exibe o planejamento de subida e telas de monitoramento durante a navegação.

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

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

**Visor de dados:** permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade (*Personalizando telas de dados, página 89*).

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

**Editar percursos:** permite editar o nível de dificuldade e o status da rota durante uma atividade de escalada.

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

**Distância de golfe:** define a unidade de medida usada ao jogar golfe.

**GPS:** define o modo para a antena do GPS (*Alterar a configuração de GPS, página 94*).

**Sistema de classificação:** define o sistema de classificação da dificuldade da rota para atividades de escalada.

**Pontuação de handicap:** ativa o monitoramento de handicap ao jogar golfe. A opção Handicap local permite inserir o número de tacadas a serem subtraídas da sua pontuação total. A opção Índice/Slope permite que você insira seu handicap e a classificação de inclinação do curso para que o relógio possa calcular o handicap do seu curso. Ao ativar a opção de classificação de handicap, você pode ajustar seu valor de handicap.

**Número da pista:** define o número da pista para corrida em pista.

**Tecla de voltas:** permite registrar uma volta ou descanso durante a atividade.

**Bloquear teclas:** bloqueia as teclas durante atividades multiesportivas, evitando que elas sejam pressionadas acidentalmente.

**Mapa:** define as preferências de exibição para a tela de dados do mapa para a atividade ([Configurações do mapa de atividade, página 91](#)).

**Metrônomo:** emite sons de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente ([Usar o metrônomo, página 17](#)).

**Rastreamento de modo:** ativa ou desativa o rastreamento automático do modo de subida ou descida para snowboard ou esqui off-piste.

**Unidades náuticas:** define o relógio para usar unidades náuticas ou as unidades de medida do sistema para velocidade e distância.

**Rastreamento de obstáculo:** permite que o relógio salve os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida ([Registrar uma atividade de corrida com obstáculos, página 15](#)).

**PlaysLike:** ativa o recurso de distância "semelhante a uma jogada" durante a partida de golfe, que leva em conta as mudanças de elevação no campo, mostrando a distância ajustada para o green ([Visualizar distância PlaysLike, página 26](#)).

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

**Potência média:** controla se o relógio inclui valores de zero para dados de potência que ocorrem quando você não está pedalando.

**Modo de alimentação:** define o modo de potência padrão para a atividade.

**Lim. econ. energ.:** define as opções do tempo limite de economia de energia para a atividade ([Configurações de tempo limite para economia de energia, página 95](#)).

**Registrar atividade:** habilita o arquivo FIT para o registro de atividades de golfe. Os arquivos FIT registram informações sobre condicionamento físico adaptadas para o Garmin Connect.

**Registrar VO2 máximo:** permite a gravação de VO2 máximo para corrida em trilha e atividades de ultramaratona.

**Hora da regata:** define o tempo de contagem regressiva antes do início de uma competição à vela.

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

**Repetir:** ativa a opção Repetir para atividades multiesportivas. Por exemplo, você pode usar essa opção para atividades que incluam múltiplas transições, como swimrun.

**Repor predefinições:** permite reiniciar as configurações da atividade.

**Estatísticas da rota:** ativa o monitoramento de estatísticas de rota para atividades de escalada indoor.

**Rota:** define as preferências para o cálculo de rotas da atividade ([Configurações de rotas, página 92](#)).

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

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

**Autoavaliação:** define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade ([Ativando a autoavaliação, página 73](#)).

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

**Monitoramento de estatísticas:** ativa o monitoramento de estatísticas ao jogar golfe.

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

**Alt. auto esporte p/ Swimrun:** permite transitar automaticamente entre a parte de nado e a parte de corrida de uma atividade multiesportes chamada "Swimrun".

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

**Transições:** habilita transições para atividades multiesportivas.

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

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

## Personalizando telas de dados

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

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados**.
- 6 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Layout** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
  - Selecione **Campos de dados** e selecione um campo para alterar os dados que aparecem no campo.  
**DICA:** para obter uma lista de todos os campos de dados disponíveis, acesse [Campos de dados, página 122](#). Nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade.
  - Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
  - Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.
- 8 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar uma tela de dados no loop.  
Você pode adicionar uma tela de dados personalizada ou selecionar uma entre as telas de dados predefinidas.

## Adicionar um mapa a uma atividade

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

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Mapa**.

## Alertas de atividade

É possível definir alertas para cada atividade, o que pode ajudar você a treinar usando metas específicas, aumentar o conhecimento sobre seu ambiente e navegar até o seu destino. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

**Alerta de evento:** um alerta de evento notifica você uma vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o relógio para alertar você após ter queimado um determinado número de calorias.

**Alerta de intervalo:** um alerta de intervalo notifica você sempre que o relógio estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o relógio 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 relógio registrar um intervalo ou valor especificado. Por exemplo, é possível definir o relógio 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	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Elevação	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de elevação.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte <a href="#">Sobre zonas de frequência cardíaca, página 59</a> e <a href="#">Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 61</a> .
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Ritmo	Recorrente	Você pode definir um ritmo desejado de natação.
Liga/desliga	Alcance	Você pode definir o nível alto e baixo de potência.
Proximidade	Evento	Você pode definir um raio a partir de um local salvo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.
Temporizador de pista	Recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo da pista em segundos.

## Configurar um alerta

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 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).

## Configurações do mapa de atividade

Você pode personalizar a aparência da tela de dados do mapa para cada atividade.

Mantenha pressionado **MENU**, selecione **Atividades e aplicativos**, escolha uma atividade, defina as configurações da atividade e toque em **Mapa**.

**Configurar mapas:** exibe ou oculta dados de produtos do mapa instalado.

**Tema do mapa:** define o mapa para exibir os dados de maneira otimizada para o seu tipo de atividade. A opção Sistema usa as preferências das configurações de mapa do sistema ([Temas do mapa, página 101](#)).

**Usar config. do sistema:** ativa o dispositivo para usar as preferências das configurações do mapa do sistema ([Configurações do mapa, página 101](#)).

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

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

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

**Bloquear na estrada:** bloqueia o ícone de posição, que representa sua posição no mapa, na estrada mais próxima.

**Registro de trajeto:** exibe ou oculta o registro de trajeto ou o caminho percorrido como uma linha colorida no mapa.

**Cor do trajeto:** muda a cor do registro de trajeto.

**Detalhe:** configura a quantidade de detalhes exibida no mapa. A exibição de mais detalhes pode fazer com que o mapa se apresente de forma mais lenta.

**Náutico:** define o mapa para exibir os dados no modo marítimo ([Configurações do mapa marítimo, página 101](#)).

**Fazer segmentos:** exibe ou oculta segmentos, como linha colorida no mapa.

**Fazer contornos:** exibe ou oculta linhas de contorno no mapa.



## Configurações de rotas

Você pode alterar as configurações de rota para personalizar a forma como o relógio calcula rotas para cada atividade.

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as configurações estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

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

**Atividades:** define uma atividade para a rota. O relógio calcula as rotas otimizadas para o tipo de atividade que você está realizando.

**Roteamento de popularidade:** calcula rotas com base nas corridas e passeios mais populares de Garmin Connect.

**Percursos:** define como você navega pelos percursos usando o relógio. Use a opção Seguir percurso para navegar por um percurso exatamente como ele aparece, sem recalculá-lo. Use a opção Usar mapa para navegar por um percurso usando o planejamento de mapas e calcular novamente a rota caso saia do percurso.

**Método de cálculo:** define o método de cálculo para minimizar o tempo, a distância ou as subidas nas rotas.

**Áreas a serem evitadas:** define os tipos de estrada ou transporte a serem evitados nas rotas.

**Tipo:** define o comportamento do ponteiro exibido durante uma rota direta.

## Auto Lap

### Marcando voltas por distância

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

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

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

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Auto Lap**.

6 Selecione uma opção:

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

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema, página 104](#)).

### Personalizar a mensagem de alerta da volta

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

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

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

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Auto Lap > Alerta de voltas**.

6 Selecione o campo de dados a ser alterado.

7 Selecione **Visualização** (opcional).



## Habilitar Auto Pause

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

**OBSERVAÇÃO:** o histórico não é gravado quando o temporizador da atividade está parado ou em pausa.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

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

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Auto Pause**.

6 Selecione uma opção:

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

## Ativar elevação automática

Você pode usar o recurso de elevação automática para detectar alterações de elevação automaticamente. É possível usá-lo durante atividades, como escalada, caminhada, corrida ou ciclismo.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

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

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Elevação automática > Estado**.

6 Selecione **Sempre** ou **Fora da navegação**.

7 Selecione uma opção:

- Selecione **Tela na corrida** para identificar qual tela de dados é exibida durante uma corrida.
- Selecione **Tela na escalada** para identificar qual tela de dados é exibida durante escaladas.
- Selecione **Inverter cores** para inverter as cores da tela ao alterar os modos.
- Selecione **Velocidade vertical** para definir uma taxa de subida sobre tempo.
- Selecione **Alternação de modo** para definir a velocidade com que o dispositivo alternará os modos.

**OBSERVAÇÃO:** a opção Tela atual permite que você alterne automaticamente para a última tela que estava visualizando antes que a transição de escalada automática tenha ocorrido.

## Velocidade e distância 3D

Você pode definir velocidade e distância 3D para calcular sua velocidade ou sua distância usando as mudanças de elevação e o movimento horizontal sobre o solo. É possível este recurso durante atividades, como esqui, escalada, navegação, caminhada, corrida ou ciclismo.

## Ligando e desligando a tecla de voltas

Você pode ativar a configuração Tecla de voltas para registrar uma volta ou um descanso durante uma atividade usando LAP. Você pode desativar a configuração Tecla de voltas para impedir o registro de voltas devido a um pressionamento acidental durante uma atividade.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Tecla de voltas**.

O status da tecla voltas muda para Ligado ou Desligado com base na configuração atual.

## Usar rolagem automática

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

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Rolagem automática**.
- 6 Selecione uma velocidade a ser exibida.

## Alterar a configuração de GPS

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

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 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 **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.  
**OBSERVAÇÃO:** 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.
  - Selecione **GPS + GALILEO** (sistema de satélite da União Europeia) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.
  - Selecione **UltraTrac** para registrar pontos de trajeto e dados de sensor com menos frequência.  
**OBSERVAÇÃO:** habilitar o recurso UltraTrac aumenta a vida útil da bateria, mas reduz a qualidade das atividades registradas. Você deve usar o recurso UltraTrac para atividades que exijam mais uso da bateria e para as quais as atualizações frequentes de dados do sensor sejam menos importantes.

## GPS e outros sistemas de satélite

Usar o GPS junto com outro sistema de satélite oferece um melhor desempenho em ambientes desafiadores e obtém o posicionamento mais rápido do que usando apenas o GPS. No entanto, usar vários sistemas pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que usando apenas o GPS.

Seu dispositivo pode usar os Sistemas de navegação global por satélite (GNSS).

**GPS:** uma constelação de satélites construída pelos Estados Unidos.

**GLONASS:** uma constelação de satélites construída pela Rússia.

**GALILEO:** uma constelação de satélites construída pela Agência Espacial Europeia.

## Configurações de tempo limite para economia de energia

As configurações do tempo limite afetam a duração do dispositivo em modo de treinamento, por exemplo, quando você está esperando o início de uma corrida. Pressione **MENU**, selecione **Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade e selecione as configurações da atividade. Selecione **Lim. econ. energ.** para ajustar as configurações do tempo limite para a atividade.

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

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

## Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicativos

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Reordenar**.
- 5 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar a posição da atividade na lista de aplicativos.

## 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 97](#)).

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

**Fusos horários alternativos:** apresenta a hora atual do dia em fusos horários adicionais.

**Aclimação de altitude:** em altitudes acima de 800 m (2625 pés), exibe gráficos que mostram os valores corrigidos pela altitude para a leitura média do oxímetro de pulso, frequência respiratória e frequência cardíaca em repouso nos últimos sete dias.

**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.

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

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

**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.

**Status do HRV:** exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite ([Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 49](#)).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Controles da câmera RCT:** permite tirar uma foto, gravar um clipe de vídeo e personalizar as configurações manualmente ([Usar os controles da câmera Varia, página 112](#)).

**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.

**Informações do sensor:** exibe informações de um sensor interno ou um sensor sem fio conectado.

**Sono:** exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior.

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

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

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

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

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

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

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

## Personalizando loop do widget

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

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Widgets**.


3 Selecione **Mini Widgets** para ligar ou desligar as simplificações do widget.

**OBSERVAÇÃO:** as simplificações do widget mostram os dados resumidos de vários widgets em uma única tela.

4 Selecione **Editar**.

5 Selecione um widget.

6 Selecione uma opção:

- Pressione **UP** ou **DOWN** para alterar a localização do widget no loop do widget.
- Selecione  para remover o widget do loop do widget.

7 Selecione **Adicionar**.

8 Selecione um widget.

O widget será adicionado ao loop do widget.

## Utilização do widget de nível de estresse

O widget de nível de estresse exibe o seu nível de estresse atual e um gráfico dele para as últimas horas. Ele também pode orientá-lo em uma atividade de respiração para ajudar você a relaxar.

1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o widget de nível de estresse.

Seu nível de estresse atual é exibido.

**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 Pressione o **START** para visualizar um gráfico do seu nível de estresse das últimas quatro horas.

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

3 Pressione **DOWN** para ver detalhes adicionais sobre seu nível de estresse e um gráfico do seu nível médio de estresse para os últimos sete dias.

4 Para iniciar uma atividade respiratória, pressione o **START** e siga as instruções na tela.

## Personalizar o widget Meu Dia

Você pode personalizar a lista de métricas exibidas no widget Meu Dia.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget **Meu Dia**.
- 2 Mantenha **MENU** pressionado.
- 3 Selecione **Opções de Meu dia**.
- 4 Selecione os botões de alternância para exibir ou ocultar cada métrica.

## Personalizando o Menu de controles

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

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Controles**.
- 3 Selecione um atalho para personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Reordenar** para alterar a localização do atalho no menu de controles.
  - Selecione **Remover** para remover o atalho do menu de comandos.
- 5 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar um atalho para o menu de comandos.

## Configurações da interface do relógio

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

### Personalizar a interface do relógio

Antes de poder ativar uma interface do relógio Connect IQ, é necessário instalar uma interface do relógio na loja Connect IQ ([Recursos do Connect IQ, página 33](#)).

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções do visor do relógio.
- 4 Selecione **Adicionar novo** para navegar através de telas do relógio adicionais pré-carregadas.
- 5 Selecione **START > Aplicar** para ativar um visor de relógio pré-carregado ou um visor de relógio Connect IQ instalado.
- 6 Se estiver usando um visor de relógio pré-carregado, selecione **START > Personal..**
- 7 Selecione uma opção:
  - Para alterar o estilo dos números para a interface do relógio analógica, selecione **Seletor**.
  - Para alterar o esporte dos indicadores no mostrador do relógio de desempenho, selecione **Selecionar esporte**.
  - Para alterar o estilo das mãos para a interface do relógio analógica, selecione **Ponteiros**.
  - Para alterar o estilo dos números da tela do relógio digital, selecione **Layout**.
  - Para alterar o estilo dos segundos da tela do relógio digital, selecione **Segundos**.
  - Para alterar os dados que aparecem na interface do relógio, selecione **Dados**.
  - Para adicionar ou alterar uma cor de destaque para a tela do relógio, selecione **Cor destacada**.
  - Para alterar a cor de fundo, selecione **Cor de fundo**.
  - Para salvar as alterações, selecione **Concluído**.

## Configurações do sensor

### Configurações da bússola

Pressione **MENU** e selecione **Sensores e acessórios > Bússola**.

**Calibrar:** permite calibrar o sensor da bússola manualmente (*Calibrando a bússola manualmente, página 99*).

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

**Referência ao Norte:** define a referência para norte na bússola (*Definindo referência como Norte, página 99*).

**Modo:** define a bússola para usar somente dados do sensor eletrônico (Ligado), uma combinação de dados do GPS e do sensor eletrônico (Automático), ou somente dados do GPS (Desligado).

### 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 relógio já foi calibrado na fábrica e usa calibração automática como padrão. Se houver comportamento irregular da bússola, por exemplo, depois de mover longas distâncias ou depois de mudanças extremas de temperatura, você poderá calibrá-la manualmente.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Bússola > Calibrar > Iniciar**.
- 3 Siga as instruções na tela.

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

### Definindo referência como Norte

Você pode definir a referência de direção usada no cálculo das informações de direção.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Bússola > Referência ao Norte**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir o norte geográfico como referência de direção, selecione **Verdadeiro**.
  - Para definir automaticamente a declinação magnética para sua localização, selecione **Magnético**.
  - Para definir grade do norte (000°) como referência de direção, selecione **Grade**.
  - Para definir o valor de variação magnética manualmente, selecione **Usuário**, insira a variação magnética e selecione **Concluído**.

### Configuração do altímetro

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Altímetro**.

**Calibrar:** permite calibrar manualmente o sensor do altímetro.

**Calibragem automática:** permite que o altímetro se calibre automaticamente sempre que usar os sistemas de satélite.

**Modo do sensor:** define o modo do sensor. A opção Automático usa tanto o altímetro quanto o barômetro, de acordo com o seu movimento. Você pode usar a opção Apenas altímetro quando sua atividade envolver alterações na altitude, ou a opção Apenas barômetro quando sua atividade não envolver alterações na altitude.

**Elevação:** define as unidades de medida usadas para elevação.



## Calibrando o altímetro barométrico

Seu relógio já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber qual a elevação correta.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Altímetro**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibragem automática** e selecione uma opção.
  - Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Calibrar > Inserir manualmente**.
  - Para inserir a elevação atual do modelo de elevação digital, selecione **Calibrar > Usar DEM**.
  - Para inserir a elevação atual do seu GPS, selecione **Calibrar > Usar GPS**.

## Configurações do barômetro

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Barômetro**.

**Calibrar:** permite calibrar manualmente o sensor do barômetro.

**Plano:** define a escala de tempo para a carta no widget do barômetro.

**Alerta de tempestade:** define a taxa de mudança da pressão barométrica que aciona um alerta de tempestade.

**Pressão:** configura o modo como o dispositivo exibe dados de pressão.

## Calibrar o barômetro

Seu relógio já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o barômetro se souber a elevação correta ou a pressão do nível do mar correta.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Barômetro > Calibrar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para inserir a elevação atual e a pressão do nível do mar (opcional), selecione **Inserir manualmente**.
  - Para calibrar automaticamente do modelo de elevação digital, selecione **Usar DEM**.
  - Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Usar GPS**.

## Configurações de localização do laser Xero

Para poder personalizar as configurações de localização do laser, você deve emparelhar um dispositivo Xero compatível ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 108](#)).

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Localizações XERO > Localizações do laser**.

**Durante a atividade:** ativa a exibição de informações de localização do laser de um dispositivo Xero emparelhado compatível durante uma atividade.

**Modo de compartilhamento:** permite que você compartilhe informações de localização do laser publicamente ou transmita-as particularmente.



## Configurações do mapa

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

**OBSERVAÇÃO:** se necessário, você pode personalizar as configurações do mapa para atividades específicas em vez de usar as configurações do sistema (*Configurações do mapa de atividade, página 91*).

Mantenha pressionado **MENU** e selecione **Mapa**.

**Tema do mapa:** define o mapa para exibir os dados de maneira otimizada para seu tipo de atividade (*Temas do mapa, página 101*).

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

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

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

**Bloquear na estrada:** bloqueia o ícone de posição, que representa sua posição no mapa, na estrada mais próxima.

**Registro de trajeto:** exibe ou oculta o registro de trajeto ou o caminho percorrido como uma linha colorida no mapa.

**Cor do trajeto:** muda a cor do registro de trajeto.

**Detalhe:** configura a quantidade de detalhes exibida no mapa. A exibição de mais detalhes pode fazer com que o mapa se apresente de forma mais lenta.

**Náutico:** define o mapa para exibir os dados no modo marítimo (*Configurações do mapa marítimo, página 101*).

**Fazer segmentos:** exibe ou oculta segmentos, como linha colorida no mapa.

**Fazer contornos:** exibe ou oculta linhas de contorno no mapa.

## Temas do mapa

Você pode alterar o tema do mapa para exibir os dados de maneira otimizada para seu tipo de atividade.

Pressione **MENU** e selecione **Mapa > Tema do mapa**.

**Nenhum:** usa as preferências das configurações do mapa do sistema, sem nenhum tema adicional aplicado.

**Náutico:** define o mapa para exibir os dados no modo marítimo.

**Alto contraste:** define o mapa para exibir dados com maior contraste, para melhor visibilidade em ambientes desafiadores.

**Escuro:** define o mapa para exibir dados com um fundo escuro, para melhor visibilidade à noite.

**Popularidade:** destaca as estradas ou trilhas mais populares no mapa.

**Esqui de resort:** define o mapa para exibir os dados de esqui mais relevantes rapidamente.

**Restaurar tema:** permite restaurar temas de mapa que foram excluídos do dispositivo.

## Configurações do mapa marítimo

É possível personalizar a forma como o mapa é exibido no modo marítimo.

Pressione **MENU** e selecione **Mapa > Náutico**.

**Sondagens locais:** ativa medições de profundidade na carta.

**Setores de luz:** exibe e configura a aparência dos setores de luz na carta.

**Conjunto de símbolos:** define os símbolos da carta no modo marítimo. A opção NOAA exibe os símbolos da carta de NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration). A opção Internacional exibe os símbolos da carta de IALA (International Association of Lighthouse Authorities).

## Exibição e ocultação dos dados do mapa

Caso você tenha diversos mapas instalados em seu dispositivo, é possível escolher quais dados do mapa serão exibidos nele.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Mapa**.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione as configurações de mapa.
- 5 Selecione **Mapa > Configurar mapas**.
- 6 Selecione um mapa para ativar o alternador, que exibe ou oculta os dados do mapa.

## Configurações de navegação

Você pode personalizar os recursos do mapa bem como sua aparência ao navegar até um destino.

### Personalizar recursos do mapa

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Navegação > Visor de dados**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Mapa** para ligar ou desligar o mapa.
  - Selecione **Guia** para ligar ou desligar a tela de guia que exibe a direção da bússola ou o percurso a seguir durante a navegação.
  - Selecione **Plano de elevação** para ligar ou desligar o plano de elevação.
  - Selecione uma tela para adicionar, remover ou personalizar.

### Configurando um indicador de proa

É possível configurar um indicador de proa para exibir suas páginas de dados durante a navegação. O indicador aponta para a direção desejada.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Navegação > Indicador de direção**.

### Configurar alertas de navegação

Você pode definir alertas para ajudar a navegar para o seu destino.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Navegação > Alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para configurar um alerta para determinada distância do seu destino final, selecione **Distância final**.
  - Para configurar um alerta para a estimativa de tempo restante até chegar a seu destino final, selecione **ETE final**.
  - Para configurar um alerta emitido ao sair do percurso, selecione **Fora do percurso**.
  - Para ativar avisos de navegação trecho a trecho, selecione **Avisos de curva**.
- 4 Se necessário, selecione **Estado** para ativar o alerta.
- 5 Se necessário, insira um valor de distância ou de tempo e selecione **✓**.

## Configurações do gerenciador de energia

Pressione **MENU** e selecione **Gerenciador de energia**.

**Economia de bateria:** permite que você personalize as configurações do sistema para estender a duração da bateria no modo de relógio ([Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 103](#)).

**Modos de alimentação:** permite que você personalize as configurações do sistema, de atividade e de GPS para estender a vida útil da bateria durante uma atividade ([Personalizar modos de energia, página 103](#)).

**Porcentagem da bateria:** exibe a vida útil restante da bateria como uma porcentagem.

**Estimativas da bateria:** exibe a vida útil restante da bateria como um número estimado de dias ou horas.

### Personalização do Recurso de Economia de Bateria

O recurso de economia de bateria permite que você ajuste rapidamente as configurações do sistema para estender a duração da bateria no modo de relógio.

Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles ([Visualizando o menu de controles, página 2](#)).

1 Mantenha **MENU** pressionado.

2 Selecione **Gerenciador de energia > Economia de bateria**.

3 Selecione **Estado** para ligar o recurso de economia de bateria.

4 Selecione **Editar** e selecione uma opção:

- Selecione **Visor do relógio** para ativar um visor do relógio de baixo consumo de energia que é atualizado uma vez por minuto.
- Selecione **Música** para desativar a audição de músicas do relógio.
- Selecione **Telefone** para desconectar seu telefone emparelhado.
- Selecione **Wi-Fi** para se desconectar de uma rede Wi-Fi.
- Selecione **Monitorização de atividade** para desativar o monitoramento de atividades do dia a dia, incluindo passos, andares subidos, minutos de intensidade, monitoramento do sono e eventos do Move IQ.
- Selecione **FC de pulso** para desligar o monitor de frequência cardíaca de pulso.
- Selecione **Luz de fundo** para desativar a luz de fundo automática.

O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.

5 Selecione **Durante o sono** para ativar o recurso de economia de bateria durante suas horas regulares de sono.

**DICA:** você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect.

6 Selecione **Alerta de bateria fraca** para receber um alerta quando a bateria estiver fraca.

### Personalizar modos de energia

Seu dispositivo vem pré carregado com vários modos de energia, que permitem ajustar rapidamente as configurações do sistema, da atividade e do GPS para estender a vida útil da bateria durante uma atividade. Você pode personalizar os modos de energia existentes e criar novos modos de energia personalizados.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Gerenciador de energia > Modos de alimentação**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione um modo de energia para personalizar.
- Selecione **Adicionar novo** para criar um modo de energia personalizado.

4 Se solicitado, insira um nome de personalização.

5 Selecione uma opção para personalizar as configurações de um modo de energia específico.

Por exemplo, você pode alterar a configuração do GPS ou desconectar seu telefone emparelhado.

O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.

6 Se necessário, selecione **Concluído** para salvar e usar o modo de energia personalizado.

## Restaurando um modo de energia

É possível redefinir um modo de energia pré-carregado para as configurações padrão de fábrica.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Gerenciador de energia > Modos de alimentação**.
- 3 Selecione um modo de energia pré-carregado.
- 4 Selecione **Restaurar > Sim**.

## Configurações do sistema

Pressione o **MENU** e selecione **Sistema**.

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

**Hora:** ajusta as definições de hora ([Configurações de hora, página 104](#)).

**Luz de fundo:** ajusta as configurações de luz de fundo ([Alterar as configurações da luz de fundo, página 105](#)).

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

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

**Teclas de atalho:** permite atribuir atalhos para as teclas do dispositivo ([Personalizando as teclas de atalho, página 105](#)).

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

**Unidades:** define as unidades de medida usadas no dispositivo ([Definindo as unidades de medida, página 105](#)).

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

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

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

**Redefinir:** permite que você restaure os dados e as configurações do usuário ([Restaurar todas as configurações padrão, página 119](#)).

**Atualização do software:** permite instalar atualizações de software baixados usando o Garmin Express. Use a opção Atualização automática para permitir que seu dispositivo baixe a atualização de software mais recente quando uma conexão Wi-Fi estiver disponível.

**Sobre:** exibe informações de dispositivo, software, licença e regulatórias.

## Configurações de hora

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sistema > Hora**.

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

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

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

**Alertas:** permite que você defina os alertas de hora em hora, assim como de amanhecer e pôr do sol, que tocam alguns minutos ou algumas horas antes do amanhecer ou do pôr do sol ([Configurar alertas do relógio, página 105](#)).

**Sincronização de hora:** permite sincronizar manualmente a hora ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão ([Sincronizando a hora, página 105](#)).

## Configurar alertas do relógio

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Hora > Alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o pôr do sol real ocorra, selecione **Até pôr do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
  - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o nascer do sol real ocorra, selecione **Até nascer do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
  - Para definir um alerta para soar a cada hora, selecione **De hora em hora > Ligado**.

## Sincronizando a hora

Sempre que você ativar o dispositivo e obtiver sinais de satélite, ou abrir o app Garmin Connect em seu telefone emparelhado, o dispositivo detectará automaticamente seu fuso horário e a hora atual. Você também pode sincronizar manualmente sua hora atual ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

- 1 Pressione **MENU**.
  - 2 Selecione **Sistema > Hora > Sincronização de hora**.
  - 3 Aguarde enquanto o dispositivo conecta-se ao telefone emparelhado ou localiza satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 119*).
- DICA:** você pode pressionar DOWN para alterar a fonte.

## Alterar as configurações da luz de fundo

- 1 Mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **Sistema > Luz de fundo**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Durante a atividade**.
  - Selecione **Fora da atividade**.
  - Selecione **Durante o sono**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Teclas** para ativar a luz de fundo para pressionamentos de tecla.
  - Selecione **Alertas** para desativar a luz de fundo de alertas.
  - Selecione **Gesto** para ativar a luz de fundo. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
  - Selecione **Tempo limite** para definir o período de tempo em que a luz de fundo permanecerá acesa.
  - Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da luz de fundo.

## Personalizando as teclas de atalho

Você pode personalizar a função de manter pressionado de botões individuais e combinações de botões.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Teclas de atalho**.
- 3 Selecione um botão ou combinação de botões para personalizar.
- 4 Selecione uma função.

## Definindo as unidades de medida

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

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

## Visualizar informações do dispositivo

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

- 1 Pressione **MENU**.
- 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.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 No menu de sistema, selecione **Sobre**.

## Sensores sem fio

O relógio pode ser emparelhado e usado com sensores sem fio por meio da tecnologia ANT+ ou Bluetooth (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 108*). Após o emparelhamento de dispositivo, é possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados, página 89*). Caso seu relógio tenha sensores, eles já estão emparelhados.

Para obter informações sobre compatibilidade de um sensor Garmin específico, compras ou manual do proprietário, acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para esse sensor.

Tipo de sensor	Descrição
Sensores de taco	Você pode usar sensores de tacos Approach CT10 para monitorar automaticamente suas tacadas de golfe, incluindo localização, distância e tipo de taco.
DogTrack	Permite receber dados de um dispositivo portátil compatível de rastreamento de cães.
eBike	Você pode usar seu relógio com sua eBike e visualizar os dados da bicicleta, como informações de bateria e troca de marcha, durante suas pedaladas.
Monitor estendido	Use o modo Monitor estendido para exibir o visor de dados de seu relógio MARQ em um computador para bicicletas Edge compatível durante uma pedalada ou triatlo.
Frequência cardíaca externa	Você pode usar um sensor externo, como o monitor de frequência cardíaca HRM-Pro ou HRM-Dual™, para visualizar os dados de frequência cardíaca durante as suas atividades. Alguns monitores de frequência cardíaca também podem armazenar dados ou fornecer dados avançados de corrida ( <i>Dinâmica da corrida, página 109</i> ).
Contador de passos	Você pode utilizar um 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.
Fones de ouvido	Você pode usar fones de ouvido Bluetooth para ouvir músicas carregadas no seu relógio MARQ ( <i>Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 41</i> ).
inReach	A função remotainReach permite controlar o comunicador via satélite inReach usando o relógio MARQ ( <i>Usando o inReach controle remoto, página 112</i> ).
Luzes	Você pode usar faróis inteligentes Varia™ para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional.
Músculo O2	Você pode usar um sensor de oxigênio muscular para visualizar dados de saturação de oxigênio muscular e hemoglobina durante o treinamento.
Potência	Você pode usar os pedais da bicicleta do medido de potênciaRally™ ou Vector™ para visualizar os dados de potência em seu dispositivo. Você pode ajustar suas zonas de potência para que correspondam às suas metas e capacidades ( <i>Configurando zonas de potência, página 61</i> ) ou usar alertas de alcance para ser notificado quando atingir uma zona de potência especificada ( <i>Configurar um alerta, página 91</i> ).
Radar	Pode utilizar um radar retrovisorVaria para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional e enviar alertas sobre veículos que se aproximam. Com uma Varia luz traseira da câmera do radar, você também pode tirar fotos e gravar vídeos durante uma pedalada ( <i>Usar os controles da câmera Varia, página 112</i> ).
Sensor RD	Você pode usar um Running Dynamics Pod para registrar dados de dinâmica de corrida e visualizá-los no seu relógio ( <i>Dinâmica da corrida, página 109</i> ).
Mudança	Você pode usar comutadores eletrônicos para exibir informações de mudança de marcha durante uma pedalada. O relógio MARQ exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.
Shimano Di2	Você pode usar comutadores eletrônicosShimano® Di2™ para exibir informações de mudança de marcha durante uma pedalada. O relógio MARQ exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.
Rolo inteligente	Você pode usar seu relógio com um treinador inteligente de bicicleta para ambientes internos para simular a resistência enquanto segue um curso, uma corrida ou um treino ( <i>Usando um rolo de treinamento em ambiente fechado, página 14</i> ).



Tipo de sensor	Descrição
Velocidade/Cadência	Você pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua bicicleta e visualizar os dados durante a sua pedalada. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda ( <a href="#">Tamanho da roda e circunferência, página 131</a> ).
Tempe	Você pode fixar o sensor dados de temperatura tempe™ à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos.
VIRB	A função de controle remoto VIRB permite controlar a câmera de ação VIRB pelo seu relógio ( <a href="#">Controle remoto da VIRB, página 112</a> ).
Localizações XERO	Você pode visualizar e compartilhar informações de localização do laser a partir de um dispositivo Xero ( <a href="#">Configurações de localização do laser Xero, página 100</a> ).

## Emparelhar seus sensores sem fio

Antes de emparelhar, vista o monitor de frequência cardíaca ou instale o sensor.

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

1 Coloque o relógio ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.

**OBSERVAÇÃO:** afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio durante o emparelhamento.

2 Mantenha pressionado **MENU**.

3 Selecione **Sensores e acessórios > Adicionar novo**.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Pesquisar todos os sensores**.
- Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o relógio, o status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado. É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 89](#)).

## HRM-Pro Ritmo de corrida e distância

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

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

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

**OBSERVAÇÃO:** a calibração automática não funciona para perfis de atividade em ambientes internos, trilhas ou ultramaratona ([Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância, página 109](#)).

**Calibração manual:** você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de série HRM-Pro conectado ([Calibrando a distância na esteira, página 13](#)).



## Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio MARQ .
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório de série HRM-Pro conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem automática**.
- Se você já conectou um contador de passos ANT+ compatível, defina o estado do contador de passos como **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual ([Calibrando a distância na esteira, página 13](#)).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode tentar desativar **Calibragem automática** e, em seguida, calibrar manualmente novamente ([Calibrando a distância na esteira, página 13](#)).

## Dinâmica da corrida

Você pode usar seu dispositivo MARQ compatível emparelhado com o acessório HRM-Pro ou outro acessório de dinâmica de corrida para fornecer feedback em tempo real sobre sua forma de corrida.

O acessório de dinâmica da corrida possui um acelerômetro que mede o movimento do torso para calcular seis métricas de corrida. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

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

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

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

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

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

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

## Treinar com dinâmica de corrida

Para visualizar a dinâmica de corrida, é necessário colocar um acessório de dinâmica de corrida, como o acessório HRM-Pro, e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 108](#)).

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo**.

6 Selecione uma tela de dados de dinâmica de corrida.

**OBSERVAÇÃO:** as telas de dinâmica de corrida não estão disponíveis para todas as atividades.

7 Faça uma corrida ([Iniciar uma atividade, página 10](#)).






8 Selecione **UP** ou **DOWN** para abrir uma tela de dinâmica de corrida e visualizar sua métrica.

## Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

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






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

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

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Intervalo de cadência	Intervalo de tempo de contato com o solo
 Roxo	>95	>183 spm	>218 ms
 Azul	70 - 95	174 - 183 spm	218-248 ms
 Verde	30 - 69	164 - 173 spm	249-277 ms
 Laranja	5 - 29	153 - 163 spm	278-308 ms
 Vermelho	<5	<153 spm	>308 ms

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

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






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

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

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


## Oscilação vertical e os dados de proporção vertical

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

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Alcance de oscilação vertical no tórax	Alcance de oscilação vertical na cintura	Proporção vertical no tórax	Proporção vertical na cintura
 Roxo	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Azul	70 - 95	6,4 - 8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Verde	30 - 69	8,2 - 9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Laranja	5 - 29	9,8 - 11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Vermelho	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

## Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

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

- Certifique-se de ter um acessório de dinâmica de corrida como o acessório HRM-Pro.  
Os acessórios com dinâmica de corrida apresentam  na parte frontal do módulo.
- Emparelhe o acessório de dinâmica de corrida com seu relógio novamente, de acordo com as instruções.
- Se você estiver usando o acessório HRM-Pro, emparelhe-o com seu relógio usando a tecnologia ANT+ em vez da tecnologia Bluetooth.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.




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

## Usar os controles da câmera Varia

### AVISO

Algumas jurisdições podem proibir ou regular a gravação de vídeo, de áudio ou de fotografias, ou podem exigir que todas as partes tenham conhecimento da gravação e forneçam consentimento. É de sua responsabilidade conhecer e cumprir todas as leis, regulamentações e outras restrições, nas jurisdições em que você pretende usar este dispositivo.

Antes de usar os controles da câmera Varia, você deve emparelhar o acessório com o relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 108).

- 1 Adicione o Mini Widget **Câmera RCT** ao seu relógio (*Widgets*, página 96).
- 2 No widget **Câmera RCT**, selecione uma opção:
  - Selecione  para visualizar as configurações da câmera.
  - Selecione o  para tirar uma foto.
  - Selecione o  para salvar um clipe.

## Controle remoto da inReach

A função inReach remoto permite que você controle o comunicador via satélite inReach usando o relógio MARQ. Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para obter mais informações sobre os dispositivos compatíveis.

### Usando o inReach controle remoto

Antes de usar a função remota do inReach, defina que o widget inReach seja mostrado no loop do widget (*Personalizando loop do widget*, página 97).

- 1 Ligue o dispositivo inReach.
- 2 Em seu relógio MARQ, pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o widget inReach.
- 3 Pressione o **START** para procurar seu dispositivo inReach.
- 4 Pressione o **START** para emparelhar seu dispositivo inReach.
- 5 Pressione o **START** e selecione uma opção:
  - Para enviar uma mensagem de SOS, selecione **Iniciar envio de SOS**.  
**OBSERVAÇÃO:** use somente a função SOS em uma verdadeira situação de emergência.
  - Para enviar uma mensagem de texto, selecione **Mensagens > Nova mensagem**, e os contatos da mensagem. Insira o texto da mensagem ou selecione uma opção de texto rápido.
  - Para enviar uma mensagem predefinida, selecione **Enviar predefinição** e uma mensagem na lista.
  - Para ver o temporizador e a distância percorrida durante uma atividade, selecione **Rastreamento**.

## Controle remoto da VIRB

A função de controle remoto da VIRB permite a você controlar a câmera de ação VIRB pelo seu dispositivo.

## Controlando uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do proprietário da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio MARQ ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 108).  
O widget VIRB será adicionado automaticamente ao loop do widget.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o widget VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para gravar um vídeo, selecione **Iniciar gravação**.  
O contador do vídeo aparece na tela do MARQ.
  - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
  - Para parar a gravação do vídeo, pressione **STOP**.
  - Para tirar uma foto, selecione **Tirar foto**.
  - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
  - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
  - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.
  - Para alterar as configurações de vídeo e foto, selecione **Configurações**.

## Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do proprietário da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio MARQ ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 108).  
Quando a câmera estiver emparelhada, uma tela de dados do VIRB será adicionada automaticamente às atividades.
- 3 Durante uma atividade, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir a tela de dados do VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 5 Pressione **MENU**.
- 6 Selecione **VIRB**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Para controlar a câmera usando o temporizador de atividades, selecione **Configurações > Modo de gravação > Início/Término Timer**.  
**OBSERVAÇÃO:** a gravação de vídeo é iniciada e interrompida automaticamente ao iniciar ou encerrar uma atividade.
  - Para controlar a câmera usando as opções do menu, selecione **Configurações > Modo de gravação > Manual**.
  - Para gravar um vídeo manualmente, selecione **Iniciar gravação**.  
O contador do vídeo aparece na tela do MARQ.
  - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
  - Para interromper manualmente a gravação de um vídeo, pressione **STOP**.
  - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
  - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
  - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.

# Informações sobre o dispositivo

## Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da bateria	Até 12 dias (modo smartwatch com rastreamento de atividades e monitoramento 24 horas por dia, 7 dias por semana da frequência cardíaca no pulso)
Classificação de impermeabilidade	10 ATM <sup>1</sup>
Faixa de temperatura operacional e de armazenamento	De -20 a 45 °C (de -4 a 113 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 a 45 °C (de 32 a 113 °F)
Frequências sem fio	2,4 GHz a 19 dBm, no máximo; 13,56 MHz a -36 dBm, no máximo

## Informações sobre a bateria

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

Duração da bateria	Modo
Até 12 dias	Modo Smartwatch com rastreamento de atividades e monitoramento 24 por dia, 7 dias por semana da frequência cardíaca no pulso
Até 28 horas	Modo GPS com frequência cardíaca no pulso
Até 9 horas	Modo GPS com frequência cardíaca medida no pulso e transmissão de música
Até 48 horas	O modo GPS UltraTrac com giroscópio com navegação por cálculo (com monitoramento de frequência cardíaca medida no pulso desativado)

## Manutenção do dispositivo

### Cuidados com o dispositivo

#### AVISO

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

Evite pressionar os botões debaixo d'água.

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

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 a pressão equivalente a uma profundidade de 100 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Limpeza do relógio

### ⚠ CUIDADO

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

### AVISO

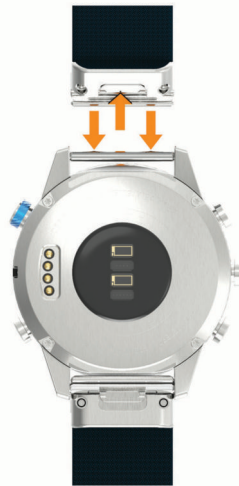
Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

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

- 1 Enxágue com água ou use um pano úmido que não solte fiapos.
- 2 Deixe o relógio secar completamente.

## Alterar acessórios QuickFit® articulados

- 1 Deslize a trava na tira QuickFit articulada, e remova a pulseira do relógio.



- 2 Alinhe a nova tira articulada com o relógio.
- 3 Pressione a tira até encaixar no lugar.

**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de que a tira esteja presa. A trava deve se fechar por cima do pino do relógio.

## Alterar acessórios QuickFit integrados

- 1 Puxe para abrir a trava e remova a tira ou a pulseira QuickFit integrada do relógio.



- 2 Puxe para abrir a trava na tira ou pulseira integrada e alinhe com o relógio.
- 3 Feche a trava sobre o pino do relógio.

**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de que a tira ou a pulseira esteja presa. Deve haver um pequeno espaço ① entre a trava e a tira ou a pulseira.



## Gerenciamento de dados

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



## Excluindo arquivos

### AVISO

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

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

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

## Solução de problemas

### 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 **MENU**.
- 2 Role para baixo até o último item na lista e pressione **START**.
- 3 Pressione **START**.
- 4 Selecione seu idioma.



### Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio MARQ é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth .

Acesse [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) para Bluetooth informações sobre compatibilidade.

### Meu telefone não se conecta ao relógio

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

- Desligue o smartphone e o relógio e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o app Garmin Golf para a versão mais recente.
- Remova seu relógio do app Garmin Golf e das configurações Bluetooth do seu smartphone para tentar novamente realizar o processo de emparelhamento.
- Caso tenha comprado um novo smartphone, remova seu relógio do app Garmin Golf presente no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do relógio.
- Em seu smartphone, abra o app Garmin Golf, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado e, em seguida, selecione **Telefone > Emparelhar telefone**.

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

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

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Adicionar novo**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Pesquisar todos os sensores**.
  - Selecione o tipo de sensor.

É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 89](#)).

## Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio

Se os fones de ouvido Bluetooth tiverem sido conectados ao seu smartphone anteriormente, eles podem ser conectados automaticamente a ele, em vez do seu relógio. 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 relógio.
- Emparelhe seus fones com o relógio ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 41](#)).

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

Ao usar um relógio MARQ conectado a fones de ouvido Bluetooth, o sinal fica mais forte quando há uma linha direta entre o relógio e a antena dos fones.

- Caso o sinal passe através de seu corpo, você poderá observar perda de sinal ou desconexão dos fones de ouvido.
- Se você usa seu relógio MARQ no pulso esquerdo, certifique-se de que a antena Bluetooth do fone de ouvido esteja na orelha esquerda.
- Como os fones de ouvido variam de acordo com o modelo, você pode tentar mover o relógio para o outro pulso.
- Caso esteja usando pulseiras de metal ou couro, você pode alternar para pulseiras de silicone para melhorar a intensidade do sinal.

## Reiniciar o relógio

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado até o relógio desligar.
- 2 Mantenha **LIGHT** pressionado para ligar o relógio.

## Restaurar todas as configurações padrão

Antes de restaurar todas as configurações padrão, você deve sincronizar o relógio com o app Garmin Connect para carregar seus dados de atividade.

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio.

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

**2** Selecione **Sistema > Redefinir**.

**3** Selecione uma opção:

- Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e salvar as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Restaurar config. padrão**.
- Para excluir todas as atividades do histórico, selecione **Excluir todas as atividades**.
- Para redefinir todos os totais de distância e tempo, selecione **Redefinir totais**.
- Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar padrões**.

**OBSERVAÇÃO:** se você configurar uma carteira Garmin Pay, essa opção excluirá a carteira do seu relógio. Se você tiver músicas armazenadas no seu relógio, essa opção as excluirá.

## Obtendo sinais de satélite

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

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

**1** Dirija-se a uma área aberta.

O relógio deve ser orientado na posição 6 horas apontando para o céu.

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

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

## Melhorar a recepção do satélite de GPS

- Sincronize frequentemente o relógio à sua conta Garmin:
  - Conecte seu relógio a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
  - Sincronize seu relógio com o app Garmin Golf usando seu smartphone com Bluetooth ativado.
  - Conecte seu relógio à sua conta Garmin usando uma rede Wi-Fi sem fio.

Enquanto você estiver conectado à sua conta Garmin, o relógio baixará vários dias de dados do satélite, permitindo a rápida localização dos sinais do satélite.

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

## A leitura da temperatura não é exata

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

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

## Aumentando a vida útil da bateria

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

- Altere o modo de energia durante uma atividade ([Alterando o modo de energia](#), página 11).
  - Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles ([Visualizando o menu de controles](#), página 2).
  - Reduza o tempo limite da luz de fundo ([Alterar as configurações da luz de fundo](#), página 105).
  - Reduzir o brilho da luz de fundo.
  - Usar o modo de GPS do UltraTrac em sua atividade ([Alterar a configuração de GPS](#), página 94).
  - Desligar a tecnologia Bluetooth quando não estiver utilizando recursos conectados ([Recursos conectados](#), página 28).
  - Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção retomar mais tarde ([Parar uma atividade](#), página 11).
  - Desativar a monitorização de atividade ([Desligando o monitoramento de atividades](#), página 63).
  - Use uma interface de relógio que não seja atualizada a cada segundo.  
Por exemplo, use uma interface de relógio sem o ponteiro de segundos ([Personalizar a interface do relógio](#), página 98).
  - Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo ([Gerenciar notificações](#), página 30).
  - Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados ([Transmissão de dados de frequência cardíaca](#), página 43).
  - Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso ([Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso](#), página 44).
- OBSERVAÇÃO:** a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.
- Ativar as leituras manuais do oxímetro de pulso ([Desativar as leituras automáticas do oxímetro de pulso](#), página 58).

## Monitoramento de atividades

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

### Minha contagem de passos diários não aparece

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

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

### A contagem de passos não está precisa.

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

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

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

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

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

### 1 Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 33*).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 32*).

### 2 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** quando você atualiza o app Garmin Connect ou o aplicativo Garmin Express, seus dados não são sincronizados e sua contagem de passos não é atualizada.

## A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

O relógio 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 relógio com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

## Como obter mais informações

Você pode encontrar mais informações sobre este produto no site da Garmin.

- Acesse [support.garmin.com](https://support.garmin.com) para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
  - Acesse [buy.garmin.com](https://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](https://www.garmin.com/ataccuracy) para obter informações sobre a precisão do recurso.
- Este não é um dispositivo médico.

# Apêndice

## Campos de dados

**OBSERVAÇÃO:** nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade. Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+ ou Bluetooth para exibir os dados.

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

% **de saturação de O2 muscular:** a porcentagem estimada de saturação de oxigênio do músculo para a atividade atual.

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

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

% **freq. card. rep. média int.:** a porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

% **limite de potência funcional:** a saída de potência atual como porcentagem do limiar de potência funcional.

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

% **máx. freq. cardíaca:** a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

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

% **máx fr card rep int:** a porcentagem máxima da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

% **méd. tempo cont. com solo:** o saldo médio do tempo de contato com o solo da sessão atual.

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

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

**Adiant/atras no geral:** corrida. O tempo total à frente ou atrás do ritmo desejado.

**Alcance da eBIKE:** a distância restante estimada que a eBike pode fornecer assistência.

**Andares descidos:** o número total de andares descidos no dia.

**Andares por minuto:** o número de andares subidos por minuto.

**Andares subidos:** o número total de andares subidos no dia.

**Bateria da eBike:** a potência restante da bateria de uma eBike.

**Bateria da engrenagem:** o status da bateria de um sensor de posição de engrenagem.

**Bateria Di2:** a energia restante da bateria de um sensor Di2.

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

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

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

**Braçadas na última volta:** remo. O número total de remadas para a última volta concluída.

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

**Braçadas na volta:** remo. O número total de remadas para a volta atual.

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

**Cadência:** ciclismo. O número de rotações da pedivela. O dispositivo deve estar conectado a um acessório de cadência para que esses dados sejam exibidos.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Carga:** a carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC), que indica a intensidade do seu treino.

**COG:** a direção real da viagem, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.

**Combinação de marcha:** a combinação da engrenagem atual de um sensor de posição de engrenagem.

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

**Compr. médio passadas:** o comprimento da passada média da sessão atual.

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

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

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

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

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

**Descida média:** a distância vertical média de descida desde a última zerada.

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

**Desvio centro da plat. volta:** o ponto médio de aplicação de força na volta atual.

**Desvio centro plataf. médio:** o ponto médio de aplicação de força na atividade atual.

**Desvio centro plataforma:** ponto de aplicação de força. O ponto de aplicação de força é o local na plataforma do pedal em que você aplica a força.

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

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

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

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

**Dist. p/ braç. da últ. volta:** natação. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.

**Dist. remada última volta:** remo. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.

**Dist. vert. ao dest.:** a distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

**Distância até linha de partida:** a distância restante até a linha de partida de uma corrida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

**Distância da próxima parcial:** corrida. A distância total da próxima fração.

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

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

**Distância fracionada:** corrida. A distância total da fração atual.

**Distância média por braçada:** natação. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.

**Distância média por remada:** remo. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.

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

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

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

**Distância por remada:** remo. A distância percorrida por remada.



**Distância por remada na volta:** remo. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.

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

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

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

**Eficiência do torque:** a medida do grau de eficiência de pedaladas.

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

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

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

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

**Energia máxima na última volta:** a maior saída de potência para a última volta concluída.

**Equilíbrio:** o atual saldo de potência à esquerda/direita.

**Equilíbrio no TCS:** o saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.

**Estresse:** o nível atual de estresse.

**Ext. restante (parcial):** corrida. A distância restante da fração atual.

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

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

**Fase de pot. lado direito:** o ângulo atual da fase de energia para a perna direita. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.

**Fase energ. Esq. vt.:** o ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.

**Fase energ. pico dir. média:** o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na atividade atual.

**Fase energ. pico esq. méd.:** o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.

**Fase energ. pico esq. vt.:** o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.

**Fase pot. lado esquerdo:** o ângulo atual da fase de energia para a perna esquerda. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.

**Fase potência direita volta:** o ângulo médio da fase de energia para a perna direita na volta atual.

**Fase potência média (D):** o ângulo médio da fase de energia para a perna direita na atividade atual.

**Fase potência média (E):** o ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.

**Fluxo:** a medição da sua consistência na manutenção da velocidade e suavidade nas curvas da atividade atual.

**Fluxo da volta:** a pontuação geral de fluidez da volta atual.

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

**Fq média braç. na volta:** natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.

**Fr. média de braçadas:** remo. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

**Frente:** a engrenagem frontal da bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

**Freq. braçadas na última volta:** natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.

**Freq. braçadas no intervalo:** o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.

**Freq. braçadas último tiro:** o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a última extensão concluída.

**Freq. card. máx. intervalo:** a frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.

**Freq. card. méd. do interv.:** a frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.

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

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



**Freq. méd. braç na volta:** remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.

**FREQUÊNCIA CARDÍACA:** sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). Seu dispositivo deve ter frequência cardíaca medida no pulso ou estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível.

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

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

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

**Granularidade:** a medição da dificuldade da atividade atual com base na elevação, no gradiente e nas rápidas mudanças de direção.

**Granularidade da volta:** a pontuação geral de dificuldade da volta atual.

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

**HEC no próximo:** o horário previsto do dia que você chegará ao próximo ponto de parada na rota (ajustado para a hora local do ponto de parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Hemoglobina total:** o total estimado de concentração de hemoglobina no músculo.

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

**Horas da bateria:** o número de horas restantes antes da energia da bateria se esgotar.

**HPC:** o horário previsto do dia que você chegará ao destino final (ajustado para a hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Ind. total subida/descida:** as distâncias de subidas e decidas totais durante a atividade ou desde a última redefinição.

**Índ de braçadas:** natação. O número de remadas por minuto (rpm).

**Índice de remadas:** remo. O número de remadas por minuto (rpm).

**Intensity Factor:** o Intensity Factor™ para a atividade atual.

**Latitude/Longitude:** a posição atual de latitude e longitude, independentemente da definição de formato da posição selecionada.

**Local de destino:** o posicionamento do seu destino final.

**Localização:** a posição atual usando a definição de formato da posição selecionada.

**Máx. % FC máx. (int.):** a porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

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

**Mecanismos:** as engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

**Méd. de braçadas p/ ext.:** o número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.

**Med. oscilação vert.:** um indicador de cor que mostra a quantidade de saltos durante a corrida.

**Média % FC máx. (intervalo):** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação 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 19](#)). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf.

**MEDIDOR DA BÚSSOLA:** a direção para onde se desloca com base na bússola.

**Medidor de efeito de treino:** o impacto da atividade atual no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.

**Medidor de equilíbrio TCS:** um indicador de cor que mostra o saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.

**MEDIDOR DE POTÊNCIA:** um indicador de cor que mostra sua zona de potência atual.

**Medidor do PacePro:** corrida. Seu ritmo fracionado atual e seu ritmo fracionado desejado.

**Medidor freq. cardíaca:** um indicador de cor que mostra sua zona de frequência cardíaca atual.

**Medidor tempo contato c/ solo:** um indicador de cor que mostra a quantidade de tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medida em milissegundos.

**Medi proporção vert.:** um indicador de cor que mostra a proporção da oscilação vertical entre o comprimento do passo.

**Meta de ritmo na parcial:** corrida. O ritmo desejado para a fração atual.

**Meta ritmo próx parcial:** corrida. O ritmo desejado para a próxima fração.

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

**Mini Widgets:** corrida. Um indicador de cor que mostra seu intervalo de cadência atual.

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

**Norm. Power últ. volta:** a Normalized Power média para a última volta concluída.

**Normalized Power:** o Normalized Power™ para a atividade atual.

**Normalized Power da volta:** a Normalized Power média para a volta atual.

**Oscilação vertical:** a quantidade de saltos durante a corrida. O movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.

**Oscilação vertical da volta:** a quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.

**Oscilação vertical média:** a quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.

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

**Percurso:** a direção da sua posição de partida até um destino. O percurso pode ser visto como uma rota planejada ou definida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Pico fase pot. direita:** o ângulo atual de pico da fase de energia para a perna direita. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.

**Pico fase pot. direita volta:** o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na volta atual.

**Pico fase pot. esquerda:** o ângulo atual de pico da fase de energia para a perna esquerda. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.

**Ponto de parada de destino:** o último ponto na rota até o destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Porcentagem da bateria:** a porcentagem de energia restante da bateria.

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

**Potência:** ciclismo. A saída de potência atual em watts.

**Potência:** esqui. A saída de potência atual em watts. O dispositivo deve estar conectado a um monitor de frequência cardíaco compatível.

**Potência (kj):** o acumulado trabalho desempenhado (saída da potência) em quilojoules.

**Potência da última volta:** a saída média de potência para a última volta concluída.

**Potência da volta:** a saída média de potência para a volta atual.

**Potência em 10 s:** a média de movimentação de 10 segundos da saída de potência.

**Potência em 30 s:** a média de movimentação de 30 segundos da saída de potência.

**Potência em 3s:** a média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.

**Potência máxima:** a saída máxima de potência para a atividade atual.

**Potência máxima na volta:** a saída máxima de potência para a volta atual.

**Potência média:** a saída média de potência para a atividade atual.

**Pressão barométrica:** a pressão do ambiente calibrada atualmente.

**Pressão do ambiente:** pressão não calibrada do ambiente.

**Prop de desliz até des.:** a proporção de deslize necessária para decrescer de sua posição atual até a elevação de destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Proporção de deslize:** a proporção de distância horizontal percorrida até a mudança na distância vertical.

**Proporção vertical:** a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo.

**Proporção vertical média:** a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da sessão atual.

**Proporção vertical na volta:** a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.

**Próximo ponto de parada:** o próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Relação de engrenagens:** o número de dentes nas engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta, detectado por um sensor de posição de engrenagem.

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

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

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

**Repetir em:** o temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).

**Ritmo:** o ritmo atual.

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

**Ritmo da última volta de 500 m:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a última volta.

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

**Ritmo de 500 m:** o ritmo de remada atual a cada 500 metros.

**Ritmo de volta de 500 m:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a volta atual.

**Ritmo fracionado:** corrida. O ritmo para a fração atual.

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

**Ritmo médio de 500 m:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a atividade atual.

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

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

**Saldo 10 s:** a média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 10 segundos.

**Saldo 30 s:** a média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 30 segundos.

**Saldo 3 s:** a média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 3 segundos.

**Saldo da volta:** o saldo médio de potência à esquerda/direita para a volta atual.

**Saldo GCT da volta:** o saldo médio do tempo de contato com o solo da volta atual.

**Saldo médio:** o saldo médio de potência à esquerda/direita para a atividade atual.

**Suavidade do pedal:** a medida de uniformemente onde o ciclista aplica força nos pedais em cada movimento do pedal.

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

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

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

**Subida média:** a distância vertical média de subida desde a última zerada.

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

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

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

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

**Swolf na volta:** a pontuação swolf para a volta atual.

**Taxa braçadas última volta:** remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.

**Temperatura:** a temperatura ambiente durante a atividade. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. Você pode emparelhar um sensor tempe com o seu dispositivo para fornecer uma consistente fonte de dados precisos de temperatura.

**TEMPO ATÉ CHEGADA:** o tempo previsto para chegar ao destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Tempo até o próximo:** a estimativa de tempo restante até chegar ao próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Tempo cont. c/ solo da volta:** o tempo médio de contato com o solo para a volta atual.

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

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

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

**Tempo de movimento:** o tempo total do movimento para a atividade atual.

**Tempo de nado:** o tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.

**Tempo de parada:** o tempo total de parada para a atividade atual.

**Tempo do dia (segundos):** a hora do dia, incluindo segundos.

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

**Tempo em pé:** o tempo gasto em pé pedalando, durante a atividade atual.

**Tempo méd. contato c/ solo:** o tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.

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

**Tempo multiesportivo:** o tempo total para todos os esportes em uma atividade poliesportiva, incluindo transições.

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

**Temporiz.:** a hora atual do temporizador de contagem regressiva.

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

**Temporizador de corrida:** o tempo decorrido na atual corrida de vela.

**Tempo sentado:** o tempo gasto pedalando sentado durante a atividade atual.

**Timer de descanso:** o temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

**Tipo braçada última ext.:** o tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.

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

**Training Effect aeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.

**Training Effect anaeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.

**Training Stress Score:** o Training Stress Score™ para a atividade atual.

**Traseiro:** a engrenagem traseira de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

**Vel. no solo (última volta):** a velocidade média da viagem para a última volta completada, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.

**Vel. última volta:** a velocidade média para a última volta concluída.

**Vel. vert. até o destino:** a taxa de subida ou descida a uma altitude predefinida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Veloc. méd. de mov.:** a velocidade média durante o movimento para a atividade atual.

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

**Velocidade com progresso:** a velocidade que se encontra ao aproximar-se de um destino ao longo da rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

**Velocidade máxima:** a velocidade máxima para a atividade atual.

**Velocidade média:** a velocidade média para a atividade atual.

**Velocidade média geral:** a velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.

**Velocidade náutica:** a velocidade atual em nós.

**Velocidade náutica máxima:** a velocidade máxima em nós para a atividade atual.

**Velocidade náutica média:** a velocidade média em nós para a atividade atual.

**Velocidade no solo:** a velocidade real da viagem, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.

**Velocidade no solo (volta):** a velocidade média da viagem para a volta atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.

**Velocidade no solo máxima:** a velocidade máxima da viagem para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.

**Velocidade no solo Média:** a velocidade média da viagem para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.

**Velocidade no solo náutica:** a velocidade real da viagem em nós, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.

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

**Volta de tempo em pé:** o tempo gasto pedalando em pé durante a volta atual.

**Volta de tempo sentado:** o tempo gasto pedalando sentado na volta atual.

**Volts:** o número de voltas concluídas para a atividade atual.

**VS Náut. Média:** a velocidade média da viagem em nós para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.

**VS Náutica Máx.:** a velocidade máxima da viagem em nós para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.

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

**Zona de potência:** o intervalo atual da saída de potência (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.

## Classificações padrão do VO2 máximo

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

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
Razoável	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
Razoável	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).

## Classificações FTP

Essas tabelas incluem classificações para potência de limite funcional (FTP) estimada por gênero.

Homens	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	5,05 e maior
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bom	De 2,79 a 3,92
Razoável	De 2,23 a 2,78
Sem treino	Menos que 2,23

Mulheres	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	4,30 e maior
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bom	De 2,36 a 3,32
Razoável	De 1,90 a 2,35
Sem treino	Menos que 1,90

As classificações de FTP são baseadas na pesquisa realizada por Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Tamanho da roda e circunferência

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

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

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × Tubular de 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288



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

## 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.

