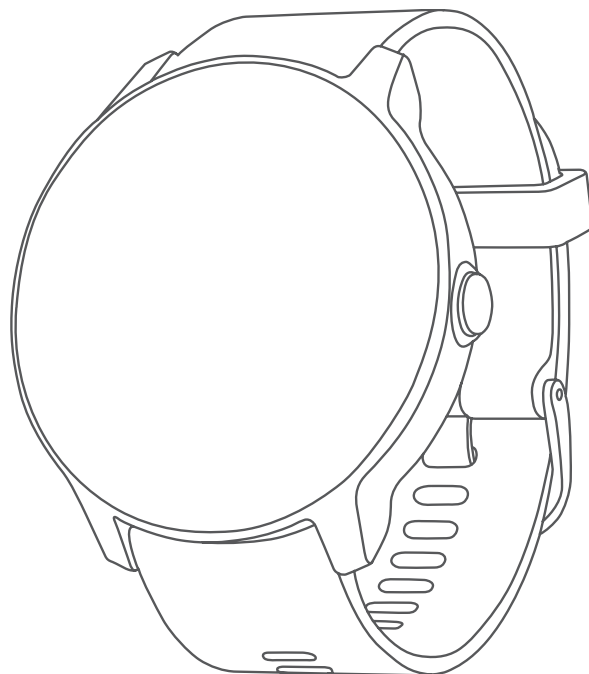


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 3

Manual do proprietário

© 2017 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

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

Android™ é uma marca comercial da Google, Inc. iPhone® é uma marca comercial da Apple Inc., registrada 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. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. iOS® é uma marca comercial registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença da Apple Inc. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

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

M/N: A03190

IFETEL: 201701C08891

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

Sumário

Introdução.....	1	Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	9
Visão geral do dispositivo.....	1	Exibindo o widget de frequência cardíaca.....	10
Dicas sobre a tela sensível ao toque.....	2	Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	10
Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque.....	2	Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin.....	10
Utilizar o menu de controles.....	2	Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso.....	11
Dicas de controle do Side Swipe.....	3	Sobre zonas de frequência cardíaca...	11
Ícones.....	3	Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	11
Recursos inteligentes.....	4	Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	11
Emparelhando o smartphone.....	4	Sobre estimativas de VO2 máximo.....	12
Recursos conectados.....	4	Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	12
Notificações do telefone.....	4	Monitoramento de atividades.....	12
Ativando notificações Bluetooth....	5	Meta automática.....	13
Visualizando notificações.....	5	Usando o alerta de movimento.....	13
Recebendo uma chamada telefônica.....	5	Monitoramento do sono.....	13
Gerenciando as notificações.....	5	Minutos de intensidade.....	13
Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth.....	5	Minutos de intensidade.....	14
Utilizando o Modo não perturbe.....	6	Garmin Move IQ™.....	14
Localizando seu telefone.....	6	Configurações do monitoramento de atividades.....	14
Connect IQRecursos do.....	6	Desligar o monitoramento de atividades.....	14
Download de recursos do Connect IQ.....	6	Monitoramento de ciclo menstrual.....	14
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....	6	Widgets.....	15
Garmin Pay™.....	6	Visualizando widgets.....	16
Configurando sua carteira Garmin Pay.....	7	Personalizar loop do widget.....	16
Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	7	Sobre Meu Dia.....	16
Adição de um cartão à sua carteira Garmin Pay.....	7	Visualizando o widget de tempo.....	16
Gerenciar seus cartões no Garmin Pay.....	8	Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse.....	16
Alteração da sua senha Garmin Pay.....	8	Utilização do widget de nível de estresse.....	17
Recursos da frequência cardíaca.....	8	VIRB Remota.....	17
Pulseira medidora de frequência cardíaca.....	9	Controlando uma câmera de ação VIRB.....	17
Usar o dispositivo.....	9	Controles de músicas.....	17
		Controle da reprodução das músicas.....	18

Aplicativos e atividades	18	Treino	28
Iniciar uma atividade.....	19	Configurando seu perfil de usuário.....	28
Dicas para gravação de atividades..	19	Objetivos de treino.....	29
Parar uma atividade.....	19	Treinos.....	29
Adicionando uma atividade		Iniciar um treino.....	29
personalizada.....	19	Usar Garmin Connect planos de	
Adição ou remoção de uma atividade		treinamento.....	29
favorita.....	20	Iniciar treino de hoje.....	30
Atividades em ambientes internos.....	20	Visualização dos treinos	
Registrar uma atividade de		agendados.....	30
treinamento de força.....	20	Adaptive Training Plans.....	30
Calibrando a distância na esteira....	21	Registros Pessoais.....	30
Atividades ao ar livre.....	21	Visualizar seus registros pessoais..	30
Começando uma corrida.....	21	Restaurar um registro pessoal.....	31
Começando uma etapa de		Excluir um registro pessoal.....	31
ciclismo.....	21	Excluir todos os registros	
Visualizar as corridas de esqui.....	22	pessoais.....	31
Começando uma etapa de natação.....	22		
Definindo o tamanho da piscina.....	22	Navegação	31
Terminologia da natação.....	22	Salvar sua localização.....	31
Golfe.....	23	Excluindo um local.....	31
Baixando campos de golfe.....	23	Navegar até um local salvo.....	32
Jogando golfe.....	23	Navegando de volta ao início.....	32
Informações do buraco.....	24	Interrompendo a navegação.....	32
Alterando a localização do pino...	24	Bússola.....	32
Visualizando a direção até o		Calibrando a bússola	
pino.....	24	manualmente.....	32
Visualizando distâncias de layup e			
dogleg.....	25	Histórico	33
Visualizando obstáculos.....	25	Utilizando histórico.....	33
Medir uma tacada com o Garmin		Visualizando seu tempo em cada zona	
AutoShot™.....	26	de frequência cardíaca.....	33
Pontuando.....	26	Garmin Connect.....	33
Definindo o método de		Usando o aplicativo Garmin	
pontuação.....	26	Connect.....	34
Rastreamento de estatísticas de		Usar o Garmin Connect em seu	
golfe.....	27	computador.....	34
Gravação de estatísticas de			
golfe.....	27	Personalizar seu dispositivo	35
Visualizando seu histórico de		Alterando a interface do relógio.....	35
tacadas.....	27	Criando interfaces do relógio	
Visualizando o resumo da sua		personalizadas.....	35
rodada.....	27	Personalizando o Menu de controles..	36
Terminando uma rodada.....	28	Configurações de atividades e	
Configurações de golfe.....	28	aplicativos.....	36
Configurações de pontuação.....	28	Personalizando telas de dados.....	37
Aplicativo Garmin Golf.....	28	Alertas.....	37

Configurar um alerta.....	38
Auto Lap.....	38
Marcação de voltas usando o	
Recurso Auto Lap.....	38
Ativar a função de volta manual.....	38
Usando o Auto Pause®.....	39
Utilizando rolagem automática.....	39
Telefone e Configurações Bluetooth...	39
Configurações do sistema.....	40
Configurações de hora.....	40
Fusos horários.....	40
Configurando a hora	
manualmente.....	40
Configurando o alarme.....	41
Excluindo um alarme.....	41
Iniciando o timer de contagem	
regressiva.....	41
Utilizando o cronômetro.....	41
Configurações da luz de fundo.....	41
Definir as unidades de medida.....	41
Configurações do Garmin Connect....	42
Configurações do dispositivo em sua	
conta Garmin Connect.....	42
Configurações do usuário em sua	
conta Garmin Connect.....	43

Sensores sem fio.....43

Emparelhamento de seus sensores sem	
fio.....	43
Contador de passos.....	43
Calibrando o contador de passos....	44
Aprimorando a calibragem do	
contador de passos.....	44
Utilizando um sensor opcional de	
cadência ou velocidade para	
bicicletas.....	44
Calibrando seu sensor de	
velocidade.....	44
Percepção situacional.....	44
tempe.....	45

Informações sobre o dispositivo.... 45

Carregando o dispositivo.....	45
Atualizações do produto.....	45
Atualizar o software usando o app	
Garmin Connect.....	46
Atualização de software usando o	
Garmin Express.....	46

Visualizar informações do	
dispositivo.....	46
Visualizar informações de	
conformidade e regulamentação do	
rótulo eletrônico.....	46
Especificações.....	46
Cuidados com o dispositivo.....	47
Limpando o dispositivo.....	47
Trocar as pulseiras.....	47

Solução de problemas..... 47

Meu smartphone é compatível com meu	
dispositivo?.....	47
Meu telefone não se conecta ao	
dispositivo.....	48
Meu dispositivo está com o idioma	
errado.....	48
O My Device não exibe a hora	
correta.....	48
Maximizando a vida útil da bateria.....	48
Reiniciar o dispositivo.....	49
Restaurando todas as configurações	
padrão.....	49
Obtendo sinais de satélite.....	49
Aprimorando a recepção de satélite	
do GPS.....	49
Monitoramento de atividades.....	49
A contagem de passos não está	
precisa.....	49
A quantidade de andares subidos não	
parece estar precisa.....	49
Melhorando a precisão dos minutos	
de intensidade e calorias.....	50
A leitura da temperatura não é exata..	50
Como obter mais informações.....	50

Apêndice..... 50

Campos de dados.....	50
Classificações padrão do VO2	
máximo.....	52
Tamanho da roda e circunferência.....	53
Definições de símbolos.....	54

Introdução

⚠ ATENÇÃO

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

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

Visão geral do dispositivo



① **Tela sensível ao toque:** deslize para cima ou para baixo para navegar pelos widgets, recursos e menus.

Toque para selecionar.

Deslize para a direita para retornar à tela anterior.

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

Durante uma atividade, toque duas vezes para marcar uma nova volta, iniciar um novo conjunto de repetições ou avançar para a fase seguinte de um exercício.

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

Tecla ②: mantenha pressionada para ligar o dispositivo.

Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles, incluindo energia do dispositivo.

Pressione para voltar para a interface do relógio da qualquer tela, exceto durante uma atividade.

Durante uma atividade, pressione para pausá-la.

Controle ③ Side Swipe™: deslize para cima ou para baixo na área texturizada para navegar pelos widgets, telas de dados e menus.

Quando um campo com os botões + e - aparecer, deslize para cima ou para baixo para aumentar ou diminuir o valor no campo.

Dicas sobre a tela sensível ao toque

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

Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque

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

1 Mantenha pressionada o botão.

2 Selecione .

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

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

Utilizar o menu de controles

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

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar, reordenar e remover os atalhos do menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 36](#)).

1 Em qualquer tela, mantenha o botão pressionada por 2 segundos.



2 Selecione uma opção.

Dicas de controle do Side Swipe










O controle Side Swipe é uma área sensível ao toque na lateral do corpo do relógio, que permite percorrer as listas e menus e ajustar alguns valores do campo sem obscurecer a tela. Esse recurso pode ajudar você a navegar rapidamente pelos menus usando um dedo para rolar e outro para selecionar os itens na tela sensível ao toque.

- Deslize para cima ou para baixo no controle Side Swipe para percorrer os widgets, menus e listas.
- Quando um campo com os botões + e - aparecer, como volume ou brilho, deslize para cima ou para baixo para aumentar ou diminuir o valor no campo.
- Personalize a direção de deslocamento do controle Side Swipe e da orientação do relógio nas configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 40](#)).

Para operar o controle Side Swipe usando o polegar, você deve usar o relógio com a chave voltada para o seu pulso. Para usar seu dedo indicador, você deve usar o relógio com a chave voltada para direção oposta do seu pulso.

Ícones

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

GPS	Status do GPS
	Status de conexão do smartphone
	Status do monitor de frequência cardíaca
	Status do contador de passos
	Status do LiveTrack
	Status do sensor de cadência e velocidade
	Status do farol da bicicleta do Varia™
	Status do radar da bicicleta do Varia
	Status do sensor tempe™
VIRB	Status da câmera
	vívoactive 3 status do alarme

Recursos inteligentes

Emparelhando o smartphone

Para configurar o dispositivo vívoactive 3, ele deve ser emparelhado diretamente pelo app Garmin Connect™ em vez de pelas configurações Bluetooth® do seu smartphone.

- 1 Na app store do seu smartphone, instale e abra o app  Garmin Connect.
- 2 Selecione uma opção para ativar o modo de emparelhamento em seu dispositivo:
 - Se esta for a primeira vez que você configura o dispositivo, pressione o botão para ligar o dispositivo.
 - Se você tiver pulado o processo de emparelhamento ou emparelhado seu dispositivo com um smartphone diferente, mantenha a tela sensível ao toque pressionada e selecione **Configurações > Telefone > Emparelhar com o telefone** para entrar no modo de emparelhamento manualmente.
- 3 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
 - Se este for o primeiro dispositivo a ser emparelhado usando o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
 - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo usando o app Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

Recursos conectados

Os recursos conectados estarão disponíveis para seu dispositivo vívoactive 3 quando você conectá-lo a um smartphone compatível usando a tecnologia Bluetooth. Alguns recursos exigem a instalação do aplicativo Garmin Connect no smartphone conectado. Acesse www.garmin.com/apps para obter mais informações.

Notificações do telefone: exibe as notificações e mensagens do telefone em seu dispositivo vívoactive 3.

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

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

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

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

Clima: permite visualizar as condições meteorológicas atuais e previsões.

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

Encontrar meu telefone: localiza o seu smartphone perdido que está emparelhado com seu dispositivo vívoactive 3 e dentro da área de alcance.

Localizar meu dispositivo: localiza seu dispositivo vívoactive 3 perdido que está emparelhado com o smartphone e dentro da área de alcance.

Notificações do telefone

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

Ativando notificações Bluetooth

Antes de ativar as notificações, emparelhe o dispositivo vívoactive 3 a um smartphone compatível ([Emparelhando o smartphone, página 4](#)).




- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > Telefone > Notificações**.
- 3 Selecione **Durante a atividade** para definir preferências para notificações que são exibidas ao registrar uma atividade.
- 4 Selecione uma preferência de notificação.
- 5 Selecione **Fora da atividade** para definir preferências para notificações que são exibidas no modo de relógio.
- 6 Selecione uma preferência de notificação.
- 7 Selecione **Tempo limite**.
- 8 Selecione uma duração de tempo limite.

Visualizando notificações

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

Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o dispositivo vívoactive 3 exibe o nome ou o número do telefone do chamador.

- Para aceitar a chamada, selecione .
OBSERVAÇÃO: para falar com o chamador, você deve usar o seu smartphone conectado.
- Para recusar a chamada, selecione .
- Para recusar a chamada e imediatamente enviar uma resposta com mensagem de texto, selecione  e selecione uma mensagem na lista.
OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente se o seu dispositivo estiver conectado a um smartphone Android™.

Gerenciando as notificações

Você pode usar seu smartphone compatível para gerenciar as notificações exibidas no dispositivo vívoactive 3.


Selecione uma opção:

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

Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth


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

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 36](#)).

- 1 Mantenha o botão pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione o status do  para desativar a Bluetooth conexão do smartphone em seu vívoactive 3 dispositivo.
Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo móvel para desativar a tecnologia Bluetooth em seu dispositivo móvel.

Utilizando o Modo não perturbe

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

- Para ativar e desativar o modo não perturbe, pressione a tecla e selecione .
- Para ativar automaticamente o modo não perturbe durante as horas de sono, vá até as configurações do dispositivo no aplicativo Garmin Connect e selecione **Sons e alertas > Não perturbe durante o sono**.

Localizando seu telefone

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

- 1 Mantenha pressionado o botão.
- 2 Selecione .

As barras de potência de sinal aparecem na tela do vívoactive 3 e um alerta audível soa no seu smartphone. As barras aumentam conforme você se aproxima de seu smartphone.

- 3 Pressione o botão para interromper a pesquisa.

Connect IQ Recursos do

Você pode adicionar recursos de Connect IQ ao seu relógio do Garmin® e outros fornecedores usando o site do Connect IQ. Você pode personalizar o seu dispositivo com interfaces do relógio, campos de dados, widgets e aplicativos.

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

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

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

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

Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do aplicativo Connect IQ, é necessário emparelhar seu dispositivo vívoactive 3 com seu smartphone (*[Emparelhando o smartphone](#), página 4*).

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

Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

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

Garmin Pay™

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


Configurando sua carteira Garmin Pay

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

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

Pagamento de uma compra usando o seu relógio

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

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

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

O cartão utilizado da última vez será exibido.




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

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

Adição de um cartão à sua carteira Garmin Pay

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




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

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

Gerenciar seus cartões no Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

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

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

Alteração da sua senha Garmin Pay

Você deve saber a sua senha atual para poder mudá-la. Se você esquecer a sua senha, deverá redefinir o recurso do Garmin Pay para o seu dispositivo vívoactive 3, criar uma nova senha e reinserir as informações do seu cartão.

- 1 Na página do dispositivo vívoactive 3 no app Garmin Connect, selecione **Garmin Pay > Alterar código de acesso**.
- 2 Siga as instruções na tela.

A próxima vez que você efetuar um pagamento usando seu dispositivo vívoactive 3, deverá inserir a nova senha.

Recursos da frequência cardíaca

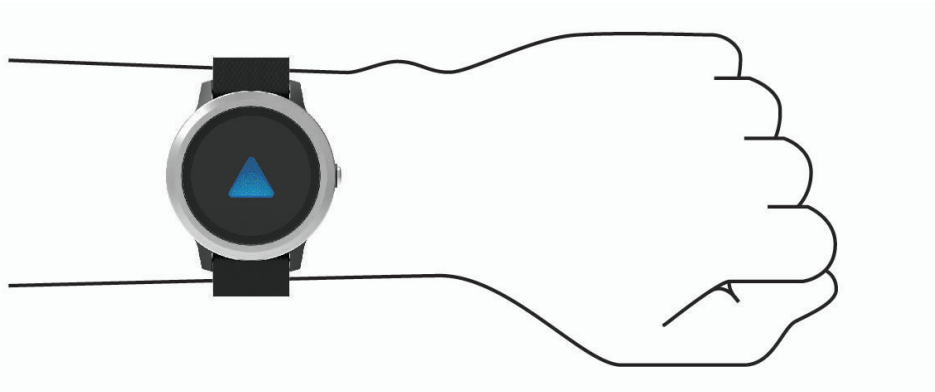
O dispositivo vívoactive 3 tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax (vendidos separadamente). Você pode ver os dados de frequência cardíaca no widget de frequência cardíaca. Se os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu dispositivo usará os dados da frequência cardíaca do tórax.

Pulseira medidora de frequência cardíaca

Usar o dispositivo

- Utilize o dispositivo acima do seu pulso.

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



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

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 9](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca com base na pulseira.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o dispositivo, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o dispositivo.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do dispositivo.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone fique constante antes de iniciar a sua atividade.
- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.

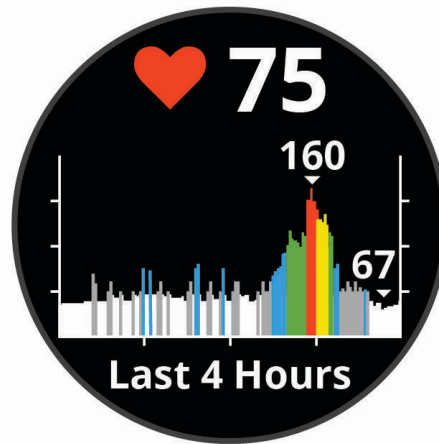
OBSERVAÇÃO: em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

Exibindo o widget de frequência cardíaca

O widget de frequência cardíaca exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca. O gráfico mostra sua atividade cardíaca recente, frequência cardíaca alta e baixa e barras codificadas com cores para indicar o tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca ([Sobre zonas de frequência cardíaca, página 11](#)).

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



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

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > Freq. cardíaca > Alerta de freq. card. anormal > Limiar de alerta**.
- 3 Selecione um valor de limite de frequência cardíaca.

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

Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo vívoactive 3 e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados. Por exemplo, é possível transmitir os dados da sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta, ou para uma câmera de ação VIRB® durante uma atividade.

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Freq. cardíaca**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Transmissão em atividade** para transmitir os dados de frequência cardíaca durante atividades temporizadas ([Iniciar uma atividade, página 19](#)).
 - Selecione **Transmissão** para começar a transmitir os dados de frequência cardíaca agora.
- 4 Emparelhe o seu dispositivo vívoactive 3 ao dispositivo compatível com Garmin ANT+®.

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

Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso

Para o dispositivo vivoactive 3, o valor padrão para a configuração de Freq. cardíaca é Automático. O dispositivo usa o monitor de frequência cardíaca medida no pulso automaticamente, a menos que você emparelhe um monitor de frequência cardíaca torácico ao dispositivo.

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

OBSERVAÇÃO: a desativação do monitor de frequência cardíaca medida no pulso também desativa o recurso de detecção no pulso para pagamentos Garmin Pay e você deve inserir uma senha antes de fazer cada pagamento (*Garmin Pay™*, página 6).

1 Pressione a tela sensível ao toque.

2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Freq. cardíaca > Desligado**.

Sobre zonas de frequência cardíaca

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

Configurando suas zonas de frequência cardíaca

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

1 Mantenha pressionada a a tela sensível ao toque.

2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > Zonas freq. cardíaca**.

3 Selecione **Padrão** para visualizar os valores padrão (opcional).

Os valores padrão podem ser aplicados à corrida e ao ciclismo.

4 Selecione **Corrida** ou **Ciclismo**.

5 Selecione **Preferência > Definir personalização**.

6 Selecione **Freq.card. máx.** e insira sua frequência cardíaca máxima.

7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.

Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

Sobre estimativas de VO2 máximo

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

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

Os dados do VO2 máximo são fornecidos pela FirstBeat. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo*, página 52), e acesse www.CooperInstitute.org.

Obtendo seu VO2 máximo estimado

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

1 Pressione a tela sensível ao toque.

2 Selecione **Minhas estatísticas > VO2 Máx..**

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

3 Para iniciar um teste de VO2 máximo, deslize para cima e selecione **Tes. agora**.

4 Siga as instruções na tela para obter sua estimativa de VO2 máximo.

Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.

Monitoramento de atividades

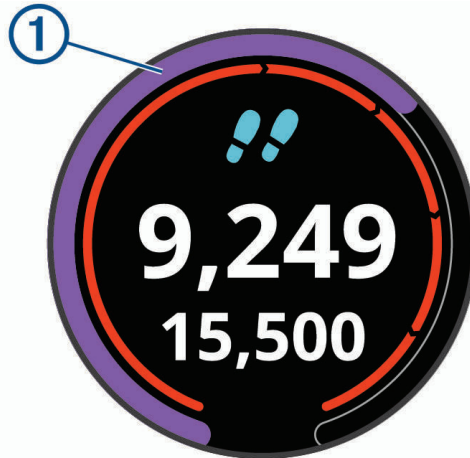
O recurso de monitoramento de atividade registra sua contagem diária de passos, distância percorrida, minutos de intensidade, andares subidos, calorias queimadas e estatísticas de sono para cada dia registrado. A queima de calorias inclui sua base metabólica mais as calorias da atividade.

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.

Meta automática

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



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

Usando o alerta de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, **Movimente-se!** e a barra vermelha são exibidos. Segmentos complementares são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema](#), página 40).

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

Monitoramento do sono

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

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

Minutos de intensidade

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

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

Minutos de intensidade

Seu dispositivo vivoactive 3 calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com os dados de repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o dispositivo calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

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

Garmin Move IQ™

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

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

Configurações do monitoramento de atividades

Segure a **tela sensível ao toque** e selecione **Configurações > Monitorização de atividade**.

Estado: desliga os recursos do monitoramento de atividades.

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

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

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

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

Desligar o monitoramento de atividades

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > Monitorização de atividade > Estado > Desligado**.

Monitoramento de ciclo menstrual

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

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

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

Widgets

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

Alguns widgets não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-los ao loop do widget manualmente ([Personalizar loop do widget, página 16](#)).

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

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

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

Golfe: exibe informações sobre sua última partida de golfe.

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

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

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

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

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

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

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.

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

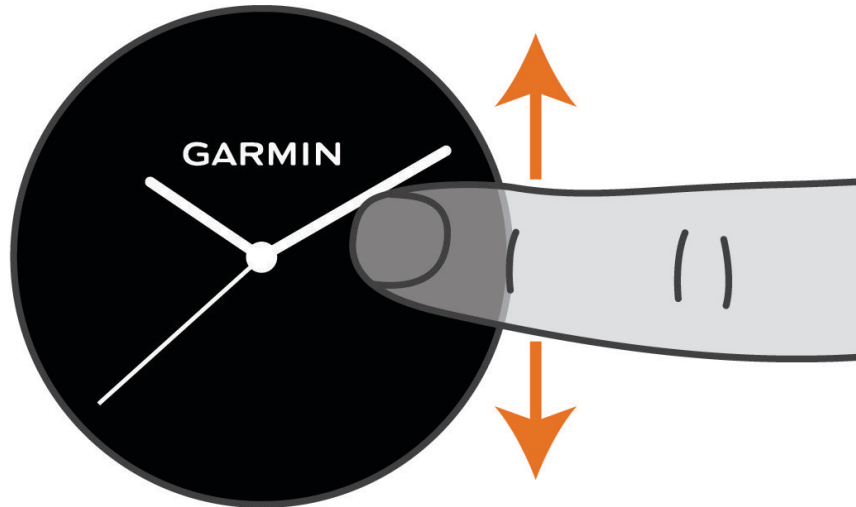
Estresse: exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.

Controles VIRB: fornece controles de câmera quando você tem um dispositivo VIRB emparelhado com o seu dispositivo vivoactive 3.

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

Visualizando widgets

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



O dispositivo passa pelo loop do widget.

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

Personalizar loop do widget

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > Widgets**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione um item para mostrar ou ocultar, ou reorganizar na lista do aplicativo.
 - Selecione **Adicionar** para adicionar um item ao loop de widgets.

Sobre Meu Dia

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

Visualizando o widget de tempo

- 1 Na interface do relógio, deslize para exibir o widget do clima.
- 2 Toque na tela sensível ao toque para ver os dados climáticos a qualquer momento.
- 3 Role para baixo para ver os dados climáticos a qualquer dia.

Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

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

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

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, deslize para cima ou para baixo para visualizar o widget de nível de estresse.

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

- 2 Toque na tela sensível ao toque para visualizar um gráfico do seu nível de estresse das últimas horas. As barras azuis indicam os períodos de repouso. As barras amarelas indicam os períodos de estresse. As barras cinzentas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.
- 3 Para iniciar uma atividade de respiração, deslize para cima e selecione **Sim**.

VIRB Remota

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

Controlando uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do Proprietário da série VIRB* para mais informações. Você também deve definir o widget do VIRB para ser exibido no loop do widget (*Personalizar loop do widget, página 16*).

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Em seu vívoactive 3 dispositivo, deslize para ver o VIRB widget.
- 3 Aguarde até que o dispositivo se conecte à sua câmera VIRB.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para gravar o vídeo, toque na tela sensível ao toque. O contador do vídeo aparece na tela do vívoactive 3.
 - Para interromper a gravação do vídeo, toque na tela sensível ao toque.
 - Para tirar uma foto, deslize para a direita e toque na tela sensível ao toque.

Controles de músicas

O widget de controle de música permite que você controle a música no smartphone usando o seu dispositivo vívoactive 3. O widget controla o aplicativo de media player ativo no momento ou o mais recente em seu smartphone. Se nenhum media player estiver ativo, o widget não exibe as informações da faixa e você deve iniciar a reprodução a partir do seu telefone.

Controle da reprodução das músicas

- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma lista.
- 2 Em seu dispositivo vívoactive 3, deslize para ver o widget de controle de música.
A barra de progresso ① indica o andamento da faixa atual.



- 3 Selecione uma opção:
 - Para avançar para a próxima faixa ou voltar para a anterior, selecione ►► ou ◀◀.
 - Para pausar ou retomar a reprodução, selecione || ou ►.
 - Para aumentar ou diminuir o volume, selecione ••• e, em seguida, + ou -.
DICA: você pode deslizar para cima ou para baixo no controle Side Swipe para ajustar o controle deslizante de volume.
 - Para reproduzir as faixas na sua lista de reprodução, selecione ••• > ↺.
 - Para alterar o modo de repetição, selecione ••• > ↻.

Aplicativos e atividades

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

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


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

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

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

Iniciar uma atividade



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

- 1 Pressione o botão.
- 2 Se esta a primeira vez que você iniciou uma atividade, marque a caixa de seleção ao lado de cada atividade para adicioná-la aos seus favoritos e selecione **Concluído**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
 - Selecione  e escolha uma atividade da lista estendida.
- 4 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área aberta com uma visão desobstruída do céu.
DICA: se **GPS** aparecer em um plano de fundo cinza, a atividade não exige sinais de GPS.
- 5 Aguarde até **Pronto** ser exibido na tela.
O dispositivo já está pronto após ele estabelecer a sua frequência cardíaca, adquirir os sinais de GPS (se necessário) e conectar-se aos seus sensores sem fio (se necessário).
- 6 Pressione o botão para iniciar o temporizador de atividade.
O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

Dicas para gravação de atividades






- Carregue o dispositivo antes de iniciar uma atividade (*Carregando o dispositivo, página 45*).
- Selecione para cima ou para baixo para visualizar páginas de dados adicionais.

Parar uma atividade

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione **Concluído**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para salvar a atividade, selecione .
 - Para descartar a atividade, selecione .

Adicionando uma atividade personalizada

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

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione  >  > **Criar**.
- 3 Selecione um tipo de atividade.
- 4 Se necessário, edite as configurações do aplicativo de atividades (*Configurações de atividades e aplicativos, página 36*).
- 5 Ao concluir a edição, selecione **Concluído**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para adicionar a atividade à sua lista de favoritos, selecione .
 - Para adicionar a atividade à lista estendida , selecione .

Adição ou remoção de uma atividade favorita

A lista das suas atividades favoritas é exibida quando você pressiona a tecla da interface do relógio e fornece acesso rápido às atividades que você mais utiliza. A primeira vez que você pressionar a tecla para iniciar uma atividade, o dispositivo solicita que você selecione as suas atividades favoritas. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

1 Mantenha pressionada a tela sensível ao toque.

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

As suas atividades favoritas aparecem no topo da lista com um fundo branco. Outras atividades aparecem na lista expandida com um fundo preto.

3 Selecione uma opção:

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

Atividades em ambientes internos

O dispositivo vivoactive 3 pode ser usado para treinamento tanto em ambientes internos quanto externos, tais como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas. O GPS permanece desligado durante atividades internas.

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

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

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

Registrar uma atividade de treinamento de força

Você pode registrar séries durante uma atividade de treinamento de força. Uma série são repetições (reps) de um único movimento.

1 Pressione o botão.

2 Selecione **Força**.

3 Pressione o botão para acionar o temporizador de atividade.

4 Inicie sua primeira série.

O dispositivo contabiliza suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos 6 reps.

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

5 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para encerrar a série.

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

6 Se necessário, mantenha a tela sensível ao toque pressionada, selecione **Editar última série** e edite o número de repetições.

7 Quando tiver terminado o repouso, toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar sua próxima série de exercícios.

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

9 Depois da última série, pressione o botão para parar o cronômetro.

10 Selecione **Concluído** >  para encerrar e salvar a atividade.

Calibrando a distância na esteira

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

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Iniciar uma atividade*, página 19).
- 2 Corra na esteira até que seu dispositivo vivoactive 3 registre pelo menos 1,5 km (1 milha).
- 3 Depois que você concluir a corrida, pressione o botão e selecione **Concluído**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para calibrar a distância na esteira pela primeira vez, selecione .
O dispositivo solicita que você execute a calibração de esteira.
 - Para recalibrar manualmente a distância na esteira após a primeira calibração, selecione **••• > Calibrar**.
- 5 Verifique o visor da esteira para a distância percorrida e insira a distância no seu dispositivo.

Atividades ao ar livre

O dispositivo vivoactive 3 vem pré-carregado com aplicativos para atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre. Você pode adicionar aplicativos usando atividades padrão, como cardiovasculares e de remo.

Começando uma corrida

Antes de usar um sensor sem fio para a corrida, você deve emparelhá-lo com seu dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio*, página 43).

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

Começando uma etapa de ciclismo

Antes de usar um sensor sem fio para o ciclismo, você deve emparelhá-lo com seu dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio*, página 43).

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

Visualizar as corridas de esqui

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

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- 2 Mantenha pressionada a tela sensível ao toque.
- 3 Selecione **Exibir corridas**.
- 4 Selecione e para visualizar os detalhes da sua última corrida, da corrida atual, e do total de corridas.
As telas de corrida incluem tempo, distância percorrida, velocidade máxima, velocidade média e descida total.

Começando uma etapa de natação

OBSERVAÇÃO: a frequência cardíaca fica indisponível durante a prática de natação.

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Selecione o tamanho da piscina, ou insira um tamanho personalizado.
- 4 Pressione o botão para iniciar o temporizador de atividade.
O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.
O dispositivo registra automaticamente os intervalos de natação e as extensões.
- 6 Pressione o botão quando estiver em repouso.
O visor inverte a cor, e a tela de descanso é exibida.
- 7 Selecione o botão para reiniciar o temporizador.
- 8 Depois de ter concluído a sua atividade, segure o botão para interromper o temporizador da atividade e novamente o botão para salvá-la.

Definindo o tamanho da piscina

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione **Natação em piscina > Tamanho da piscina**.
- 3 Selecione o tamanho da piscina, ou insira um tamanho personalizado.

Terminologia da natação

Extensão: um curso na piscina.

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

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

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

Golfe

Baixando campos de golfe

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

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione **Baixar campos de golfe** > **+**.
- 2 Selecione um campo de golfe.
- 3 Selecione **Baixar**.

Após o campo terminar de baixar, ele aparecerá na lista de campos em seu dispositivo vivoactive 3.

Jogando golfe

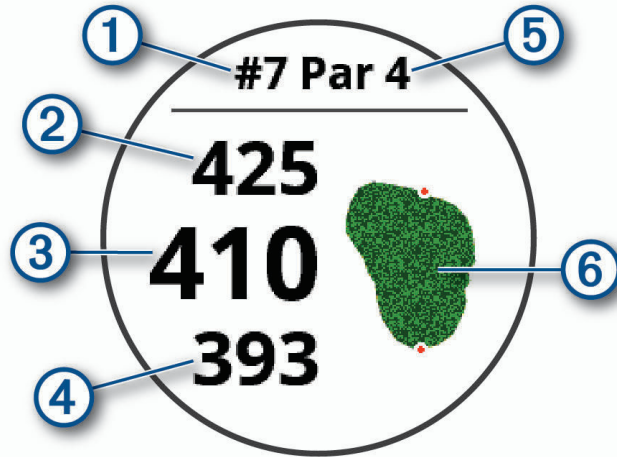
Antes de jogar em um campo pela primeira vez, você deve baixá-lo usando seu smartphone (*Baixando campos de golfe, página 23*). Os campos baixados são atualizados automaticamente. Antes de jogar golfe, você deve carregar o dispositivo (*Carregando o dispositivo, página 45*).

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione **Golfe**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Selecione um campo a partir da lista de campos disponíveis.
- 5 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos buracos.

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

Informações do buraco

O dispositivo calcula a distância até a parte dianteira e traseira do green, e até a localização do pino selecionado (*Alterando a localização do pino, página 24*).



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

Alterando a localização do pino

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

- 1 Selecione o mapa.

Uma visão maior do green será exibida.

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

🚩 indica a localização do pino selecionada.

- 3 Pressione o botão para aceitar a localização do pino.

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

Visualizando a direção até o pino

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

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


- 1 Pressione o botão.

- 2 Selecione 📍.

A seta aponta para o local do pino.

Visualizando distâncias de layup e dogleg


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

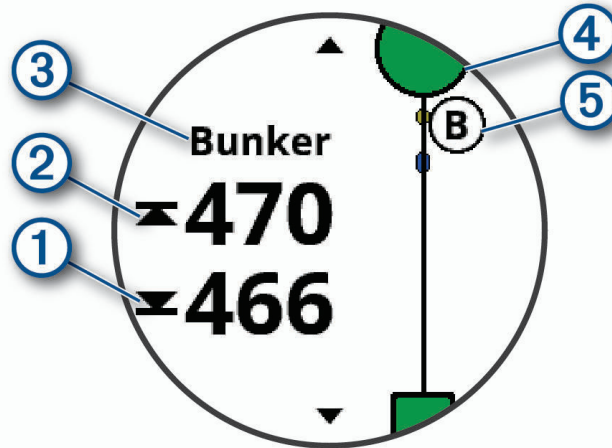
- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione .

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

Visualizando obstáculos

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

- 1 A partir da tela de informações do buraco, pressione o botão e selecione .



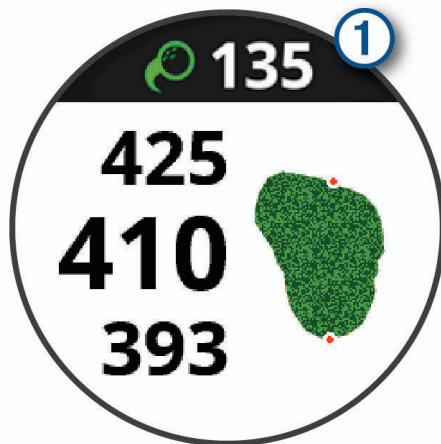
- As distâncias até a parte dianteira ① e traseira ② do obstáculo mais próximo aparecem na tela.
 - O tipo de obstáculo ③ está listado na parte superior da tela.
 - O green é representado como um meio círculo ④ na parte superior da tela. A linha abaixo do campo representa o centro do campo aberto.
 -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

Medir uma tacada com o Garmin AutoShot™

Sempre que você dá uma tacada ao longo do campo aberto, o dispositivo registra a distância da tacada para que você possa vê-la mais tarde (*Visualizando seu histórico de tacadas, página 27*). Putts não são detectados.

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




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



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

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

Pontuando

- 1 Enquanto joga golfe, pressione o botão.
- 2 Selecione .
- 3 Se necessário, mantenha pressionada a tela sensível ao toque para definir a pontuação ou mudar o par do buraco.
- 4 Deslize para cima ou para baixo para trocar de buraco.
- 5 Toque no centro da tela.
- 6 Selecione  ou  definir a pontuação.

Definindo o método de pontuação

É possível alterar o método de pontuação no dispositivo.

- 1 Na tabela de classificação, mantenha pressionada a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações de golfe > Pontuação > Método de pontuação**.
- 3 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 26](#)), os pontos são dados com base no número de tacadas necessárias com relação ao par. No final de uma rodada, a pontuação mais alta vence. O dispositivo atribui pontos conforme especificado pela United States Golf Association.

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

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




Rastreamento de estatísticas de golfe

Ao ativar o rastreamento de estatísticas no dispositivo, você poderá ver as estatísticas da rodada atual ([Visualizando o resumo da sua rodada, página 27](#)). É possível comparar rodadas e monitorar melhorias usando o aplicativo Garmin Golf™.


- 1 Na tabela de classificação, mantenha pressionada a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações de golfe > Pontuação > Monit. de estatíst..**

Gravação de estatísticas de golfe

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Rastreamento de estatísticas de golfe, página 27](#)).


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

Visualizando seu histórico de tacadas

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

Visualizando o resumo da sua rodada

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

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione .

Terminando uma rodada

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione **Concluir**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para ver suas estatísticas e informações da rodada, toque na sua pontuação.
 - Para salvar a rodada e retornar ao modo de relógio, selecione **Guardar**.
 - Para editar sua tabela de classificação, selecione **Editar pont.**.
 - Para descartar a rodada e voltar ao modo de relógio, selecione **Descartar**.
 - Para pausar a rodada e retomar mais tarde, selecione **Pausar**.

Configurações de golfe

A partir da tela do relógio, mantenha pressionada a tela sensível ao toque e selecione **Configurações > Atividades e aplicativos > Golfe > Configurações de golfe**.

Pontuação: permite que você defina as opções de pontuação (*Configurações de pontuação, página 28*).

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

Números grandes: altera o tamanho dos números exibidos na tela de visualização do buraco.

Configurações de pontuação

A partir da tela do relógio, mantenha pressionada a tela sensível ao toque e selecione **Configurações > Atividades e aplicativos > Golfe > Configurações de golfe > Pontuação**.

Estado: ativa ou desativa a marcação automática de pontuação ao iniciar uma rodada. A opção Perguntar sempre será exibida ao iniciar uma rodada.

Monit. de estatíst.: permite o monitoramento de estatísticas para o número de putts, greens no regulamento e fairways atingidos durante a partida de golfe.

2 jogadores: define a tabela de classificação para registrar a pontuação de dois jogadores.

OBSERVAÇÃO: essa configuração somente está disponível durante uma rodada. Você deve ativar essa configuração sempre que começar uma rodada.

Método de pontuação: altera o método de pontuação no dispositivo.

Aplicativo Garmin Golf

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

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

Treino

Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar suas configurações de gênero, ano de nascimento, altura, peso, pulso e zona de frequência cardíaca (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 11*). O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

Objetivos de treino

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

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

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 11](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

Treinos

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

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

Iniciar um treino

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

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione **Exercícios**.
- 5 Selecione um treino.



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

- 6 Selecione **Realizar treino**.
- 7 Pressione o botão 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.


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 33](#)) e emparelhar o dispositivo vivoactive 3 com um smartphone compatível.

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

Iniciar treino de hoje

Depois de enviar um plano de treinamento para o seu dispositivo, você poderá rapidamente iniciar o treino agendado para hoje para uma atividade.

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione uma atividade.
Se um treino para essa atividade estiver agendado para hoje, o dispositivo mostrará o nome e pedirá que você o comece.
- 3 Selecione .
- 4 Selecione **Exibir** para visualizar as etapas do treino e deslize para a direita quando tiver acabado de visualizar as etapas (opcional).
- 5 Pressione o botão para iniciar o treino.

Visualização dos treinos agendados

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

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Exercícios > Calendário de treino**.
Os seus treinos agendados aparecem, classificados por data.
- 4 Selecione um treino.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para exibir as etapas para o treino, selecione **Exibir**.
 - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.

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 vivoactive 3.

Registros Pessoais

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

Visualizar seus registros pessoais

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Minhas estatísticas > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro.
- 5 Selecione **Exibir registro**.

Restaurar um registro pessoal

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Minhas estatísticas > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para restaurar.
- 5 Selecione **Anterior > Sim**.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluir um registro pessoal

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Minhas estatísticas > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para excluir.
- 5 Selecione **Limpar registro > Sim**.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluir todos os registros pessoais

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Minhas estatísticas > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione **Limpar todos os registros > Sim**.

Os registros são excluídos somente para o esporte em questão.

Navegação


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

Salvar sua localização

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

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

- 1 Vá ao local onde deseja marcar uma localização.
- 2 Pressione o botão.
- 3 Selecione **Navegar > Salvar local**.

DICA: para marcar rapidamente um local, você pode selecionar  no menu de controles ([Utilizar o menu de controles, página 2](#)).

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

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

Excluindo um local

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local.
- 4 Selecione **Excluir > Sim**.

Navegar até um local salvo

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

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local e selecione **Ir para**.
- 4 Selecione uma atividade.
A bússola é exibida.
- 5 Avançar.
A seta da bússola aponta para o local salvo.
DICA: para obter navegação mais precisa, oriente o topo da tela na direção de seu deslocamento.
- 6 Pressione o botão para iniciar o temporizador de atividade.

Navegando de volta ao início

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

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Navegação > De volta ao início**.
A bússola é exibida.
- 3 Avançar.
A seta da bússola aponta para seu ponto de partida.
DICA: para obter navegação mais precisa, oriente o dispositivo na direção de sua navegação.

Interrompendo a navegação

- Para interromper a navegação e continuar a sua atividade, segure a tela sensível ao toque e selecione **Parar navegação**.
- Para interromper a navegação e encerrar a sua atividade, pressione o botão e selecione **Concluído**.

Bússola

O dispositivo tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino.

Calibrando a bússola manualmente

AVISO

Calibre a bússola eletrônica ao ar livre. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática por padrão. Se houver comportamento irregular da bússola, por exemplo, depois de mover longas distâncias ou depois de mudanças extremas de temperatura, você poderá calibrá-la manualmente.

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > 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.

Histórico

O dispositivo armazena até 14 dias de dados de monitoramento de atividade e de frequência cardíaca e até sete atividades cronometradas. Você pode visualizar suas sete últimas atividades cronometradas no dispositivo. Você pode sincronizar seus dados para visualizar atividades ilimitadas, dados de monitoramento de atividade e de monitoramento da frequência cardíaca na sua conta do Garmin Connect ([Usando o aplicativo Garmin Connect, página 34](#)) ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 34](#)).

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

Utilizando histórico

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Detalhes** para exibir informações adicionais sobre a atividade.
 - Selecione **Volts** para selecionar uma volta e exibir as informações adicionais sobre cada volta.
 - Selecione **Excluir** para excluir a atividade selecionada.

Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

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

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Zonas de freq card**.

Garmin Connect

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

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

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

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

OBSERVAÇÃO: para visualizar alguns dados, você precisa emparelhar um sensor sem fio opcional com o seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 43](#)).



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

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

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

Usando o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o seu dispositivo com o smartphone ([Emparelhando o smartphone, página 4](#)), você pode usar o aplicativo Garmin Connect para carregar todos os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect.

- 1 Verifique se o aplicativo Garmin Connect está sendo executado no seu smartphone.
- 2 Aproxime o seu dispositivo cerca de 10 metros (30 pés) do smartphone.
O seu dispositivo sincroniza automaticamente os seus dados com o aplicativo Garmin Connect e sua conta **Garmin Connect**.

Usar o Garmin Connect em seu computador

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

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

Personalizar seu dispositivo


Alterando a interface do relógio

Você pode escolher entre várias interfaces do relógio pré-carregadas ou usar uma interface do relógio Connect IQ que será baixada para seu dispositivo (*Connect IQ Recursos do*, página 6). Você também pode personalizar uma interface de relógio pré-carregada ou criar uma nova (*Criando interfaces do relógio personalizadas*, página 35).

- 1 Na interface do relógio, mantenha pressionada a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Interface de relógio**.
- 3 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas interfaces de relógio disponíveis.
- 4 Toque na tela para selecionar a interface do relógio.
- 5 Selecione **Aplicar** para ativar a interface de relógio exibida.


Criando interfaces do relógio personalizadas

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

- 1 Na interface do relógio, mantenha pressionada a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Interface de relógio**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para personalizar uma interface do relógio existente, selecione a interface do relógio e selecione **Personalizar**.
 - Para criar uma nova interface do relógio, deslize até a parte inferior da lista de interfaces do relógio e selecione **Criar novo**.
- 4 Deslize para cima ou para baixo para navegar nos seletores analógicos e digitais e toque na tela para selecionar o seletor exibido.
- 5 Selecione cada campo de dados que você deseja personalizar e selecione os dados a serem exibidos nele. Uma borda verde indica os campos de dados personalizáveis para este seletor.
- 6 Deslize para a esquerda para personalizar os ponteiros da interface do relógio.
OBSERVAÇÃO: essa opção só está disponível para seletores analógicos.
- 7 Deslize para cima ou para baixo para navegar nos estilos de mão e toque na tela para selecionar as mãos exibidas.
- 8 Deslize para a esquerda e selecione uma cor de destaque.
- 9 Selecione .
- 10 Selecione **Concluído**.
O dispositivo configura a nova interface do relógio como interface ativa do seu relógio.

Personalizando o Menu de controles

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

- 1 Mantenha pressionada o botão.
O menu de controle é exibido.
- 2 Mantenha pressionada a tela sensível ao toque.
O menu de controle muda para o modo de edição.
- 3 Selecione o atalho que você deseja personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alterar a localização do atalho no menu de controle, selecione o local onde você deseja que ele apareça ou arraste o atalho para um novo local.
 - Para remover o atalho do menu de controle, selecione .
- 5 Se necessário, selecione **+** para adicionar um atalho para o menu de controle.
OBSERVAÇÃO: esta opção está disponível apenas após você ter removido pelo menos um atalho do menu.

Configurações de atividades e aplicativos

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

Pressione o botão, selecione uma atividade e selecione Configurações.

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

Alertas: define os alertas de treinamento para a atividade (*Alertas, página 37*).

Início auto. atividade: define o limite de tempo mínimo para automaticamente detectar e gravar uma atividade cronometrada. Esse recurso está disponível apenas para caminhada e corrida.

Auto Pause: configura o dispositivo para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ou quando sua velocidade cai para uma velocidade abaixo da especificada (*Usando o Auto Pause[®], página 39*).

Corrida auto.: permite que o dispositivo detecte corridas de esquí automaticamente usando um acelerômetro integrado.

Rolagem automática: permite mover por todas as telas de dados de atividade automaticamente enquanto o temporizador está funcionando (*Utilizando rolagem automática, página 39*).

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

Telas de dados: permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade (*Personalizando telas de dados, página 37*).

GPS: define o modo da antena do GPS. Usar as opções GPS + GLONASS ou GPS + GALILEO, fornece maior desempenho em ambientes desafiadores e aquisição de posição mais rápida. Usar o GPS e outro satélite junto pode reduzir a vida útil da bateria mais do que usar somente a opção GPS.

Voltas: define as opções para o recurso Auto Lap[®] (*Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap, página 38*) e ativa a função de volta manual (*Ativar a função de volta manual, página 38*).

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

Personalizando telas de dados

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

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Configurações > Telas de dados**.
- 4 Selecione uma ou mais opções:
 - Para ajustar o estilo e o número dos campos de dados em cada tela de dados, selecione **Layout**.
 - Para personalizar os campos em uma tela de dados, selecione a tela e **Alterar campos de dados**.
 - Para mostrar ou ocultar uma tela de dados, selecione o alternador ao lado dela.
 - Para mostrar ou ocultar a tela do medidor da zona de frequência cardíaca, selecione **Méd zona FC**.

Alertas

Você pode definir alertas para cada atividade, o que pode ajudá-lo a treinar com metas específicas. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Alguns alertas exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca ou sensor de cadência. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

Alerta de evento: um alerta de evento notifica você uma única vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o dispositivo para alertar você após ter queimado um determinado número de calorias.

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

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

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona.
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.

Configurar um alerta

- 1 Pressione o botão.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Configurações > Alertas**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para adicionar um novo alerta para a atividade, selecione **Adicionar novo**.
 - Para editar um alerta existente, selecione o nome do alerta.
- 5 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 6 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.
- 7 Se necessário, ative o alerta.

Para alertas de eventos e alertas recorrentes, será exibida uma mensagem sempre que você atingir o valor de alerta ([Alertas, página 37](#)). Para alertas de intervalo, será exibida uma mensagem toda vez que você ultrapassar o limite superior ou inferior do intervalo especificado (valores mínimo e máximo).

Auto Lap

Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap

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

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Selecione **Configurações > Voltas**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para ativar ou desativar o recurso Auto Lap, selecione o alternador.
 - Para ajustar a distância entre as voltas, selecione **Auto Lap**.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 40](#)).

Ativar a função de volta manual

Você pode marcar voltas a qualquer momento ou distância, tocando duas vezes na tela sensível ao toque durante atividades cronometradas, tal como corrida e ciclismo.

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Selecione **Configurações > Voltas > Volta manual**.

Cada vez que você marca uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo nessa volta. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 40](#)).

A função de voltas permanece ativa para a atividade selecionada até você desativá-la.

Usando o Auto Pause

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

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

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Configurações > Auto Pause**.

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

- 4 Selecione uma opção:

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

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

Utilizando rolagem automática

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

- 1 Pressione o botão.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Configurações > Rolagem automática**.

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

- 4 Selecione uma velocidade a ser exibida.

Telefone e Configurações Bluetooth

Pressione a tela sensível ao toque e selecione **Configurações > Telefone**.

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

Notificações: o dispositivo ativa ou desativa as notificações inteligentes automaticamente com base em suas seleções (*Ativando notificações Bluetooth, página 5*).

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

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

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

Configurações do sistema

Segure a tela sensível ao toque e selecione **Configurações > Sistema**.

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

Idioma: define o idioma da interface do dispositivo.

Hora: define o formato de hora e a origem para a hora local (*Configurações de hora, página 40*).

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

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

Orientação: permite que você salve a orientação da tela. Isso permite que você use o relógio com a tecla no lado esquerdo ou direito.

Side Swipe: permite que você ative, desative ou altere a direção de rolagem para o controle Side Swipe.

Luz de fundo: define o modo de luz de fundo, tempo limite e brilho (*Configurações da luz de fundo, página 41*).

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

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

Unidades: define as unidades de medida usadas para exibir os dados (*Definir as unidades de medida, página 41*).

Registro de dados: define a forma como o dispositivo registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros mais longos de atividade. A opção de gravação A cada segundo fornece registros mais detalhados de atividade, mas pode exigir que você carregue a bateria com mais frequência.

Modo USB: configura o dispositivo para usar o modo de armazenamento em massa ou modo Garmin quando conectado a um computador.

Restaurar padrões: permite restaurar todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica (*Restaurando todas as configurações padrão, página 49*).

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

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

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

Configurações de hora

Pressione a tela sensível ao toque e selecione **Configurações > Sistema > Hora**.

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

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

Fusos horários

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

Configurando a hora manualmente

Por padrão, a hora é definida automaticamente quando o dispositivo vivoactive 3 é emparelhado a um dispositivo móvel.

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Hora > Origem do horário > Manual**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.

Configurando o alarme

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes > Adicionar novo**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora.
- 4 Selecione **Repetir** e selecione uma opção:

Excluindo um alarme

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes**.
- 3 Selecione um alarme e, em seguida **Remover**.

Iniciando o timer de contagem regressiva

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Relógios > Tempo**.
- 3 Insira a hora.
- 4 Selecione **Iniciar**.
- 5 Se necessário, selecione a tela sensível ao toque para mais opções:

Utilizando o cronômetro

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Relógios > Cronômetro**.
- 3 Pressione o botão.

Configurações da luz de fundo

Pressione a tela sensível ao toque e selecione **Configurações > Sistema > Luz de fundo**.

Modo: define a luz de fundo para que ela seja ligada quando você interagir com o sistema, o que inclui o recebimento de uma notificação ou a utilização de uma tecla, tela sensível ao toque ou controle Side Swipe.

Gesto: define a luz de fundo para que ela seja ligada quando você girar o pulso em direção ao corpo para visualizar o dispositivo. Você pode utilizar a opção Somente durante a atividade para utilizar esse recurso apenas durante atividades cronometradas.

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

Brilho: define o nível de brilho da luz de fundo. Durante uma atividade, a luz de fundo usa a configuração com mais brilho.

Definir as unidades de medida

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

Configurações do Garmin Connect

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

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

Depois de personalizar as configurações, sincronize os dados para aplicar as alterações no seu dispositivo (*Usando o aplicativo Garmin Connect, página 34, Usar o Garmin Connect em seu computador, página 34*).

Configurações do dispositivo em sua conta Garmin Connect

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

OBSERVAÇÃO: algumas configurações aparecem em uma subcategoria no menu de configurações. As atualizações do aplicativo ou do site podem alterar esses menus de configurações.

Monitorização de atividade: ativando e desativando os recursos do monitoramento de atividades.

Aparência: permite que você altere as preferências de interface do relógio, widgets e atalhos que aparecem no menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 36*).

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

Atualizações automáticas do aplicativo: permite que seu dispositivo receba atualizações automaticamente do aplicativo Connect IQ.

Registro de dados: define a forma como o dispositivo registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros mais longos de atividade. A opção de gravação A cada segundo fornece registros mais detalhados de atividade, mas pode exigir que você carregue a bateria com mais frequência.

Formato da data: define o formato de mês e dia.

Distância: configura o dispositivo para exibir a distância percorrida em quilômetros ou milhas.

Objetivos: permite definir um objetivo personalizado para passos e andares subidos por dia. Você pode usar a configuração Meta automática para permitir que seu dispositivo determine seu objetivo de passos automaticamente. Você também pode definir o objetivo de minutos de intensidade semanal.

Animações do objetivo: permite ativar e desativar as animações de objetivo ou desligá-las apenas durante as atividades. As animações de objetivo são exibidas no seu objetivo diário de passos, objetivo diário de andares subidos e objetivo semanal de minutos de intensidade.

Zonas de frequência cardíaca: permite que você estime sua frequência cardíaca máxima e determine suas zonas de frequência cardíaca personalizadas.

Idioma: define o idioma da interface do dispositivo.

Alerta de movimento: exibe uma mensagem e a barra de movimento na tela digital do relógio e na tela de passos. O dispositivo também vibra se as vibrações forem ativadas.

Move IQ: permite ativar e desativar eventos Move IQ. O recurso Move IQ detecta automaticamente padrões de atividade, como caminhada, corrida, ciclismo, natação e treino elíptico.

Orientação: permite que você salve a orientação da tela. Isso permite que você use o relógio com a tecla no lado esquerdo ou direito.

Monitor de atividades preferido: configura o dispositivo para ser o seu principal dispositivo de monitoramento de atividades quando mais de um dispositivo estiver conectado ao aplicativo.

Sons e alertas: permite personalizar alarmes e notificações do telefone. Você pode também ativar e desativar o recurso Não perturbe durante o sono.

Respostas de texto

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

Pulseira usada na: permite personalizar em qual pulso será usado o dispositivo.

OBSERVAÇÃO: essa configuração é utilizada para treinamento de força e gestos.

Configurações do usuário em sua conta Garmin Connect

Da sua conta Garmin Connect, selecione **Configurações > Definições do usuário**.

DICA: algumas configurações do usuário estão disponíveis no menu vivoactive 3 Configurações de Dispositivos vivoactive 3.

Informações pessoais: permite que você insira seus dados pessoais, como data de nascimento, sexo, peso e altura.

Sono: permite que você insira sua quantidade de horas de sono normal.

Comprimento da passada: permite que seu dispositivo calcule a distância viajada de forma mais precisa utilizando seu comprimento de passo personalizado para caminhada e corrida. Você pode inserir uma distância conhecida e os números de passos necessários para alcançar a distância, e o Garmin Connect pode calcular o comprimento do seu passo.

Unidades: permite definir estatutos ou unidades de medida de métrica.

Sensores sem fio

Seu dispositivo pode ser usado com sensores sem fio ANT+ ou Bluetooth. Para mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores opcionais, acesse buy.garmin.com.

Emparelhamento de seus sensores sem fio

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

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

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

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

Contador de passos

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

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

Calibrando o contador de passos

Antes de calibrar o contador de passos, é necessário emparelhá-lo com o dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio*, página 43).

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Contador de passos > Fator calibragem**.
- 3 Ajuste o fator de calibragem:
 - Aumente o fator de calibração se a distância for muito baixa.
 - Diminua o fator de calibração se a distância for muito alta.

Aprimorando a calibragem do contador de passos

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário obter sinal GPS e emparelhá-lo ao contador de passos (*Emparelhamento de seus sensores sem fio*, página 43).

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

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

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

Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas

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

- Emparelhe o sensor com o seu dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio*, página 43).
- Defina o tamanho da roda (*Calibrando seu sensor de velocidade*, página 44).
- Comece o percurso (*Começando uma etapa de ciclismo*, página 21).

Calibrando seu sensor de velocidade

Antes de calibrar o sensor de velocidade, é necessário emparelhá-lo com o dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio*, página 43).

A calibração manual é opcional e pode melhorar a precisão.

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Velocidade/Cadência > Tamanho da roda**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Automático** para calcular automaticamente o tamanho da roda e calibrar seu sensor de velocidade.
 - Selecione **Manual** e insira o tamanho da roda para calibrar manualmente seu sensor de velocidade (*Tamanho da roda e circunferência*, página 53).

Percepção situacional

Seu dispositivo vívoactive 3 pode ser usado com faróis inteligentes para bicicleta Varia e radar retrovisor para melhorar a visão do local. Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo Varia para obter mais informações.

OBSERVAÇÃO: talvez você precise atualizar o software vívoactive 3 antes de emparelhar Varia dispositivos (*Atualizar o software usando o app Garmin Connect*, página 46).

tempe

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

Informações sobre o dispositivo

Carregando o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

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

AVISO

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

- 1 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu dispositivo.



- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB.
- 3 Carregue o dispositivo completamente.

Atualizações do produto

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

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu dispositivo usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível ([Emparelhando o smartphone](#), página 4).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect ([Usando o aplicativo Garmin Connect](#), página 34).

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

Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu dispositivo, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu dispositivo ([Usar o Garmin Connect em seu computador](#), página 34).

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

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

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

O dispositivo instala a atualização.

Visualizar informações do dispositivo

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações** > **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, tal como os números de identificação da FCC ou marcas de conformidade regionais, bem como informações aplicáveis de produto e licenciamento.

- 1 Mantenha pressionada a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Sistema** > **Configurações** > **Sobre**.

Especificações

Tipo de pilha	Bateria recarregável de polímero de lítio integrada
Duração da pilha	Até 7 dias no modo smartwatch (com frequência cardíaca) Até 13 horas no modo GPS
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências/protocolos sem fio	2,4 GHz a 8 dBm nominal • Protocolo de comunicações sem fio • Bluetooth Tecnologia 4.2 Tecnologia sem fio NFC 13,56 MHz a -40 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM ¹

¹*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

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

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

Limpendo o dispositivo

AVISO

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

- 1 Limpe o dispositivo usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.
- 2 Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

DICA: para obter mais informações, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Trocar as pulseiras

O dispositivo é compatível com pulseiras de 20 mm de largura, padrão, de liberação rápida.

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



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

Solução de problemas



Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo vivoactive 3 é compatível com smartphones que usam tecnologia Bluetooth sem fio.

Acesse www.garmin.com/ble para obter informações de compatibilidade.

Meu telefone não se conecta ao dispositivo

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

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

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 a tela sensível ao toque.
- 2 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 3 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 4 Role para baixo até o segundo item na lista e selecione-o.
- 5 Selecione seu idioma.

O My Device não exibe a hora correta

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque e selecione **Configurações** > **Sistema** > **Hora**.
- 2 Verifique se a opção **Automático** está ativada.
- 3 Selecione uma opção:
 - Confirme se o smartphone exibe o horário local correto e sincronize o dispositivo com o smartphone (*Usando o aplicativo Garmin Connect, página 34*).
 - Inicie uma atividade externa, vá para uma área aberta com uma visão desobstruída do céu e aguarde enquanto o dispositivo adquire os sinais de satélite.

A data e hora são atualizadas automaticamente.

Maximizando a vida útil da bateria

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

- Reduzir o tempo limite da luz de fundo (*Configurações da luz de fundo, página 41*).
- Reduzir o brilho da luz de fundo (*Configurações da luz de fundo, página 41*).
- Desligar a tecnologia sem fio Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth, página 5*).
- Desligar o monitoramento de atividade (*Monitoramento de atividades, página 12*).
- Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo (*Gerenciando as notificações, página 5*).
- Interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin, página 10*).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso (*Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso, página 11*).

Reiniciar o dispositivo

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

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

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

Restaurando todas as configurações padrão

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

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque.
- 2 Selecione **Configurações** > **Sistema** > **Restaurar padrões** > **Sim**.

Obtendo sinais de satélite

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

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

Aprimorando a recepção de satélite do GPS

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

Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse garmin.com/ataccuracy.

A contagem de passos não está precisa.

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

- Utilizar o dispositivo no seu pulso dominante.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.
OBSERVAÇÃO: o dispositivo pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.


A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

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

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

Melhorando a precisão dos minutos de intensidade e calorias

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

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

A leitura da temperatura não é exata

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

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

Como obter mais informações

- Acesse support.garmin.com para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.

Apêndice

Campos de dados

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

Andares descidos: o número total de andares descidos no dia.

Andares por minuto: o número de andares subidos por minuto.

Andares subidos: o número total de andares subidos no dia.

Bra./extensões int.: o número médio de braçadas por extensão durante o intervalo atual.

Braçadas: o número total de braçadas para a atividade atual.

Braçadas no último intervalo: o número total de braçadas para o último intervalo concluído.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

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

Direção: a direção para onde se desloca.

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

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

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

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

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

Distância no intervalo/braçada: a média da distância percorrida por braçada durante o intervalo atual.

Distância por braçada: a distância percorrida por braçada.

Distância último interv/braçada: a média da distância percorrida por braçada durante o último intervalo concluído.

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

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

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

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

FC na volta: a frequência cardíaca média para a volta atual.

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

Freq. card.média %máx.: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.

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

Freq. cardíaca %máxima: a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

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

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

Índ. bra. int.: o número médio de braçadas por minuto (spm) durante o último intervalo concluído.

Índice de braçadas: o número de braçadas por minuto (spm).

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

Intervalo SWOLF: a pontuação swolf média para o intervalo atual.

Máximo de 24h: a temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas.

Média braç./extensões: o número médio de braçadas por extensão durante a atividade atual.

Média SWOLF: a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão (*Terminologia da natação, página 22*).

Mínimo de 24h: a temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas.

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

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

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

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

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 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.

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

Temperatura: a temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura.

Tempo: o tempo do cronômetro para a atividade atual.

Tempo da última volta: o tempo do cronômetro para a última volta concluída.

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

Tempo do intervalo: o tempo do cronômetro para o intervalo atual.

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

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

Tx braç. últ. tiro: o número médio de braçadas por minuto (spm) durante a última extensão concluída.

Tx braçadas int: o número médio de braçadas por minuto (spm) durante o intervalo atual.

último intervalo: o número total de braçadas para o intervalo atual.

Último tiro SWOLF: a pontuação swolf para a última extensão concluída.

Veloc. máxima: a velocidade máxima para a atividade atual.

Veloci. vert. méd. de 30 s: a média de movimentação de 30 segundos da velocidade vertical.

Velocidade: a taxa atual do percurso.

Velocidade da última volta: a velocidade média para a última volta concluída.

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

Velocidade média: a velocidade média para a atividade atual.

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

Voltas: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

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

Classificações padrão do VO2 máximo

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

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

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

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse www.CooperInstitute.org.

Tamanho da roda e circunferência

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

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

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

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

Definições de símbolos

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



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

