

**GARMIN®**  
**vívoactive® HR**



Manual do proprietário

© 2020 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

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

American Heart Association® é uma marca comercial registrada da American Heart Association, Inc. Android™ é uma marca comercial da Google, Inc. Apple® e Mac® são marcas comerciais da Apple Inc., registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. A marca da palavra Bluetooth® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

Este produto pode conter uma biblioteca (Kiss FFT) licenciada pela Mark Borgerding sob a Licença BSD de 3 cláusulas <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

M/N: A03765

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

# Sumário

<b>Introdução</b>	<b>1</b>	Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca	9
Visão geral do dispositivo	1	Registros Pessoais	9
Ícones	1	Visualizando seus registros pessoais	9
Utilizando a luz de fundo	1	Restaurando um registro pessoal	9
Utilizando o Modo não perturbe	1	Excluindo um registro pessoal	9
Dicas sobre a tela sensível ao toque	1	Excluindo todos os registros pessoais	9
Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque	1	Garmin Connect	9
<b>Recursos inteligentes</b>	<b>1</b>	Usando o Garmin Connect Mobile	10
Emparelhando o smartphone	1	Usar o Garmin Connect em seu computador	10
Recursos conectados	2	Eventos do Garmin Move IQ™	10
Notificações do telefone	2	<b>Personalizar seu dispositivo</b>	<b>10</b>
Ativando notificações Bluetooth	2	Alterando a interface do relógio	10
Localizando um smartphone perdido	2	Configurando seu perfil de usuário	10
<b>Recursos da frequência cardíaca</b>	<b>2</b>	Configurações de aplicativos	10
Usando o dispositivo e frequência cardíaca	2	Personalizando telas de dados	10
Exibindo o widget de frequência cardíaca	2	Alterando a configuração do GPS	10
Desativando o monitor de frequência cardíaca no pulso	3	Alertas	10
Configurando suas zonas de frequência cardíaca	3	Auto Lap	11
Permitindo ao dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca	3	Usando o Auto Pause®	11
Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin®	3	Utilizando rolagem automática	11
Dicas para dados de frequência cardíaca errados	3	Alterando o contraste do segundo plano e a cor de destaque	11
Frequência cardíaca de recuperação	3	Configurações do Bluetooth	12
<b>Widgets</b>	<b>4</b>	Configurações do Garmin Connect	12
Visualizando widgets	4	Configurações do dispositivo em sua Conta do Garmin Connect	12
Personalizar loop do widget	4	Configurações do usuário em sua Conta do Garmin Connect	12
Recursos do Connect IQ	4	Configurações do sistema	12
Sobre Meu Dia	4	Configurações de hora	12
Minutos de intensidade	4	Configurações da luz de fundo	13
Minutos de intensidade	4	Definir as unidades de medida	13
Rastreamento de atividades	4	<b>Sensores ANT+</b>	<b>13</b>
Usando o alerta de movimento	4	Emparelhando sensores ANT+	13
Meta automática	5	Contador de passos	13
Visualizando seu total de passos e andares subidos	5	Aprimorando a calibragem do contador de passos	13
Monitoramento do sono	5	Calibrando o contador de passos	13
Desligar o monitoramento de atividades	5	Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas	13
Visualizando o widget de tempo	5	Calibrando seu sensor de velocidade	14
VIRB Remota	5	Percepção situacional	14
Controlando uma câmera de ação VIRB	5	tempe	14
<b>Aplicativos</b>	<b>5</b>	Gerenciando sensores ANT+	14
Atividades	5	<b>Informações sobre o dispositivo</b>	<b>14</b>
Iniciar uma atividade	5	Carregando o dispositivo	14
Corrida	6	Visualizando informações do dispositivo	14
Bicicleta	6	Especificações	14
Caminhanda	6	Cuidados com o dispositivo	14
Natação	6	Limpando o dispositivo	14
Golfe	7	Gerenciamento de dados	15
Esportes aquáticos	7	Desconectando o cabo USB	15
Esqui	7	Excluindo arquivos	15
Atividades em ambientes internos	8	<b>Solução de problemas</b>	<b>15</b>
Criando uma atividade personalizada	8	Maximizando a vida útil da bateria	15
<b>Navegação</b>	<b>8</b>	Redefinindo o dispositivo	15
Marcando sua localização	8	Restaurando todas as configurações padrão	15
Excluindo um local	8	Obtendo sinais de satélite	15
Navegando até um local salvo	8	Aprimorando a recepção de satélite do GPS	15
Navegando de volta ao início	8	Minha contagem de passos diários não aparece	15
Interrompendo a navegação	8	A quantidade de andares subidos não parece estar precisa	15
Bússola	9	Meus minutos de intensidade estão piscando	16
Calibrando a bússola manualmente	9	Melhorando a precisão dos minutos de intensidade e calorias	16
<b>Histórico</b>	<b>9</b>	Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?	16
Utilizando histórico	9		

Atualizações do produto .....	16
Atualização de software usando o Garmin Connect	
Mobile .....	16
Atualização de software usando o Garmin Express .....	16
Como posso emparelhar os sensores ANT+ manualmente? ...	16
Obter mais informações .....	16
<b>Apêndice .....</b>	<b>16</b>
Campos de dados .....	16
Metas de treino .....	17
Sobre zonas de frequência cardíaca .....	18
Cálculos da zona de frequência cardíaca .....	18
Tamanho da roda e circunferência .....	18
Acordo de Licença de Software .....	18
Licença BSD de 3 cláusulas .....	19
Definições de símbolos .....	19
<b>Índice .....</b>	<b>20</b>

## Introdução

### ⚠️ ATENÇÃO

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

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

## Visão geral do dispositivo



Item	Descrição
① Tela sensível ao toque	Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos widgets, telas de dados e menus. Deslize para a direita para retornar a tela anterior. Toque para selecionar. Mantenha pressionado para voltar à interface do relógio ou à tela que mostra a hora do dia.
② ←	Pressione para retornar à tela anterior. Pressione para marcar uma nova volta (requer configuração do usuário). Mantenha pressionado para visualizar opções do menu de atalho, incluindo ligar e desligar o dispositivo.
③ ≡	Pressione para abrir a lista de aplicativos. Pressione para iniciar ou parar atividades ou aplicativos. Mantenha pressionado para abrir o menu. Os itens do menu mudam de acordo com sua atividade ou o widget que você está visualizando.

## 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
Bluetooth	Status da tecnologia Bluetooth®
Coração	Status do monitor de frequência cardíaca
Passo	Status do contador de passos
Olho	Status do LiveTrack
Cadência e velocidade	Status do sensor de cadência e velocidade
Farol	Status do farol da bicicleta do Varia™
Radar	Status do radar da bicicleta do Varia
Vision	Status do Varia Vision™
Temperatura	Status do sensor de temperatura™
VIRB	Status da câmera VIRB®
Alarme	Status do alarme do vivoactive HR

## Utilizando a luz de fundo

- A qualquer momento, toque ou deslize o dedo pela tela sensível ao toque para acender a luz de fundo.

**OBSERVAÇÃO:** alertas e mensagens ativam a luz de fundo automaticamente.

- Ajuste o brilho da luz de fundo (*Configurações do sistema, página 12*).
- Personalize a configuração automática da luz de fundo (*Configurações da luz de fundo, página 13*).

## Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo não perturbe para desativar toques, 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.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo entra automaticamente no modo não perturbe durante suas horas normais de sono. Você pode definir a quantidade normal de horas de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect™.

- Pressione ←.
- Selecione **Não perturbe**.

**DICA:** para sair do modo "Não perturbe", segure ← e selecione Não perturbe.

## Dicas sobre a tela sensível ao toque

- Na interface do relógio, deslize para cima ou para baixo para percorrer os widgets do dispositivo.
- Antes de iniciar o timer da atividade, mantenha o dedo em um campo de dados para alterá-lo.
- Durante uma atividade, deslize a tela sensível ao toque para cima ou para abaixo para exibir a próxima tela de dados.
- Durante uma atividade, mantenha seu dedo na tela sensível ao toque para ver a interface e os widgets do relógio.
- Arraste seu dedo para cima ou para baixo para percorrer os widgets e os menus.
- 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.

- Pressione ←.
- Selecione **Bloquear dispositivo**.
- Selecione uma tecla para desbloquear o dispositivo.

## Recursos inteligentes

### Emparelhando o smartphone

Para usar os recursos conectados do dispositivo vivoactive HR, ele deve ser emparelhado diretamente pelo aplicativo Garmin Connect Mobile, em vez de pelas configurações do Bluetooth no seu smartphone.

- Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect Mobile.
- Mantenha ← pressionado para ligar o dispositivo.

Na primeira vez que você ligar o dispositivo, será necessário selecionar o idioma. A próxima tela solicita que você emparelhe com seu smartphone.

**DICA:** você pode pressionar ≡ e selecionar **Configurações > Bluetooth** para entrar manualmente no modo de emparelhamento.

- Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:

- Se este for o primeiro dispositivo a ser emparelhado usando o aplicativo Garmin Connect Mobile, siga as instruções da tela.
- Se você já tiver emparelhado outro dispositivo usando o aplicativo Garmin Connect Mobile, no menu de configurações, selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

Depois de emparelhar com êxito, uma mensagem será exibida e o dispositivo sincroniza automaticamente com o seu smartphone.

## Recursos conectados

Os recursos conectados estarão disponíveis para o seu dispositivo vívoactive HR quando você conectá-lo a um smartphone compatível usando a tecnologia sem fio Bluetooth. Alguns recursos exigem a instalação do aplicativo Garmin Connect Mobile em um smartphone conectado. Acesse [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) para obter mais informações.

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

**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.

### Notificações do telefone


As notificações por celular requerem um smartphone compatível para ser emparelhado com o vívoactive HR dispositivo. Quando seu celular recebe mensagens, ele envia direto ao dispositivo.

### Ativando notificações Bluetooth

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Bluetooth > Notificações inteligentes**.
- 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 o dedo para cima ou para baixo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação.  
Você pode tocar na tela sensível ao toque para ver a notificação completa.
- 3 Selecione  para retornar à tela anterior.

### Gerenciando as notificações

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

Selecione uma opção:

- Se você estiver utilizando um dispositivo Apple®, use as configurações do centro de notificações em seu smartphone para selecionar os itens que devem ser exibidos no dispositivo.
- Se você estiver utilizando um dispositivo Android™, use as configurações do aplicativo no aplicativo Garmin Connect Mobile para selecionar os itens que devem ser exibidos no dispositivo.

### Desativar a tecnologia Bluetooth

- 1 Pressione .

- 2 Selecione **Configurações > Bluetooth > Status > Desligado** para desativar a tecnologia sem fio Bluetooth em seu dispositivo vívoactive HR.

Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo móvel para desligar a tecnologia sem fio Bluetooth em seu dispositivo móvel.

### Localizando um smartphone perdido

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

- 1 Selecione .
- 2 Selecione **Encontrar meu telefone**.

O dispositivo vívoactive HR começa a procurar seu dispositivo móvel emparelhado. Na tela do dispositivo vívoactive HR aparecem barras que correspondem à intensidade do sinal Bluetooth e um alerta audível soa em seu dispositivo móvel.

- 3 Selecione  para parar de procurar.

## Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo de vívoactive HR tem um monitor de frequência cardíaca no pulso e também é compatível com ANT+® monitores de frequência cardíaca no tórax. Você pode ver os dados de frequência cardíaca no pulso no widget de frequência cardíaca. Quando estão disponíveis os ANT+ dados de frequência cardíaca no pulso e no coração, seu dispositivo usa os ANT+ dados da frequência no coração. Você deve ter um monitor de frequência cardíaca para usar os recursos descritos nesta seção.

### Usando o dispositivo e frequência cardíaca

- Use o dispositivo vívoactive HR acima do seu pulso.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo deve estar justo, mas confortável; ele não deve se mover durante a corrida ou exercícios.



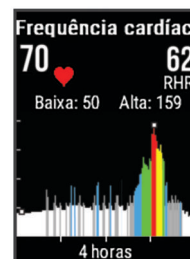
**OBSERVAÇÃO:** o sensor de frequência cardíaca encontra-se na parte de trás do dispositivo.

- Consulte *Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 3* para obter mais informações sobre frequência cardíaca com base na pulseira.

### Exibindo o widget de frequência cardíaca

O widget exibe sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm), a frequência cardíaca de descanso (RHR) mais baixa por hoje e um gráfico de sua frequência cardíaca.

- 1 Na interface do relógio, deslize para baixo.





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


### Desativando o monitor de frequência cardíaca no pulso

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Sensores > Frequência cardíaca > Desligado**.

### 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 caloria mais precisos durante sua atividade, defina sua frequência cardíaca máxima. Você também pode definir cada zona de frequência cardíaca e inserir manualmente sua frequência cardíaca de descanso. É possível ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Pressione .
- 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 **Com base em**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
  - Selecione **Freq. card. %máx.** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
  - Selecione **% RFC** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
- 8 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.
- 9 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 10 Selecione **Freq. card. desc** e insira sua frequência cardíaca de descanso.

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

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


- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas (*Configurando seu perfil de usuário, página 10*).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Teste alguns planos de treinamento de frequência cardíaca, disponíveis em sua Garmin Connect conta.

- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect conta.

### Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin®


Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo vivoactive HR 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 .
  - 2 Selecione **Configurações > Sensores > Frequência cardíaca**.
  - 3 Selecione uma opção:
    - Selecione **Transmissão em atividade** para transmitir os dados de frequência cardíaca durante atividades temporizadas (*Iniciar uma atividade, página 5*).
    - Selecione **Transmissão** para começar a transmitir os dados de frequência cardíaca agora.
  - 4 Emparelhe o seu dispositivo vivoactive HR ao dispositivo compatível com Garmin ANT+.
- OBSERVAÇÃO:** as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

### 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.

### Frequência cardíaca de recuperação

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

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

frequência cardíaca de recuperação. Você pode salvar ou descartar a atividade depois que esse valor for exibido.

## 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.

**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.

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

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

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

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

**Etapas:** registra sua contagem diária de passos, o objetivo de passos e a distância percorrida.

**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.

**Frequência cardíaca:** exibe sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm), a frequência cardíaca de descanso (RHR) mais baixa por hoje e um gráfico de sua frequência cardíaca.

**Último esporte:** exibe um breve resumo do último esporte registrado e a distância total para a semana.

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


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

**Golfe:** exibe informações sobre sua última partida de golfe.

## Visualizando widgets

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

### Personalizar loop do widget

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

### Recursos do Connect IQ

Você pode adicionar recursos do Connect IQ ao seu relógio do Garmin e de outros provedores usando o aplicativo Garmin Connect Mobile. É possível personalizar 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 Connect IQ no aplicativo Garmin Connect Mobile, é necessário emparelhar seu dispositivo vivoactive HR com seu smartphone.

- 1 Nas configurações no aplicativo Garmin Connect Mobile, selecione **Loja 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 [garminconnect.com](http://garminconnect.com) e efetue login.
- 3 No widget do seu dispositivo, selecione **Loja Connect IQ**.
- 4 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 5 Siga as instruções na tela.

## 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 seu último esporte registrado, minutos de intensidade para a 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.

## Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, as organizações, como a Centers for Disease Control and Prevention dos EUA, a American Heart Association® e 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 de vivoactive HR calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca durante uma atividade 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.

## Rastreamento de atividades

### Usando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de



movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, Movimente-se e a barra vermelha são exibidos. Segmentos complementares são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 12](#)).

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

### 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.

### Visualizando seu total de passos e andares subidos

- 1 Na interface do relógio, selecione para cima ou para baixo para visualizar o widget de passos.
- 2 Toque na tela sensível ao toque para ver seu total de passos nos últimos sete dias.
- 3 Deslize para cima para ver o número de andares que você subiu e desceu.

### Monitoramento do sono

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

### Desligar o monitoramento de atividades

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Monitoramento de atividades > Status > Desligado**.

### 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.

### VIRB Remota

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


### Controlando uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do Proprietário da série VIRB* para mais informações. Você também deve definir o

widget do VIRB para ser exibido no loop do widget ([Personalizar loop do widget, página 4](#)).

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Em seu vivoactive HR 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 vivoactive HR.
  - 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.

## Aplicativos

Você pode selecionar  para visualizar os aplicativos do seu dispositivo. Alguns aplicativos exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

**Atividades:** seu dispositivo vem pré-carregado com aplicativos de condicionamento físico e de atividades em ambientes externos, incluindo corrida, ciclismo, natação, golfe e muito mais.

**Encontrar meu telefone:** você pode utilizar este aplicativo pré-carregado para ajudar a localizar um telefone perdido que foi conectado ao seu dispositivo usando a tecnologia sem fio Bluetooth.




### Atividades

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

Você também pode adicionar aplicativos de atividades do Connect IQ ao seu dispositivo usando sua conta Garmin Connect ([Recursos do Connect IQ, página 4](#)).


### Iniciar uma atividade



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

- 1 Selecione .
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Se necessário, aguarde até que o dispositivo se conecte aos seus sensores ANT+.
- 4 Se o uso do GPS for necessário, vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 5 Aguarde até  parar de piscar e uma mensagem ser exibida.
- 6 Selecione  para iniciar o timer.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo não registra seus dados de atividade até que o temporizador seja iniciado.

### Ligando a tecla voltas

Você pode personalizar  para funcionar como uma tecla voltas durante atividades cronometradas, como corrida e ciclismo.

- 1 Selecione .
- 2 Selecione uma atividade.
- OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.

## 5 Selecione **Voltas** > **Tecla de voltas**.

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

### **Parando uma atividade**

- 1 Selecione **■**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para salvar e rever a atividade, selecione **✓**.
  - Para descartar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **X**.

**OBSERVAÇÃO:** se você não salvar a atividade manualmente, o dispositivo salva automaticamente após 25 minutos.

## **Corrida**

### **Começando uma corrida**

Antes de usar um sensor ANT+ para a corrida, você deve emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhando sensores ANT+, página 13](#)).

- 1 Coloque seus sensores ANT+, tais como contador de passos ou monitor de frequência cardíaca (opcional).
- 2 Selecione **■**.
- 3 Selecione **Corrida**.
- 4 Ao utilizar sensores ANT+ opcionais, aguarde até o dispositivo se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 6 Selecione **■** para iniciar o timer.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Selecione **■** para gravar voltas (opcional) ([Auto Lap, página 11](#)).
- 9 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas telas de dados.
- 10 Após finalizar sua atividade, selecione **■** > **✓** para salvá-la.

## **Bicicleta**

### **Começando uma etapa de ciclismo**

Antes de usar um sensor ANT+ para o ciclismo, você deve emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhando sensores ANT+, página 13](#)).

- 1 Emparelhe os sensores ANT+, tais como o monitor de frequência cardíaca, sensor de velocidade, ou sensor de cadência (opcional).
- 2 Selecione **■**.
- 3 Selecione **Bicicleta**.
- 4 Ao utilizar sensores ANT+ opcionais, aguarde até o dispositivo se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 6 Selecione **■** para iniciar o timer.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas telas de dados.
- 9 Após finalizar sua atividade, selecione **■** > **✓** para salvá-la.

## **Caminhanda**

### **Começando uma caminhada**

Antes de usar um sensor ANT+ para a caminhada, você deve emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhando sensores ANT+, página 13](#)).

- 1 Coloque seus sensores ANT+, tais como contador de passos ou monitor de frequência cardíaca (opcional).
- 2 Selecione **■**.
- 3 Selecione **Caminhada**.
- 4 Ao utilizar sensores ANT+ opcionais, aguarde até o dispositivo se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 6 Selecione **■** para iniciar o timer.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas telas de dados.
- 9 Após finalizar sua atividade, selecione **■** > **✓** para salvá-la.

## **Natação**

### **AVISO**

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

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

### **Começando uma etapa de natação**

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

- 1 Selecione **■**.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Selecione o tamanho da piscina, ou insira um tamanho personalizado.
- 4 Selecione **■** para iniciar o timer.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.  
O dispositivo registra automaticamente os intervalos de natação e as extensões.
- 6 Em repouso, selecione **■** para pausar o temporizador.  
O visor inverte a cor, e a tela de descanso é exibida.
- 7 Selecione **■** para reiniciar o temporizador.
- 8 Depois de concluir a sua atividade, selecione **■** e selecione **✓**.

### **Definindo o tamanho da piscina**

- 1 Selecione **■**.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Pressione **■**.
- 4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.
- 5 Selecione um **Tamanho da piscina**.
- 6 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

### Jogando golfe

Antes de jogar pela primeira vez, você deve fazer o download no Garmin Connect app para dispositivo móvel ([Recursos conectados, página 2](#)). Os campos baixados pelo Garmin Connect app para dispositivos móveis são atualizados automaticamente.

- 1 Selecione **—**.
- 2 Selecione **Golfe**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione um campo.  
Você pode percorrer as telas de dados para cada buraco. O dispositivo faz as transições automaticamente quando você passar para o buraco seguinte.
- 5 Depois de concluir a sua atividade, segure **—** e selecione **Finalizar rodada**.

### Informações do buraco

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



①	Número do buraco atual
②	Distância até o fundo do green
③	Distância até o centro do green
④	Distância até o começo do green
⑤	Par do buraco
▲	Próximo buraco
▼	Buraco anterior

### Visualizando distâncias de layup e dogleg

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

Deslize para a esquerda ou direita até que as informações de layup e dogleg sejam exibidas.

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

### Usando o odômetro

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

- 1 Deslize para a esquerda ou direita até que o odômetro seja exibido.
- 2 Se necessário, segure **—** e selecione **Redefinir odômetro** para zerar o odômetro.

## Pontuando

- 1 Na tela de informações dos buracos, segure **—**.
- 2 Selecione **Iniciar pontuação**.  
O cartão de pontuação é exibido quando você está no green.
- 3 Selecione **—** ou **+** definir a pontuação.
- 4 Selecione **✓**.  
Sua pontuação total foi atualizada.

### Analisando pontuações

- 1 Na tela de informações dos buracos, segure **—**.
- 2 Selecione **Cartão de pontuação** e selecione um buraco.
- 3 Selecione **—** ou **+** para alterar a pontuação desse buraco.
- 4 Selecione **✓**.  
Sua pontuação total foi atualizada.

### Medindo uma tacada

- 1 Tire uma foto e veja onde a bola cai.
- 2 Selecione **—**.
- 3 Caminhe ou dirija-se até a bola.  
A distância é redefinida automaticamente quando você se dirige ao próximo buraco.
- 4 Se necessário, segure **—** e selecione **Nova foto** para redefinir a distância a qualquer momento.

## Esportes aquáticos

### Iniciando uma atividade de remo

- 1 Selecione **—**.
- 2 Selecione **Remo**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione **—** para iniciar o timer.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.
- 6 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas telas de dados.
- 7 Após finalizar sua atividade, selecione **—** > **✓** para salvá-la.

### Iniciando uma atividade em stand up paddle

- 1 Selecione **—**.
- 2 Selecione **SUP**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione **—** para iniciar o timer.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.
- 6 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas telas de dados.
- 7 Após finalizar sua atividade, selecione **—** > **✓** para salvá-la.

## Esqui

### Começando uma etapa de esqui cross-country

- 1 Selecione **—**.
- 2 Selecione **Esqui cross-country**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione **—** para iniciar o timer.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.

- 6 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas telas de dados.
- 7 Após finalizar sua atividade, selecione **■** > **✓** para salvá-la.

### **Começando uma etapa de esqui em queda livre ou snowboard**

- 1 Selecione **■**.
- 2 Selecione **Esqui / Prancha**.
- 3 Em um ambiente externo, aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione **■** para iniciar o timer.  
O histórico será gravado apenas enquanto o timer estiver funcionando.
- 5 Inicie sua atividade.  
O recurso de execução automática é ativado por padrão. 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.
- 6 Se necessário, comece a se deslocar nas descidas, para reiniciar o timer.
- 7 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas telas de dados.
- 8 Após finalizar sua atividade, selecione **■** > **✓** para salvá-la.

### **Atividades em ambientes internos**

O dispositivo vivoactive HR 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).

### **Criando uma atividade personalizada**

- 1 Selecione **■**.
- 2 Selecione **Adicionar novo**.
- 3 Selecione um modelo de atividade.
- 4 Selecione uma cor de destaque.
- 5 Selecione um nome.  
Nomes de atividades duplicadas incluem um número. Por exemplo, Caminhada(2).
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Usar padrão** para criar sua atividade personalizada a partir das definições padrão do sistema.
  - Selecione uma cópia das atividades existentes para criar sua atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.

### **Personalizando a lista de aplicativos**

- 1 Pressione **■**.
- 2 Selecione **Configurações > Aplicativos**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione um item para mostrar ou ocultar, ou reorganizar na lista do aplicativo.

- Selecione **Adicionar aplicativos** para adicionar uma item à lista do aplicativo.

## **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.

### **Marcando sua localização**

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 **■**.
- 3 Selecione **Navegação > Salvar local**.  
As informações de localização são exibidas.
- 4 Selecione **■**.

### **Excluindo um local**

- 1 Pressione **■**.
- 2 Selecione **Navegação > Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local.
- 4 Selecione **Excluir > Sim**.

### **Navegando até um local salvo**

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

- 1 Pressione **■**.
- 2 Selecione **Navegação > 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 dispositivo na direção de sua navegação.

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

### **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 **■**.
  - 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**

- 1 Pressione **■**.
- 2 Selecione **Parar navegação**.



## 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 .
- 2 Selecione **Configurações > Sensores > 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 Garmin Connect Mobile*, página 10) (*Usar o Garmin Connect em seu computador*, página 10).

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


### Utilizando histórico

- 1 Pressione .
- 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 .
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Tempo na zona**.

## 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.

### Visualizando seus registros pessoais

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro.
- 5 Selecione **Exibir registro**.


### Restaurando um registro pessoal

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro.
- 5 Selecione **Anterior > Sim**.


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

### Excluindo um registro pessoal

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro.
- 5 Selecione **Limpar registro > Sim**.

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

### Excluindo todos os registros pessoais

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro.
- 5 Selecione **Limpar todos os registros > Sim**.

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

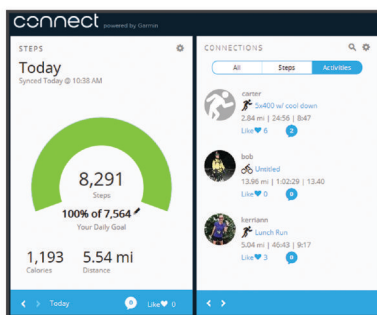
## Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, jogos de golfe e muito mais. O Garmin Connect também é seu registro de estatísticas on-line para analisar e compartilhar todas as suas rodadas de golfe. Para inscrever-se para uma conta gratuita, acesse [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**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.

**Análise 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.





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

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

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

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

### Usando o Garmin Connect Mobile

Você pode carregar todos os dados da sua atividade na sua conta do Garmin Connect para uma análise abrangente. Com a sua conta do Garmin Connect, é possível visualizar um mapa de suas atividades e compartilhá-las com os amigos. Você pode ativar o upload automático no Garmin Connect Aplicativo móvel.

- 1 No Garmin Connect menu de configurações do app móvel, selecione **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo vívoactive HR e, em seguida, **Configurações do dispositivo**.
- 3 Selecione o alternador para ativar o carregamento automático.

### Usar o Garmin Connect em seu computador

Se o seu dispositivo vívoactive HR não estiver emparelhado com seu smartphone, você poderá transferir todos os dados de atividade para a sua conta do Garmin Connect usando o computador.

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

### Eventos do Garmin Move IQ™

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

## Personalizar seu dispositivo

### Alterando a interface do relógio

Você pode usar a interface digital padrão do relógio ou uma Connect IQ interface de relógio ([Recursos do Connect IQ](#), página 4).

- 1 Na interface do relógio, segure **[Menu]**.
- 2 Selecione **Interfaces do relógio**.
- 3 Selecione uma opção.

## 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 3). O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Pressione **[Menu]**.
- 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

## Configurações de aplicativos

Essas configurações permitem que você personalize seus apps com base nas suas necessidades de treinamento. Por exemplo, você pode personalizar telas de dados e permitir alertas e recursos de treinamento.

**OBSERVAÇÃO:** você pode alterar as configurações, as telas de dados e os alertas antes ou durante uma atividade.

### 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 Selecione **[Menu]**.
  - 2 Selecione uma atividade.
- OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Pressione **[Menu]**.
  - 4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.
  - 5 Selecione **Telas de dados**.
  - 6 Selecione uma tela.
  - 7 Se necessário, selecione o alternador para ativar a tela de dados.
  - 8 Selecione o campo de dados a ser alterado.

### Alterando a configuração do GPS

Por padrão, o dispositivo usa o GPS para localizar os satélites. Para maior desempenho em ambientes desafiadores e localização da posição do GPS mais rapidamente, você pode ativar GPS e GLONASS. Utilizando o GPS e GLONASS pode reduzir a vida útil da bateria mais do que usar apenas o GPS.

- 1 Selecione **[Menu]**.
  - 2 Selecione uma atividade.
- OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Pressione **[Menu]**.
  - 4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.
  - 5 Selecione **GPS > GLONASS**.

### 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.

### Configurando alertas de intervalo

Um alerta de intervalo notifica você quando o dispositivo estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, você pode configurar o dispositivo para alertá-lo quando sua frequência cardíaca estiver abaixo da zona 2 e acima da zona 5 ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 3).

- 1 Selecione **[Menu]**.
  - 2 Selecione uma atividade.
- OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

3 Pressione

4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.

5 Selecione **Alertas > Adicionar novo**.

6 Selecione os tipos de alerta.

Dependendo dos seus acessórios, os alertas podem incluir frequência cardíaca, ritmo, velocidade e cadência.

7 Se necessário, ative o alerta.

8 Selecione uma zona ou insira um valor para cada alerta.

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior da faixa especificada, uma mensagem é exibida. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 12](#)).

### Configurando um 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.

1 Selecione .

2 Selecione uma atividade.

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

3 Pressione .

4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.

5 Selecione **Alertas > Adicionar novo**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Person.**, selecione uma mensagem e um tipo de alerta.
- Selecione **Hora** ou **Distância**.

7 Insira um valor.

Sempre que atingir o valor do alerta, uma mensagem será exibida. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 12](#)).

### Configurando alertas intervalo para caminhada

Alguns programas de corrida usam intervalos de descanso regulares para caminhada. Por exemplo, durante um longo treinamento, você pode definir que o dispositivo alerte-o para correr por 4 minutos e depois caminhar por 1 minuto e, então, repetir a operação. Auto Lap® funciona normalmente enquanto você usa os alertas de corrida ou caminhada.

1 Selecione .

2 Selecione uma atividade.

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

3 Pressione .

4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.

5 Selecione **Alertas > Adicionar novo > Corrida/Caminhada**.

6 Insira um horário para o intervalo da corrida.

7 Insira um horário para o intervalo da caminhada.

Sempre que atingir o valor do alerta, uma mensagem será exibida. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Configurações do sistema, página 12](#)).

## Auto Lap

### Marcando voltas

Você pode configurar seu dispositivo a usar o recurso Auto Lap para marcar uma volta de uma distância específica automaticamente ou também pode marcar as voltas manualmente. 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 Selecione .

2 Selecione uma atividade.

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

3 Pressione .

4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.

5 Selecione **Voltas**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione o alternador **Auto Lap** para ativar o Auto Lap recurso.
- Selecione o alternador **Tecla de voltas** a ser usado para marcar uma volta durante uma atividade.

**DICA:** você pode selecionar Auto Lap e inserir uma distância personalizada se o recurso Auto Lap estiver ativado.

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 12](#)).

Se necessário, você pode personalizar as telas de dados para exibir dados adicionais das voltas ([Personalizando telas de dados, página 10](#)).

### 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 histórico não é gravado quando o timer está parado ou em pausa.

1 Selecione .

2 Selecione uma atividade.

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

3 Pressione .

4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.

5 Selecione **Auto Pause**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Quando parado** para pausar o timer automaticamente quando parar de se mexer.
- Selecione **Ritmo** para pausar o timer automaticamente quando seu ritmo cair abaixo de um valor especificado.
- Selecione **Velocidade** para pausar o timer automaticamente quando sua velocidade cair abaixo de um valor especificado.

### Utilizando rolagem automática

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

1 Selecione .

2 Selecione uma atividade.

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

3 Pressione .

4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.

5 Selecione **Rolagem automática**.


6 Selecione uma velocidade a ser exibida.

### Alterando o contraste do segundo plano e a cor de destaque

1 Selecione .

2 Selecione uma atividade.

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

- 3 Pressione .
- 4 Selecione o nome da atividade na parte superior da tela.
- 5 Selecione **Plano de fundo** para definir a cor do segundo plano para preto ou branco.
- 6 Selecione **Cor destacada** para selecionar uma cor de destaque para a interface do relógio e das telas de dados.

## Configurações do Bluetooth

Pressione  e selecione **Configurações > Bluetooth**.

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

**Notificações inteligentes:** o dispositivo ativa ou desativa as notificações inteligentes automaticamente com base em suas seleções (*Ativando notificações Bluetooth, página 2*).

**Emp dispositivo móvel:** conecta seu dispositivo a um dispositivo móvel compatível equipado com Bluetooth tecnologia sem fio inteligente.

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

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

## Configurações do Garmin Connect

Você pode personalizar as configurações de seu dispositivo e usuário em sua conta do Garmin Connect.

- No menu de configurações do aplicativo móvel Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- No widget do dispositivo no aplicativo Garmin Connect, selecione **Configurações do dispositivo**.

Depois de personalizar as configurações, sincronize seus dados para aplicar as alterações ao seu dispositivo (*Usando o Garmin Connect Mobile, página 10, Usar o Garmin Connect em seu computador, página 10*).

### Configurações do dispositivo em sua Conta do Garmin Connect

Em sua conta Garmin Connect, selecione **Configurações do dispositivo**.

**Rastreamento de atividades:** liga e desliga os recursos de monitoramento de atividades como, por exemplo, passos, andares subidos, minutos de intensidade, monitoramento de descanso, alertas de movimento, eventos Move IQ e monitoramento de frequência cardíaca no pulso.

**Luz de fundo automática:** define a luz de fundo que deve ser ligada para interações, que inclui telas, tela sensível ao toque e notificações. Os gestos incluem a rotação de seu pulso na direção do corpo para ver o dispositivo.

**Pulseira:** permite personalizar em qual pulso será usada a pulseira.

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

**Formato da data:** configura o dispositivo para exibir o formato de mês e dia.

**Idioma:** configura o idioma do dispositivo.

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

### Configurações do usuário em sua Conta do Garmin Connect

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

**Comprimento de passo personalizado:** permite que seu dispositivo calcule a distância viajada de forma mais precisa utilizando seu comprimento de passo personalizado. 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.

**Passos diários:** permite que você insira seu objetivo de passos diários. Você pode usar a configuração Objetivo automático para permitir que seu dispositivo determine seu objetivo de passos automaticamente.

**Andares subidos diariamente:** permite que você insira um objetivo automático para a quantidade de andares para subir.

**Minutos de intensidade semanais:** permite que você insira um objetivo semanal para o número de minutos para participar de atividades de intensidade moderada à vigorosa.

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

## Configurações do sistema

Pressione  e selecione **Configurações > Sistema**.

**Bloqueio automático:** bloqueia automaticamente a tela sensível ao toque no modo do relógio para evitar toques inadvertidos na tela. Você pode selecionar uma tecla 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 12*).

**Luz de fundo:** define o modo de luz de fundo, tempo limite e brilho (*Configurações da luz de fundo, página 13*).

**Vibração:** ativa ou desativa a vibração.

**Unidades:** define as unidades de medida usadas para exibir os dados (*Definir as unidades de medida, página 13*).

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

**Restaurar padrões:** permite que você restaure todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica (*Restaurando todas as configurações padrão, página 15*).

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

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

### Configurações de hora

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

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


**Definir hora local:** 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 HR é emparelhado a um dispositivo móvel.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Hora > Definir hora local > Manual**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.



### Configurando o alarme

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes > Adicionar novo**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora.
- 4 Selecione **Dias** e selecione uma opção:



#### Excluindo um alarme

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes**.
- 3 Selecione um alarme e, em seguida **Remover**.

#### Iniciando o timer de contagem regressiva

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

#### Utilizando o cronômetro

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Relógios > Cronômetro**.
- 3 Selecione .

### Configurações da luz de fundo

Pressione  e selecione **Configurações > Sistema > Luz de fundo**.


**Modo:** define a luz de fundo que deve ser ligada para interações, que inclui teclas, tela sensível ao toque e notificações. O dispositivo tem um sensor de luz ambiente que detecta o nível de luz. As interações ativam a luz de fundo em um ambiente com pouca luz. Os gestos incluem a rotação de seu pulso na direção do corpo para ver o dispositivo.

**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 .
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.


## Sensores ANT+

O seu dispositivo pode ser usado com sensores ANT+ sem fio. Para mais informações sobre compatibilidade e a compra de sensores opcionais, acesse <http://buy.garmin.com>.

### Emparelhando sensores ANT+

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

- 1 Afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.
- 2 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o sensor no monitor de frequência cardíaca.  
Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.

- 3 Selecione .
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Coloque o dispositivo a um 1 cm do sensor e aguarde enquanto o dispositivo se conecta ao sensor.  
Quando o dispositivo detecta o 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.

### Aprimorando a calibragem do contador de passos

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário obter sinal GPS e emparelhá-lo ao contador de passos ([Emparelhando sensores ANT+, página 13](#)).

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.

### Calibrando o contador de passos

Antes de calibrar o contador de passos, é necessário emparelhá-lo com o dispositivo ([Emparelhando sensores ANT+, página 13](#)).

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

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Configurações > Sensores > Contador de passos > Fator de 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.

### 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 ([Emparelhando sensores ANT+, página 13](#)).
- Atualize suas informações de atividades físicas no perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 10](#)).
- Defina o tamanho da roda ([Calibrando seu sensor de velocidade, página 14](#)).
- Inicie o trajeto ([Começando uma etapa de ciclismo, página 6](#)).



## Calibrando seu sensor de velocidade

Antes de calibrar o sensor de velocidade, é necessário emparelhá-lo com o dispositivo (*Emparelhando sensores ANT+, página 13*).

A calibração manual é opcional e pode melhorar a precisão.

- 1 Pressione **■**.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores > Velocidade/ Cadência > Tamanho da roda**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Automático** para calcular automaticamente o tamanho da roda e calibrar seu sensor de velocidade.
  - Selecione **Manual** e insira o tamanho da roda para calibrar manualmente seu sensor de velocidade (*Tamanho da roda e circunferência, página 18*).

## Percepção situacional

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

**OBSERVAÇÃO:** talvez você precise atualizar o software vivoactive HR antes de emparelhar Varia dispositivos (*Atualização de software usando o Garmin Connect Mobile, página 16*).

## 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.

## Gerenciando sensoresANT+

Você pode adicionar, ativar, desativar ou remover os sensores ANT+ manualmente.

- 1 Pressione **■**.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores**.
- 3 Selecione um sensor.
- 4 Selecione uma opção.

## 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 Alinhe os pinos de carregamento aos contatos na parte posterior do dispositivo e pressione o carregador ① até ouvir um clique.



- 2 Conecte o cabo USB a uma porta USB do seu computador.
- 3 Carregue o dispositivo completamente.

## Visualizando informações do dispositivo

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

- 1 Pressione **■**.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Sobre**.

## Especificações

Tipo de pilha	Bateria recarregável de polímero de lítio integrada
Duração da pilha	Até 8 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)
Frequência/protocolo de rádio	Protocolo de comunicações sem fio ANT+ de 2,4 GHz Tecnologia sem fio Bluetooth
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM <sup>1</sup>

## 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.

## Limpando o dispositivo

#### AVISO

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

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



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

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

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

## Gerenciamento de dados

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

### Desconectando o cabo USB

Se seu dispositivo estiver conectado a um computador como uma unidade removível ou volume, você deverá desconectá-lo com segurança do computador para evitar perda de dados. Se o dispositivo estiver conectado ao computador Windows como um dispositivo portátil, não será necessário desconectá-lo com segurança.

- 1 Execute uma ação:
  - Em computadores Windows selecione o ícone **Remover hardware com segurança** na bandeja do sistema e selecione seu dispositivo.
  - Para computadores Apple, selecione o dispositivo e selecione **Arquivo > Ejetar**.
- 2 Desconecte o cabo do computador.

### Excluindo arquivos

#### AVISO

Se você não souber a finalidade de um arquivo, não o exclua. A memória do dispositivo contém arquivos do sistema importantes que não devem ser excluídos.

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

**OBSERVAÇÃO:** se você está usando um computador Apple, é necessário esvaziar a pasta Lixo para remover os arquivos completamente.

## Solução de problemas

### 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 13*).
- Reduzir o brilho da luz de fundo (*Configurações da luz de fundo, página 13*).
- Desligar a tecnologia sem fio Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Desativar a tecnologia Bluetooth, página 2*).
- Usar uma interface de relógio Connect IQ que não seja atualizada a cada segundo.  
Por exemplo, use uma interface de relógio sem o ponteiro de segundos (*Alterando a interface do relógio, página 10*).
- Desligar o monitoramento de atividades (*Rastreamento de atividades, página 4*).
- Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo (*Gerenciando as notificações, página 2*).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin®, página 3*).

- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso (*Desativando o monitor de frequência cardíaca no pulso, página 3*).

### Redefinindo o dispositivo

Se o dispositivo parar de responder, pode ser necessário reiniciá-lo.

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

- 1 Pressione  por 15 segundos.  
O dispositivo será desligado.
- 2 Pressione  por um segundo para ligar o dispositivo.

### Restaurando todas as configurações padrão

**OBSERVAÇÃO:** este procedimento exclui todos os dados inseridos pelo usuário e o histórico de atividades.

É possível redefinir todas as configurações para os valores padrão de fábrica.

- 1 Pressione .
- 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 ao Garmin Connect app para dispositivo móvel usando seu Bluetooth smartphone habilitado.
- 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.

### Minha contagem de passos diários não aparece

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

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

### A 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.

## Meus minutos de intensidade estão piscando

Quando você se exercita em um nível de intensidade e atinge o objetivo, os minutos de intensidade piscam.

Faça exercícios por pelo menos 10 minutos consecutivos a um nível moderado ou intenso.

## 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.

## Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo vivoactive HR é compatível com smartphones que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart.

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

## Atualizações do produto

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

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

### Atualização de software usando o Garmin Connect Mobile

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

- 1 Sincronize seu dispositivo com o aplicativo Garmin Connect Mobile (*Usando o Garmin Connect Mobile*, página 10).  
Quando o novo software estiver disponível, o dispositivo alerta você para atualizar o software.
- 2 Siga as instruções na tela.

### Atualização de software usando o Garmin Express

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

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.  
Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 2 Desconecte o dispositivo do computador.  
O dispositivo alerta você para atualizar o software.
- 3 Selecione uma opção.

## Como posso emparelhar os sensores ANT+ manualmente?

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

uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

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

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

## Obter mais informações

- Acesse [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Acesse [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Acesse <http://buy.garmin.com>, ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

## Apêndice

### Campos de dados

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

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

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

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

**Braç./Tiros no intervalo:** 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.

**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.

**Dist. última braçada:** o número total de braçadas para a última extensão concluída.

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

**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 náutica:** a distância percorrida em metros náuticos ou pés náuticos.

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

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

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

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

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

**Freq. card. %máx.:** a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

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

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

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

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

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

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

**Índice de 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./tiros:** 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 6](#)).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Tempo transcorrido:** 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.

**Timer:** o tempo do cronômetro para a atividade atual.

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

**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.

**Tx braç últ intervalo:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante o último intervalo concluído.

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

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

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

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

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

**Velocidade máxima:** a velocidade máxima para a atividade atual.

**Velocidade média:** a velocidade média para a atividade atual.

**Velocidade náutica:** a velocidade atual em nós.

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

**Velocidade vertical média de 30 s:** a média de movimentação de 30 segundos da velocidade vertical.

**Volts:** o número de voltas concluídas para a atividade atual.

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

## Metas 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.
- Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode impedir seu treino excessivo e pode diminuir o risco de lesão.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 18](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

## Sobre zonas de frequência cardíaca

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

## 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

## Tamanho da roda e circunferência

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

Tamanho da roda	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
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

Tamanho da roda	L (mm)
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
Tubular de 700C	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Acordo de Licença de Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, VOCÊ ACEITA E CONCORDA COM OS TERMOS E CONDIÇÕES DO SEGUINTE ACORDO DE LICENÇA DE SOFTWARE. LEIA O PRESENTE CONTRATO NA ÍNTEGRA.

A Garmin Ltd. e suas subsidiárias (doravante nesta denominada a "Garmin") concedem uma licença limitada para o uso do software incorporado neste dispositivo (doravante nesta denominado o "Software") em forma executável em código binário na operação normal do produto. A titularidade, os direitos de propriedade e os direitos de propriedade intelectual do Software e com relação a ele continuam sendo da Garmin e/ou seus fornecedores contratados.

Você reconhece que esse Software é propriedade da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados e está protegido pelos direitos autorais dos Estados Unidos da América e tratados internacionais de direitos autorais. Não obstante, você também reconhece que a estrutura, a organização e o código do Software, o código-fonte do qual não é fornecido, representam



segredos comerciais e industriais extremamente valiosos da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados e que o Software, na sua forma de código-fonte, permanecerá sendo um segredo comercial e industrial extremamente valioso da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados. Você concorda que não descompilará, não desmontará, não modificará, não efetuará engenharia reversa no Software e qualquer outra parte do mesmo e não reduzirá o Software e qualquer outra parte do mesmo a uma forma que possa ser lida por humanos, tampouco criará trabalhos derivados baseados no Software. Você concorda em não exportar nem reexportar o Software para qualquer país em infração das leis de controle de exportação dos Estados Unidos da América ou leis de controle de exportação de outro país aplicável.

## Licença BSD de 3 cláusulas

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Todos os direitos reservados.


A redistribuição e o uso em formas fonte e binárias, com ou sem modificação, são permitidas desde que estas condições sejam atendidas:

- As redistribuições de código fonte devem manter o aviso de direito autoral acima, a lista de condições e o aviso legal a seguir.
- As redistribuições de código fonte devem manter o aviso de direito autoral acima, a lista de condições e o aviso legal a seguir na documentação e/ou outros materiais fornecidos com a distribuição.
- Nem o autor ou os nomes de seus colaboradores poderão ser usados para endossar ou promover produtos derivados deste software sem permissão prévia e específica por escrito.

ESTE SOFTWARE É FORNECIDO PELOS DETENTORES DE DIREITOS AUTORAIS E COLABORADORES "NO ESTADO EM QUE SE ENCONTRA", SENDO RENUNCIADA TODA E QUALQUER GARANTIA, INCLUSIVE, MAS SEM LIMITAÇÃO, A GARANTIA DE COMERCIALIZAÇÃO E A GARANTIA DE ADEQUAÇÃO A UM PROPÓSITO EM PARTICULAR. EM HIPÓTESE ALGUMA O DETENTOR DE DIREITOS AUTORAIS OU COLABORADOR SERÁ RESPONSÁVEL POR QUALQUER DANO DIRETO, INDIRETO, INCIDENTAL, ESPECIAL, EXEMPLAR OU IMPREVISTO (O QUE INCLUI, MAS NÃO SE LIMITA A, AQUISIÇÃO DE MERCADORIAS OU SERVIÇOS SUBSTITUTOS; PERDA DE USO, DADOS OU LUCRO; OU INTERRUPÇÃO DOS NEGÓCIOS), CAUSADOS DE ALGUMA FORMA; NEM POR QUALQUER FUNDAMENTO DE RESPONSABILIDADE, SEJA COM BASE EM CONTRATO, RESPONSABILIDADE OU ILÍCITO LEGAL (INCLUINDO NEGLIGÊNCIA OU OUTRA SITUAÇÃO) RESULTANTE, DE ALGUMA FORMA, DO USO DESTES SOFTWARE, MESMO QUANDO ALERTADO SOBRE A POSSIBILIDADE DE TAIS DANOS.

## Definições de símbolos

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

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



# Índice

## A

acessórios 13, 16  
alarmes 13  
alertas 10, 11  
    cadência 10  
    distância 11  
    frequência cardíaca 10  
    tempo 11  
aplicativos 2, 4, 10  
    smartphone 1, 5  
armazenando informações 9  
atividades 5, 10  
    iniciando 5  
    personalizados 8  
    salvando 6  
atualizações, software 16  
Auto Lap 11  
Auto Pause 11

## B

bateria  
    carregando 14  
    maximizando 2, 12, 15  
bloqueando, tela 1, 12  
BluetoothTecnologia 2  
braçadas 6  
bússola 9  
    calibrando 9

## C

cadência, sensores 13  
calibrando, bússola 9  
calorias 16  
campos  
    jogando 7  
    selecionando 7  
campos de dados 1, 4, 6, 10, 16  
carregando 14  
carregando dados 10  
cartão de pontuação 7  
ciclismo 6  
configurações 4, 10, 12, 13, 15  
    dispositivo 12  
configurações do sistema 12  
Connect IQ 1, 4  
contador de passos 1, 13  
contraste 11  
cronômetro 13

## D

dados  
    armazenando 9  
    armazenar 10  
    carregando 10  
    transferindo 9  
    transferir 10  
dados do usuário, excluindo 15

## E

emparelhando  
    Sensores ANT+ 3, 13, 16  
    smartphone 1  
especificações 14  
esqui 7  
    alpino 8  
    snowboarding 8  
excluindo  
    histórico 9  
    registros pessoais 9  
    todos os dados do usuário 15  
extensões 6

## F

frequência cardíaca 1, 2  
    emparelhando sensores 3  
    monitor 3  
    zonas 3, 9, 17, 18  
Frequência cardíaca, zonas 18

fusos horários 12

## G

Garmin Connect 1, 2, 4, 9, 10, 12, 16  
    armazenar informações 10  
Garmin Express, atualizando o software 16  
GLONASS 10  
GPS 1, 10  
    sinal 15

## H

histórico 6, 7, 9  
    enviando para o computador 9  
    enviar para o computador 10  
hora do dia 12

## I

ícones 1  
ID de unidade 14  
interface do relógio 1  
interfaces do relógio 4, 10, 11  
intervalos 6  
intervalos para caminhada 11

## L

layup 7  
licença 14  
limpando o dispositivo 14  
locais 8  
    excluindo 8  
localizações 8  
luz de fundo 1, 13

## M

mapas 8  
medindo uma tacada 7  
menu 1  
menu principal, personalizar 4  
minutos de intensidade 4, 16  
modo de descanso 1, 5  
monitoramento de atividades 4, 5

## N

natação 6  
navegação 8  
    interrompendo 8  
notificações 2

## O

objetivos 12  
odômetro 7

## P

passos 5  
perfil de usuário 10  
perfis 5  
    usuário 10  
personalizando o dispositivo 10, 11  
pontuação swolf 6

## R

rastreamento de atividades 5  
redefinindo o dispositivo 15  
registros pessoais 9  
    excluindo 9  
relógio 12, 13  
remo 7  
rolagem automática 11

## S

salvando atividades 6, 7  
Sensores ANT+ 13, 14  
    emparelhando 13, 16  
sensores de bicicleta 13  
sensores de velocidade e cadência 1, 13  
sinais do satélite 1, 15  
smartphone 4, 16  
    aplicativos 2, 5  
    emparelhando 1  
snowboarding 8  
software  
    atualizar 16

versão 14

software license agreement 18  
solução de problemas 3, 15, 16  
stand up paddle 7  
stand up paddle (SUP) 7

## T

tamanho da piscina  
    configuração 6  
    personalizados 6  
tamanho da roda 18  
tamanhos das rodas 14  
teclas 1, 5, 14  
Tecnologia Bluetooth 2, 12, 16  
tela 13  
tela colorida 11  
tela sensível ao toque 1  
tempe 14  
temperatura 14  
tempo 5, 12  
    configurações 12  
temporizador 6  
timer 6, 7  
    contagem regressiva 13  
timer de contagem regressiva 13  
treinamento 2, 10, 11  
    páginas 6  
treinamento em ambientes internos 8

## U

unidades de medida 13  
USB 16  
    desconectando 15

## V

VIRB remota 5  
volta fechada 7  
voltas 5, 9

## W

widgets 1, 2, 4, 5

## Z

zonas  
    frequência cardíaca 3  
    tempo 12



