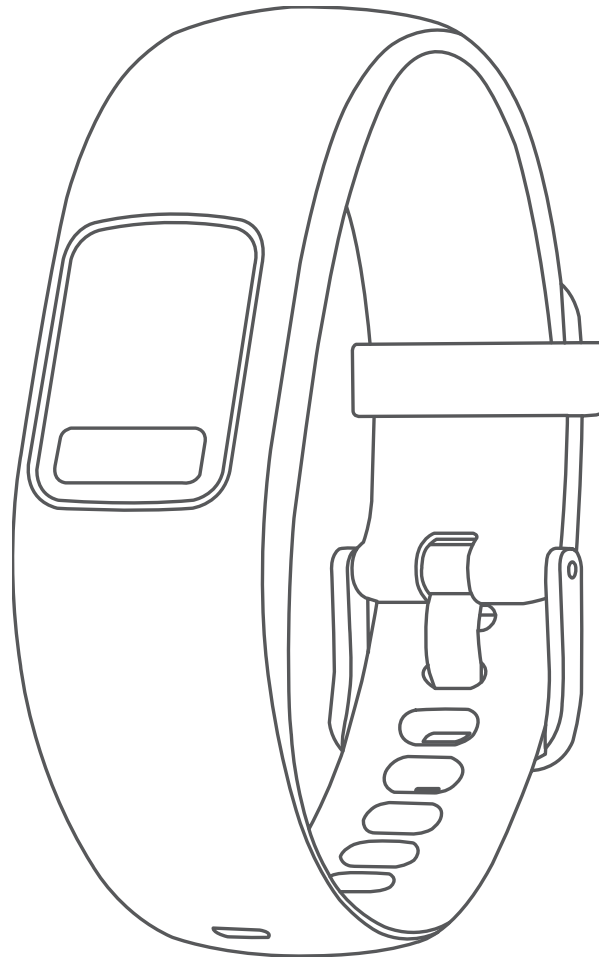


GARMIN®



**VÍVOFIT® 4**

---

**Manual do proprietário**

© 2017 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo da Garmin e vívofit® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registradas nos Estados Unidos da América e em outros países. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ e USB ANT Stick™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de 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. A marca da palavra e os logotipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

M/N: A03304

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>
Introdução .....	1
Usando o dispositivo .....	1
Uso diário .....	1
<b>Visão geral do dispositivo</b> .....	<b>1</b>
Widgets .....	1
Opções do menu .....	1
Barra de movimentação .....	2
Minutos de intensidade .....	2
Meta automática .....	2
Monitoramento do sono .....	2
<b>Configuração do smartphone</b> .....	<b>2</b>
Emparelhando com seu smartphone .....	2
Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect .....	3
<b>Histórico</b> .....	<b>3</b>
Garmin Connect .....	3
Garmin Move IQ™ .....	3
<b>Personalizar seu dispositivo</b> .....	<b>3</b>
Utilizando a luz de fundo .....	3
Configurações de Garmin Connect .....	3
Configurações do dispositivo .....	3
Configurações do usuário .....	4
<b>Informações sobre o dispositivo</b> .....	<b>4</b>
Especificações .....	4
Visualizando informações do dispositivo .....	4
Cuidados com o dispositivo .....	4
Limpando o dispositivo .....	4
Atualização do software .....	4
Substituindo a pulseira .....	4
Baterias substituíveis pelo usuário .....	5
Substituição das pilhas .....	5
<b>Solução de problemas</b> .....	<b>5</b>
A contagem de passos não está precisa .....	5
A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem .....	5
A distância percorrida não parece precisa .....	6
O My Device não exibe a hora correta .....	6
Como emparelhar um novo dispositivo com uma conta Garmin Connect existente? .....	6
Meu smartphone é compatível com meu dispositivo? .....	6
Dicas para emparelhar e sincronizar .....	6
Não tenho um smartphone .....	6
Emparelhando o computador .....	6
Sincronizando dados com o computador .....	6
Meu dispositivo não liga .....	6
Animações e recordes de objetivo .....	6
Emparelhar diversos dispositivos móveis com seu dispositivo .....	7
Redefinindo o dispositivo .....	7
Apagando dados do usuário .....	7
<b>Apêndice</b> .....	<b>7</b>
Como obter mais informações .....	7
<b>Índice</b> .....	<b>8</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.

## Introdução

Para aproveitar ao máximo os recursos do monitor de atividades, emparelhe-o ao smartphone ou computador e conclua o processo de configuração com sua conta Garmin Connect™ gratuita (*Configuração do smartphone, página 2*).

**OBSERVAÇÃO:** até emparelhar o dispositivo e concluir o processo de configuração, os seus recursos serão limitados.

## Usando o dispositivo



- Pressione a tecla ① para navegar pelos recursos (*Widgets, página 1*).
- Mantenha a tecla pressionada por 1 segundo e solte-a para visualizar o menu (*Opções do menu, página 1*).
- Pressione a tecla para navegar pelas opções do menu.



- Pressione a tecla por 1 segundo e solte-a para selecionar as opções do menu.
  - Pressione a tecla por menos de 1 segundo para ativar a luz de fundo.
- A luz de fundo é desligada automaticamente.

## Uso diário

Torne seu dispositivo vívofit 4 parte de seu estilo de vida ativo usando-o durante todo o dia e sincronizando seus dados frequentemente com sua conta Garmin Connect. A sincronização permite que você analise passos e dados de sono, visualize totais e obtenha insights sobre sua atividade. É possível usar sua conta Garmin Connect para participar de desafios e competir com seus amigos. Pode também personalizar as configurações do dispositivo, incluindo interface do relógio, telas visíveis, frequência da sincronização automática e mais.

## Visão geral do dispositivo

### Widgets

Ao emparelhar o dispositivo com um smartphone, é possível personalizar os widgets que aparecem em seu dispositivo e ajustar a ordem dos widgets. Pressione a tecla do dispositivo para navegar pelos widgets.

**OBSERVAÇÃO:** alguns visores de relógio não exibem o texto do widget personalizado.

	A data atual. O dispositivo atualiza a data e a hora sempre quando você o sincronizar com um smartphone.
	O número total de passos dados no dia.
	O número de passos restantes para atingir a meta do dia. Ao utilizar o recurso de objetivo automático, o dispositivo define um novo objetivo ao início de cada dia.
	A distância percorrida para o dia atual.
	A quantidade de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.
	O total semanal de minutos de intensidade.
	As previsões de temperatura máxima e mínima para o dia.
beat yesterday	Seu texto personalizado. Você pode modificar o texto no app Garmin Connect.

## Opções do menu

Você pode manter pressionada a tecla do dispositivo para visualizar o menu e, em seguida, pressionar a tecla do dispositivo para navegar pelas opções. Mantenha pressionada novamente a tecla do dispositivo para selecionar uma opção.

	Sincroniza dados com a sua conta Garmin Connect.
	Inicia uma atividade cronometrada.
	Exibe as opções do temporizador de tarefa.
	Inicia o cronômetro.
	Localiza seu smartphone perdido.
	Começa um desafio Toe-to-Toe™ com outro jogador com um dispositivo compatível.
	Exibe informações sobre o dispositivo e regulatórias.
	Sai do menu e retorna ao widget anterior.

## Gravando uma atividade cronometrada

Você pode gravar uma atividade cronometrada, que pode ser enviada para sua conta do Garmin Connect.

**DICA:** você também pode gravar atividades de caminhada ou corrida usando o recurso Move IQ (*Configurações do dispositivo, página 3*).

- 1 Mantenha pressionada a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Mantenha pressionado para iniciar o temporizador de atividade.
- 3 Inicie sua atividade.

**DICA:** você pode pressionar a tecla do dispositivo para percorrer por seus dados de atividades enquanto o cronômetro está funcionando.

- 4 Após finalizar sua atividade, mantenha a tecla do dispositivo pressionada até aparecer. Um resumo aparece. O dispositivo exibe o tempo total e a distância percorrida durante a atividade.
- 5 Pressione a tecla do dispositivo para fechar o resumo e retornar à tela inicial.

Você pode sincronizar seu dispositivo para visualizar os detalhes em sua conta Garmin Connect.

## Usando o temporizador de contagem regressiva





Você pode utilizar seu dispositivo para iniciar um temporizador de contagem regressiva de 1, 3, 5 ou 10 minutos.

- 1 Mantenha pressionada a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Pressione .
- 3 Pressione a tecla do dispositivo para navegar pelas opções do temporizador de tarefa.
- 4 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada para selecionar e iniciar um temporizador.

O dispositivo emite um sinal sonoro e o temporizador começa a contagem regressiva. Quando faltar 3 segundos, o dispositivo emite bipes até o tempo acabar.


**DICA:** você pode pressionar e manter a tecla do dispositivo para parar o temporizador.

#### Utilizando o cronômetro

- 1 Pressione a tecla para visualizar o menu.
- 2 Pressione .
- 3 Pressione  para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione  para parar o temporizador.
- 5 Se necessário, pressione  para reiniciar o temporizador.
- 6 Pressione a tecla para sair do temporizador.


#### Localizando um smartphone perdido

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


- 1 Mantenha pressionada a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Pressione .  
O dispositivo vívofit 4 começa a buscar o seu smartphone emparelhado e um alerta audível é acionado em seu smartphone.

#### Iniciar um desafio Toe-to-Toe

Você pode iniciar um desafio Toe-to-Toe de dois minutos com um amigo que tenha um dispositivo compatível.



- 1 Mantenha pressionada a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Mantenha pressionado  para desafiar outro jogador dentro do alcance (3 m).

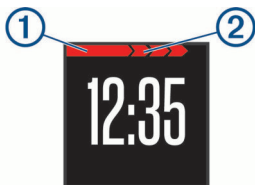
**OBSERVAÇÃO:** ambos os jogadores devem iniciar um desafio em seus dispositivos.

- 3 Quando o nome do jogador aparecer, pressione .  
O dispositivo faz uma contagem regressiva a partir de 3 antes de começar o temporizador.
- 4 Obtenha passos durante 2 minutos.  
Quando faltar 3 segundos, o dispositivo emite bipes até o tempo acabar.
- 5 Vá até a área de alcance do outro dispositivo (3 m).  
Os dispositivos exibem o número de passos para cada jogador e o primeiro ou segundo lugar.

Os jogadores podem iniciar outro desafio ou sair do menu.

#### Barra de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejáveis no metabolismo. A barra de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, a barra de movimentação  é exibida. Segmentos complementares  são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade.



Basta andar uma distância curta para reiniciar a barra de movimentação.


#### 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.

O dispositivo monitora a intensidade de suas atividades e os minutos de intensidade. Você pode trabalhar para conseguir atingir seu objetivo de minutos de intensidade semanal fazendo uma caminhada rápida por, pelo menos, 10 minutos consecutivos.

#### Meta automática

Seu dispositivo cria automaticamente uma meta diária de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. Com o passar do dia, o dispositivo conta o número de passos restantes para seu objetivo diário. Quando você atinge o objetivo de passos, o dispositivo exibe , e começa a contar o número de passos que excederem o objetivo diário.

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

#### Monitoramento do sono



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

**OBSERVAÇÃO:** sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono.

## Configuração do smartphone


### Emparelhando com seu smartphone

Seu dispositivo vívofit 4 deve ser emparelhado diretamente através do app Garmin Connect em vez de pelas configurações do Bluetooth no seu smartphone.

- 1 Na app store do seu smartphone, instale e abra o app Garmin Connect .
- 2 Pressione a tecla no dispositivo  para ligá-lo.



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

**DICA:** você pode manter pressionada a tecla do dispositivo para ver o menu e manter pressionado  para entrar manualmente no modo de emparelhamento.


- 3 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
  - Se este for o primeiro dispositivo a ser emparelhado usando o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
  - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo usando o app Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

**OBSERVAÇÃO:** a configuração pode incluir uma atualização de software, que pode levar vários minutos (*Atualização do software, página 4*). Mantenha o dispositivo próximo do seu smartphone até que a configuração seja concluída.

Depois que a configuração for concluída, o dispositivo controla continuamente a sua atividade diária. Sincronize seu dispositivo regularmente para acompanhar seu progresso no aplicativo.

## Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect

Sincronize manualmente seus dados para monitorar seu progresso no app Garmin Connect. O dispositivo também sincroniza dados periodicamente com o app Garmin Connect automaticamente.

- 1 Coloque o dispositivo próximo ao smartphone.
- 2 Abra o app Garmin Connect.  
**DICA:** o aplicativo pode estar aberto ou funcionando em segundo plano.
- 3 Mantenha pressionada a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 4 Pressione .
- 5 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 6 Veja seus dados atuais no app Garmin Connect.

## Histórico

Seu dispositivo mantém um registro de seus passos diários, estatísticas do sono, assim como de suas atividades físicas cronometradas. Esse histórico pode ser enviado para sua conta Garmin Connect.

Seu dispositivo armazena seus dados de atividade por até 4 semanas. Quando o armazenamento de dados estiver cheio, o dispositivo exclui os arquivos menos recentes para que novos dados sejam gravados.

**DICA:** você deve sincronizar os seus dados regularmente para reduzir o tempo necessário para concluir uma sincronização.

## 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 e muito mais.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o dispositivo com seu celular usando o app Garmin Connect ou acessando [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

**Analise suas informações:** você pode ver informações detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, calorias queimadas e relatórios personalizáveis.



**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.

### Garmin Move IQ™

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

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

## Personalizar seu dispositivo

### Utilizando a luz de fundo

A qualquer momento, pressione a tecla do dispositivo por menos de 1 segundo para ativar a luz de fundo.

A luz de fundo é desligada automaticamente.

### Configurações de Garmin Connect

Você pode alterar as configurações do dispositivo a partir da sua conta Garmin Connect, usando o aplicativo Garmin Connect ou o site Garmin Connect.

- No aplicativo Garmin Connect, selecione a imagem do seu dispositivo e selecione **Configurações de Dispositivos**.
- No site Garmin Connect, a partir do widget de dispositivos, selecione **Configurações de Dispositivos**.

Depois de personalizar as configurações, é necessário sair da página de configurações e sincronizar os seus dados para aplicar as mudanças ao seu dispositivo (*Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect, página 3*).

### Configurações do dispositivo

Em sua conta Garmin Connect, selecione **Configurações de Dispositivos**.

**OBSERVAÇÃO:** algumas configurações aparecem em uma subcategoria no menu de configurações.

**Alarmes:** configura a hora do despertador e frequência para seu dispositivo.

**Toques de alerta:** permite ligar e desligar os toques de alerta. O dispositivo soará um bipe quando os toques de alerta estiverem ligados.

**Início automático da atividade:** permite que o seu dispositivo crie e salve atividades cronometradas automaticamente,

usando o recurso Move IQ. Você pode definir o limiar do tempo mínimo para corrida e caminhada.

**Sincronização automática:** permite que você personalize com qual frequência seu dispositivo sincroniza dados automaticamente como sua conta Garmin Connect.

**Cor do tema:** permite que você personalize o tema de cores para o dispositivo.

**Widget personalizado:** permite que você digite uma mensagem personalizada para ser exibida no loop do widget.

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

**Último widget exibido:** define o dispositivo para que permaneça no widget atual, em vez de retornar ao widget padrão.

**Alerta de movimento:** permite ligar e desligar a barra de movimento.

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

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

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

**Widgets visíveis:** permite que você personalize os widgets que são exibidos no seu dispositivo durante o uso normal e durante uma atividade cronometrada. Você pode reordenar os widgets no loop.

**Interface da pulseira:** permite que você personalize a interface do relógio.

## Configurações do usuário

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

**Compr. pers. passos:** 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 opção Meta automática para permitir que seu dispositivo defina seu objetivo de passos automaticamente.

**Informações pessoais:** permite que você insira seus dados pessoais, como data de nascimento, sexo, peso e altura. O dispositivo usa essas informações para melhorar a precisão do monitoramento de atividades.

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

**Minutos de intensidade semanais:** permite que você insira seu objetivo de minutos de intensidade semanal.

## Informações sobre o dispositivo

### Especificações

Tipo de pilha	Duas baterias SR43 substituíveis pelo usuário <b>OBSERVAÇÃO:</b> as baterias 301 e 386 são equivalentes às baterias SR43.
Duração da pilha	1 ano.
Intervalo de temperatura de funcionamento	-10 a 60 °C (14 a 140 °F)

Frequência/protocolo sem fio	Tecnologia Bluetooth, 2,4 GHz a -3 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	Nado, 5 ATM <sup>1</sup>

## Visualizando informações do dispositivo

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

- 1 Mantenha pressionada a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Pressione **ⓘ**.
- 3 Pressione a tecla do dispositivo para rolar pelas telas de informações.

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

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

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

Não os coloque em ambientes de alta temperatura, tais como secadora de roupas.

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

### Limpando o dispositivo

- 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).

## Atualização do software

Quando uma atualização de software estiver disponível, seu dispositivo baixará automaticamente a atualização quando você sincronizar seu dispositivo com sua conta Garmin Connect.

Uma barra de progresso e **⏸** aparecem durante o processo de atualização. A atualização pode levar vários minutos. Você deve manter o dispositivo próximo ao seu smartphone durante a atualização. Quando concluir a atualização, seu dispositivo reiniciará.

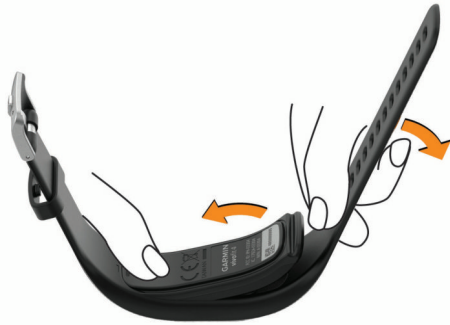
## Substituindo a pulseira

Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin® para obter informações sobre acessórios opcionais.

- 1 Retire o dispositivo da pulseira.

<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).





- 2 Insira o dispositivo na pulseira e estique o material da pulseira em volta do dispositivo.  
A marca no dispositivo deve estar alinhada com a marca dentro da pulseira.



## Baterias substituíveis pelo usuário

### ⚠ ATENÇÃO

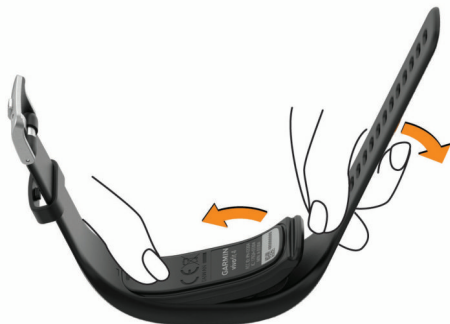
Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

### Substituição das pilhas

O dispositivo usa duas baterias SR43. Quando a bateria estiver fraca, um alerta é exibido em sua conta Garmin Connect depois da sincronização. Substituir as baterias não exclui seus dados ou configurações.

**OBSERVAÇÃO:** as baterias 301 e 386 são equivalentes às baterias SR43.

- 1 Retire o dispositivo da pulseira.



- 2 Use uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do dispositivo.
- 3 Remova a tampa frontal e as baterias.



- 4 Coloque as novas baterias com o lado negativo virado para o interior da tampa frontal.
- 5 Verifique se a gaxeta não está danificada e que está completamente encaixada na caixa traseira.

### AVISO

As abas da gaxeta devem estar alinhadas com os entalhes adequados na caixa da bateria. Danos na gaxeta podem impedir sua vedação adequada.

- 6 Coloque a tampa frontal e os quatro parafusos.
- 7 Aperte os quatro parafusos firmemente.
- 8 Insira o dispositivo na pulseira e estique o material da pulseira em volta do dispositivo.  
A marca no dispositivo deve estar alinhada com a marca dentro da pulseira.



## Solução de problemas

### A contagem de passos não está precisa.

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

- Utilizar o dispositivo no seu pulso dominante.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

### A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta do Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o dispositivo.

- 1 Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect*, página 3).
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados.  
A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** atualizar o app Garmin Connect não sincroniza os dados nem atualiza a sua contagem de passos.

## A distância percorrida não parece precisa

Se sua distância percorrida não parecer precisa, é possível calcular o comprimento personalizado dos passos em sua conta Garmin Connect (*Configurações do usuário*, página 4).

## O My Device não exibe a hora correta

O dispositivo atualiza a hora e data quando seu dispositivo é sincronizado com um dispositivo móvel. Você deve sincronizar seu dispositivo para exibir a data e hora corretas ou mudar de fuso horário e quando o horário de verão começa ou termina.

- 1 Confirme que o seu dispositivo móvel exibe a data e hora local corretas.
- 2 Sincronizar seu dispositivo com o dispositivo móvel (*Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect*, página 3).

A data e hora são atualizadas automaticamente.

## Como emparelhar um novo dispositivo com uma conta Garmin Connect existente?

Se você já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, é possível adicionar um novo dispositivo no menu de configurações do app.

- 1 Abra o app Garmin Connect.
- 2 No menu de configurações, selecione **Dispositivos Garmin** > **Adicionar dispositivo**.
- 3 Siga as instruções na tela.

## Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo vívoFit 4 é compatível com smartphones que usam tecnologia Bluetooth sem fio.

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

## Dicas para emparelhar e sincronizar

- Aproxime o dispositivo de seu smartphone.
- Depois de emparelhar seu dispositivo com sua conta Garmin Connect, ele não fica conectado de forma constante. Em vez disso, ele sincroniza periodicamente. Você pode sincronizar seu dispositivo manualmente a qualquer momento, abrindo sua conta Garmin Connect.
- Se o seu dispositivo e smartphone já estão conectados mas não sincronizam, desligue a tecnologia Bluetooth do seu smartphone e ligue-a novamente.
- Se o seu dispositivo e smartphone já estão conectados mas não sincronizam, remova o dispositivo de sua conta Garmin Connect e emparelhe-o novamente (*Emparelhando com seu smartphone*, página 2).

## Não tenho um smartphone

Você pode ligar o dispositivo e usá-lo com funcionalidade limitada até concluir o processo de configuração em um smartphone ou computador. Antes da configuração, você pode usar apenas a contagem de passos, o objetivo automático e a barra de movimento. Seu dispositivo zera a contagem de passos uma vez ao dia. O dispositivo tenta zerar sua contagem de passos enquanto você está dormindo, com base em seu nível de inatividade a partir do primeiro dia de uso. Seu dispositivo não armazena dados históricos até a configuração ser concluída.

Configure o dispositivo em um smartphone (*Configuração do smartphone*, página 2) ou computador (*Emparelhando o computador*, página 6) para usar os recursos adicionais do dispositivo.

**OBSERVAÇÃO:** alguns recursos do dispositivo exigem um smartphone emparelhado.

## Emparelhando o computador

Você pode usar um USB ANT Stick™ opcional para emparelhar seu dispositivo com o computador. Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

- 1 Acesse [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 2 Siga as instruções na tela para baixar e instalar o aplicativo Garmin Express™.
- 3 Conecte o USB ANT Stick sem fio a uma porta USB.
- 4 Pressione a tecla ① no dispositivo para ligá-lo.



Quando ligar o dispositivo pela primeira vez, ele estará no modo de emparelhamento.

- 5 Se necessário, mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem seja exibida.
- 6 Siga as instruções no seu computador para adicionar seu dispositivo à sua conta Garmin Connect e conclua o processo de configuração.

## Sincronizando dados com o computador

Sincronize os dados regularmente para acompanhar seu progresso no aplicativo Garmin Connect.

- 1 Coloque o dispositivo próximo ao computador.
- 2 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem seja exibida.
- 3 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 4 Veja seus dados atuais no aplicativo Garmin Connect.

## Meu dispositivo não liga

Se o seu dispositivo não liga, pode ser necessário substituir as baterias.

Vá para *Substituição das pilhas*, página 5.

## Animações e recordes de objetivo

O dispositivo fornece feedback visual sobre o seu progresso rumo ao seu objetivo de passos. Quando você chega ao seu objetivo de passos, o dispositivo exibe uma animação e continua o monitoramento. Ao pressionar a tecla, uma animação de recorde de objetivo aparece, indicando quantos dias em sequência você atingiu seu objetivo de passos ①.



## Emparelhar diversos dispositivos móveis com seu dispositivo

Você pode emparelhar seu dispositivo vívoFit 4 com vários dispositivos móveis. Por exemplo, você pode emparelhar seu dispositivo com um smartphone e um tablet. Você pode repetir o processo de emparelhamento para cada dispositivo móvel adicional (*Emparelhando com seu smartphone, página 2*).

## Redefinindo o dispositivo

Se o dispositivo parar de responder, pode ser necessário reiniciá-lo. Isso não apaga seus dados.

**OBSERVAÇÃO:** reiniciar o dispositivo reinicia a barra de movimento.

- 1 Pressione a tecla do dispositivo por 15 segundos.
- 2 Solte a tecla do dispositivo.  
O dispositivo exibe brevemente um triângulo e então exibe o visor do relógio.

## Apagando dados do usuário

Você pode restaurar todas as configurações para os valores padrão de fábrica. Isso exclui todos os dados do seu dispositivo.

- 1 Mantenha pressionada a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Pressione **i**.
- 3 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem **NV RST** seja exibida.  
O dispositivo é reiniciado e a tela é ligada.
- 4 Emparelhe seu dispositivo com seu smartphone (*Emparelhando com seu smartphone, página 2*).

## Apêndice

### Como obter mais informações

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

### A

- acessórios 7
- aplicativos 2
- armazenando informações 3
- atividades 1
- atualizações, software 4

### B

- bateria, substituindo 5

### C

- configurações 3, 4
  - dispositivo 3
- cronômetro 2

### D

- dados 1
  - armazenar 3
  - transferir 3
- dados do usuário, excluindo 7
- desafios 2

### E

- emparelhar, smartphone 6, 7
- especificações 4
- excluindo, todos os dados do usuário 7

### G

- Garmin Connect 2–4, 6
- Garmin Express 6

### H

- histórico 3
  - enviando para o computador 3, 6
- hora do dia 6

### I

- ícones 1
- ID de unidade 4

### L

- limpando o dispositivo 4
- luz de fundo 3

### M

- menu 1
- minutos de intensidade 2
- modo de descanso 2
- monitoramento de atividades 2, 6
- Move IQ 3

### O

- objetivos 4, 6

### P

- passos 6
- peças de reposição 4
- pilha
  - maximizando 3
  - substituição 5
- pulseiras 4

### R

- rastreamento de atividades 2
- redefinindo o dispositivo 7

### S

- salvando atividades 1
- smartphone 2, 3, 6
  - emparelhar 6, 7
- software
  - atualizar 4
  - versão 4
- solução de problemas 5–7
- substituindo a bateria 5

### T

- teclas 1
- Tecnologia Bluetooth 2, 6
- temporizador 1



