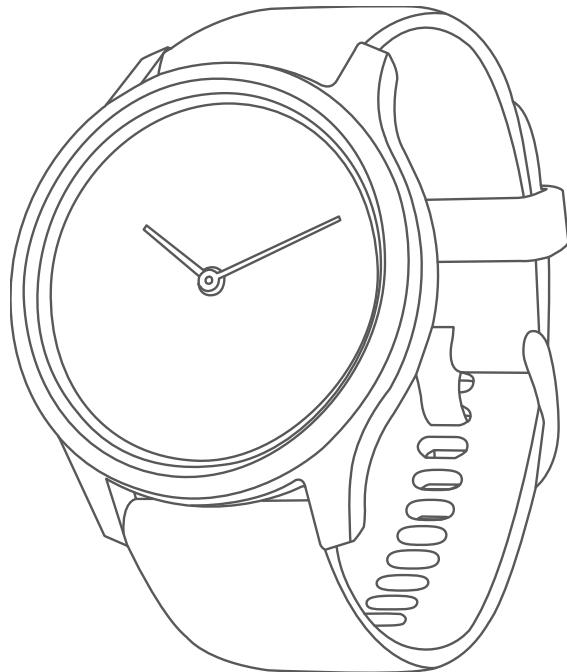


**GARMIN**<sup>®</sup>



# VÍVOMOVE<sup>®</sup> STYLE/LUXE

---

## Manual do proprietário

© 2019 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® e vívomove® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™ e Toe-to-Toe™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

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

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

M/N: AB3697

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>	Dicas para registrar atividades de treinamento de força.....	13
Ligar e Configurar o dispositivo.....	1	Gravar uma atividade de natação.....	13
Modos do relógio.....	2	Iniciar um desafio Toe-to-Toe.....	13
Usando o dispositivo.....	2	Marcar voltas.....	14
Opções do menu.....	3		
Usar o relógio .....	4		
<b>Widgets.....</b>	<b>5</b>	<b>Recursos da frequência cardíaca....</b>	<b>14</b>
Meta automática .....	6	Oxímetro de pulso.....	14
Barra de movimentação.....	6	Obter leituras do oxímetro de pulso.....	15
Desativar o Alerta de movimento.....	6	Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso.....	15
Minutos de intensidade.....	7	Sobre estimativas de VO2 máximo.....	15
Obter minutos de intensidade.....	7	Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	15
Body Battery.....	7	Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	16
Exibir o widget Body Battery.....	7	Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin.....	16
Melhorando a precisão de calorias.....	7	Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	16
Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse.....	7		
Visualizando o widget de nível de estresse.....	8	<b>Garmin Pay.....</b>	<b>17</b>
Iniciar um temporizador de relaxamento.....	8	Configurar sua carteira Garmin Pay....	17
Exibindo o widget de frequência cardíaca.....	8	Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay .....	17
Usar o Widget de monitoramento de hidratação.....	8	Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	17
Monitoramento de ciclo menstrual.....	8	Gerenciar seus cartões Garmin Pay....	18
Registrar as informações do ciclo menstrual.....	9	Alteração da sua senha Garmin Pay....	18
Acompanhamento de gravidez.....	9		
Registrar suas informações de gravidez.....	9	<b>Relógio.....</b>	<b>18</b>
Controle da reprodução das músicas.....	9	Iniciando o temporizador de contagem regressiva.....	18
Visualizando notificações.....	10	Utilizar o cronômetro.....	18
Responder a uma mensagem de texto.....	10	Usar o Despertador.....	19
<b>Treino.....</b>	<b>11</b>		
Gravando uma atividade cronometrada.....	11	<b>Recursos de monitoramento e segurança.....</b>	<b>19</b>
Registrar uma atividade com o GPS conectado.....	12	Adicionar contatos de emergência.....	19
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	12	Adicionar contatos .....	19
		Detecção de incidente.....	20
		Ligar e desligar a detecção de incidente.....	20
		Solicitar assistência.....	20

<b>Recursos conectados via Bluetooth.....</b>	<b>21</b>
Gerenciar notificações.....	21
Localizando um smartphone perdido..	21
Recebendo uma chamada telefônica..	21
Utilizando o Modo não perturbe.....	22
<b>Garmin Connect.....</b>	<b>22</b>
Garmin Move IQ™ .....	22
GPS conectado.....	23
Monitoramento do sono.....	23
Sincronizar dados com o app Garmin Connect.....	23
Sincronizando dados com o computador.....	23
Definindo Garmin Express .....	23
<b>Personalizar seu dispositivo.....</b>	<b>24</b>
Configurações de Bluetooth.....	24
Configurações do dispositivo .....	24
Configurações de frequência cardíaca e estresse.....	25
Configurações de hora .....	25
Configurações de atividade.....	25
Configurações de Garmin Connect.....	25
Configurações de aparência.....	26
Configurações de alerta.....	26
Personalizar opções de atividade....	26
Configurações do monitoramento de atividades.....	27
Configurações do usuário .....	27
Configurações gerais.....	28
<b>Informações sobre o dispositivo.....</b>	<b>28</b>
Carregar o relógio.....	28
Dicas para carregar seu relógio.....	28
Cuidados com o dispositivo .....	29
Limpeza do relógio .....	29
Limpando as pulseiras de couro .....	29
Trocar as pulseiras .....	30
Visualizar informações do dispositivo.....	30
Especificações .....	30
<b>Solução de problemas.....</b>	<b>31</b>
Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	31
Meu telefone não se conecta ao dispositivo.....	31
Monitoramento de atividades.....	31
A contagem de passos não está precisa.....	31
A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem.....	31
Meu nível de estresse não aparece.....	31
Meus minutos de intensidade estão piscando.....	32
A quantidade de andares subidos não parece estar precisa .....	32
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	32
Dicas para dados aprimorados de Body Battery .....	32
Dicas para dados do oxímetro de pulso .....	32
O My Device não exibe a hora correta.....	33
Alinhar os ponteiros do relógio .....	33
Maximizando a vida útil da bateria.....	33
O visor do meu relógio dificulta a visualização na parte externa.....	33
Restaurando todas as configurações padrão.....	34
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	34
Atualização de software usando o Garmin Express .....	34
Atualizações do produto .....	34
Como obter mais informações .....	34
Reparos do dispositivo .....	35
<b>Apêndice.....</b>	<b>35</b>
Objetivos de treino .....	35
Sobre zonas de frequência cardíaca ...	35
Cálculos da zona de frequência cardíaca .....	35
Classificações padrão do VO2 máximo .....	36

# 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.

## Ligar e Configurar o dispositivo

Antes de utilizar seu dispositivo, você deve conectá-lo a uma fonte de energia antes de ligá-lo.

Para usar os recursos conectados do dispositivo vívomove Style/Luxe, ele deve ser emparelhado diretamente por meio do app Garmin Connect™, em vez de pelas configurações do Bluetooth® em seu smartphone.

- 1 Na loja de apps em seu smartphone, instale o app Garmin Connect.
- 2 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu dispositivo.



- 3 Conecte o cabo USB a uma fonte de energia para ligar o dispositivo ([Carregar o relógio](#), página 28). **Hello!** é exibido quando o dispositivo é ligado.



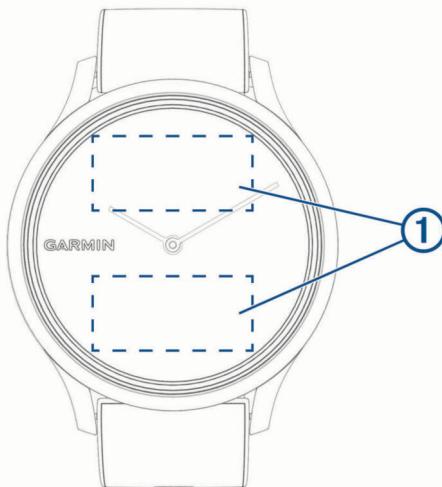
- 4 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
  - Caso esta seja a primeira vez que você emparelha um dispositivo com o app Garmin Connect, siga as instruções mostradas na tela.
  - Caso já tenha emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, no menu ou ou , selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções mostradas na tela.

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

## Modos do relógio

Olhar rapidamente	As mãos do relógio mostram a hora atual.
Interativo	As mãos do relógio se afastam da tela sensível ao toque.
Apenas relógio	Quando a bateria está fraca, os ponteiros do relógio mostram a hora atual, e a tela sensível ao toque fica desligada até você carregar o relógio.

## Usando o dispositivo



**Tocar duas vezes:** toque duas vezes na tela touchscreen ① para ativar o dispositivo.

**OBSERVAÇÃO:** a tela desliga quando não está em uso. Quando a tela está desligada, o dispositivo permanece ativo e gravando informações.

**Gesto de punho:** gire e levante seu pulso em direção ao seu corpo para ligar a tela. Gire seu punho para longe do seu corpo para desativar a tela.

**Deslizar:** com a tela ativada, deslize o dedo sobre a tela touchscreen para desbloquear o dispositivo.

Deslize a tela touchscreen para navegar pelos widgets e pelas opções do menu.

**OBSERVAÇÃO:** evite deslizar o dedo diretamente acima dos ponteiros do relógio ou enquanto eles estiverem em movimento. Para obter melhores resultados, deslize na área da tela touchscreen ①.

**Manter pressionado:** quando o dispositivo estiver desbloqueado, mantenha a tela touchscreen pressionada para abrir o menu.

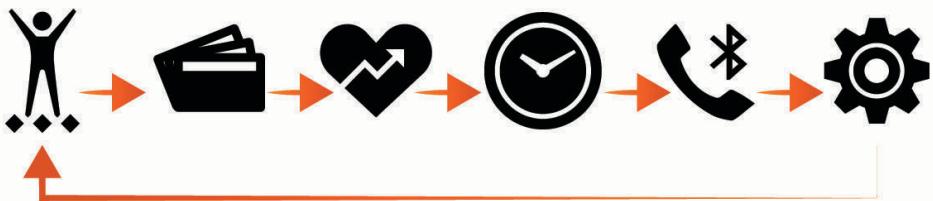
**Tocar:** toque na tela touchscreen para selecionar.

Toque em ← para retornar à tela anterior.

## Opções do menu

Você pode manter pressionada a tela sensível ao toque para visualizar o menu.

**DICA:** deslize para exibir as opções do menu.



	Exibe as opções de atividade cronometradas.
	Exibe as opções de Garmin Pay™.
	Exibe os recursos de frequência cardíaca.
	Exibe as opções de temporizador, cronômetro e alarme.
	Exibe as opções para seu smartphone emparelhado com Bluetooth.
	Exibe as configurações do dispositivo.

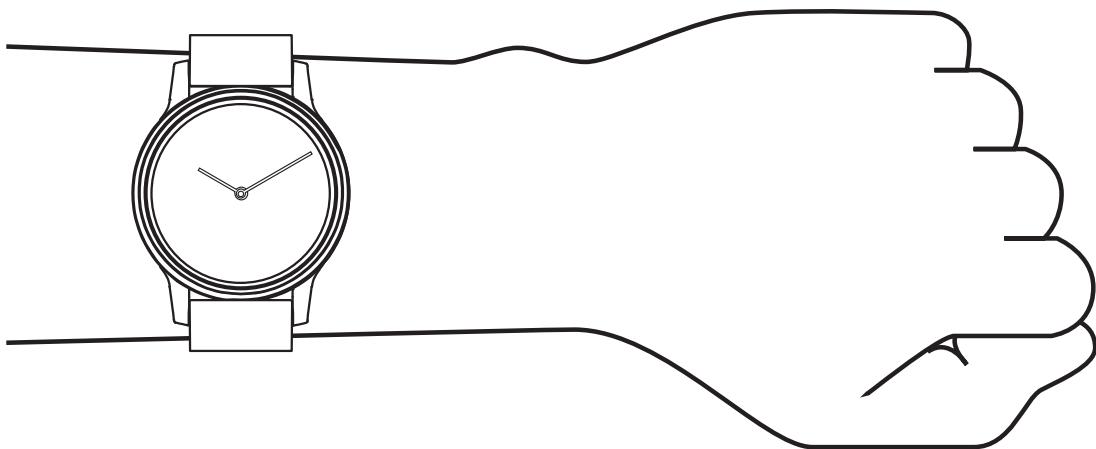
## Usar o relógio

### CUIDADO

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

- Use o relógio acima do seu pulso.

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



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

- Consulte *Solução de problemas*, página 31 para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte *Dicas para dados do oxímetro de pulso*, página 32 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Widgets

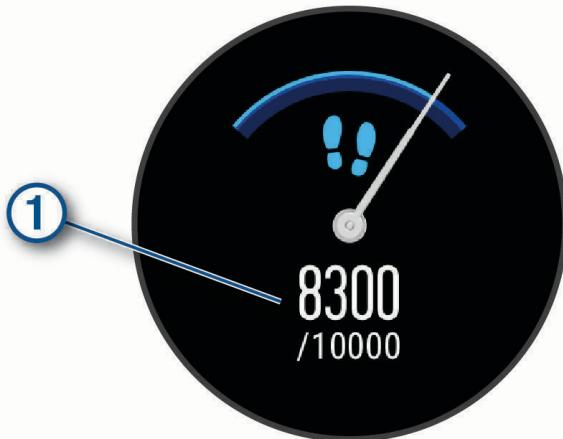
O relógio vem pré-carregado com widgets que fornecem informações rápidas. Você pode deslizar a tela sensível ao toque para navegar pelos widgets. Você pode tocar em alguns widgets para ver informações mais detalhadas. Alguns widgets exigem o uso de um smartphone emparelhado.

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

	O número total de passos dados e o objetivo de passos do dia. O relógio aprende e propõe um novo objetivo de passos a você diariamente.
	O número total de andares subidos e o objetivo de passos do dia.
	O total de minutos de intensidade e o objetivo da semana.
	Seu nível de energia Body Battery™ atual. O relógio calcula suas reservas atuais de energia com base em sono, estresse e dados de atividade. Um número maior indica uma maior reserva de energia.
	O nível atual de estresse. O relógio mede a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para estimar seu nível de estresse. Um número baixo indica um nível baixo de estresse.
	A quantidade total de água consumida e seu objetivo para o dia.
	A distância percorrida no dia em quilômetros ou milhas.
	A quantidade de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.
	Sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e a média de sete dias da frequência cardíaca em repouso.
	Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias acordado. O relógio mede sua frequência respiratória enquanto você está em repouso para detectar qualquer atividade de respiração incomum, bem como para detectar as alterações em relação ao estresse.
	Permite que você faça uma leitura manual do oxímetro de pulso.
	Controles do player de música do seu smartphone.
	A temperatura atual e a previsão do tempo de um smartphone emparelhado.
	Seus dados de sono para a noite anterior, incluindo o tempo total de sono e Sleep Score.
	Status do seu ciclo menstrual mensal atual. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários. Você também pode monitorar sua gravidez com atualizações semanais e informações de saúde.
	Futuros compromissos no calendário do seu smartphone.
	Notificações emitidas pelo seu smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.

## Meta automática

Seu relógio cria metas diárias de passos e degraus automaticamente, com base em seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o relógio mostra seu progresso comparado ao seu objetivo diário ①.



Se você optar por não usar o recurso de meta automática, poderá definir metas personalizadas de passos e degraus em sua conta Garmin Connect.

## 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 ① é exibida. Segmentos complementares ② são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade.



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

## Desativar o Alerta de movimento

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > .

O ícone de alerta é exibido com uma barra sobre o mesmo.

## Minutos de intensidade

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

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

### Obter minutos de intensidade

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

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

## Body Battery

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

Você pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery, página 32](#)).

### Exibir o widget Body Battery

O widget Body Battery exibe seu nível atual de Body Battery.

- 1 Deslize o dedo para exibir o widget Body Battery.
- 2 Toque na tela touchscreen para exibir o gráfico de Body Battery.

O gráfico exibe sua atividade recente de Body Battery e os níveis altos e baixos das últimas quatro horas.

## Melhorando a precisão de calorias

O dispositivo exibe uma estimativa do valor total de calorias queimadas no dia. Você pode melhorar a precisão dessa estimativa ao caminhar rapidamente por 15 minutos.

- 1 Passe o dedo para visualizar a tela das calorias.

- 2 Selecione ⓘ.

**OBSERVAÇÃO:** ⓘ exibido quando as calorias precisam ser calibradas. Este processo de calibragem precisa ser completo apenas uma vez. Caso já tenha registrado uma caminhada ou corrida cronometrada, ⓘ pode não aparecer.

- 3 Siga as instruções na tela.

## Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

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

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

## Visualizando o widget de nível de estresse

O widget de nível de estresse exibe seu nível de estresse atual.

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de nível de estresse.
- 2 Toque na tela sensível ao toque para visualizar o gráfico de nível de estresse.

O gráfico de nível de estresse exibe suas leituras de estresse e os níveis alto e baixo para as últimas quatro horas.

## Iniciar um temporizador de relaxamento

Você pode iniciar o temporizador de relaxamento para começar um exercício respiratório guiado.

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de nível de estresse.
- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 O gráfico de nível de estresse será exibido.
- 4 Deslize para selecionar **Relaxar?**.
- 5 Toque na tela sensível ao toque para mover para a próxima tela.
- 6 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador de relaxamento.
- 7 Siga as instruções na tela.
- 8 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador de relaxamento.
- 9 Selecione ✓.

Seu nível de estresse atualizado é exibido.

## Exibindo o widget de frequência cardíaca

O widget de frequência cardíaca exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm). Para obter mais informações sobre precisão de frequência cardíaca, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de frequência cardíaca.
- 2 O widget exibe seu valor atual de frequência cardíaca e o valor de sua frequência cardíaca em repouso média (RHR) dos últimos 7 dias.
- 3 Toque na tela sensível ao toque para visualizar o gráfico de frequência cardíaca.
- 4 O gráfico exibe sua atividade recente de frequência cardíaca e a frequência cardíaca alta e baixa nas últimas quatro horas.

## Usar o Widget de monitoramento de hidratação

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

- 1 Deslize para visualizar o widget de hidratação.
- 2 Pressione + para cada porção de fluido que você consumir (1 xícara, 8 onças ou 250 ml).
- 3 DICAS: você pode personalizar suas configurações de hidratação, como unidades usadas e meta diária, em sua conta Garmin Connect.
- 4 Toque na tela sensível ao toque para exibir os valores de hidratação dos últimos 7 dias.

## Monitoramento de ciclo menstrual

Seu ciclo menstrual é uma parte importante da sua saúde. Você pode usar o relógio para registrar sintomas físicos, libido, atividade sexual, dias de ovulação e muito mais ([Registrar as informações do ciclo menstrual, página 9](#)). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

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

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

## Registrar as informações do ciclo menstrual

Antes de registrar as informações do seu ciclo menstrual no dispositivo vívomove Style/Luxe, será necessário configurar a monitoramento do ciclo no app Garmin Connect.

- 1 Deslize para visualizar o widget de monitoramento da saúde feminina.
- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione .
- 4 Selecione uma opção:
  - Para registrar o seu fluxo, selecione .
  - Para registrar seus sintomas físicos, como acne, dor nas costas e fadiga, selecione .
  - Para registrar o seu humor, selecione .
  - Para registrar a sua descarga, selecione .
  - Para medir seu libido em um escala ascendente, selecione .
  - Para registrar a sua atividade sexual, selecione .
  - Para estabelecer a data atual como um dia de ovulação, selecione .
- 5 Siga as instruções na tela.

## Acompanhamento de gravidez

O recurso de monitoramento da gravidez exibe atualizações semanais sobre sua gravidez e fornece informações de saúde e nutrição. Você pode usar seu relógio para registrar sintomas físicos e emocionais, leituras de glicemia e movimentos do bebê (*Registrar suas informações de gravidez*, página 9). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

## Registrar suas informações de gravidez

Antes de registrar suas informações, você deve configurar o monitoramento da gravidez no app Garmin Connect.

- 1 Deslize para visualizar o widget de monitoramento da saúde feminina.
- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione  para registrar seus sintomas físicos, humor e muito mais.
  - Selecione  para registrar seus níveis de glicemia antes e depois das refeições e antes de dormir.
  - Selecione  para usar um cronômetro ou temporizador para registrar os movimentos do bebê.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Controle da reprodução das músicas

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

- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma playlist.
- 2 Em seu relógio vívomove Style/Luxe, deslize para exibir o widget de controle de música.

## Visualizando notificações

Quando seu dispositivo estiver emparelhado com o app Garmin Connect, você poderá visualizar notificações de seu smartphone no dispositivo, como mensagens de texto e e-mails.

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecionar **Exibir**.  
A notificação mais recente aparece no centro da tela sensível ao toque.
- 3 Toque na tela sensível ao toque para selecionar a notificação.  
**DICA:** deslize para visualizar notificações mais antigas.  
Toda a mensagem rola no dispositivo.
- 4 Toque na tela sensível ao toque e selecione para descartar a notificação.

## Responder a uma mensagem de texto

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

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu dispositivo vívomove Style/Luxe, você pode enviar uma resposta rápida selecionada em uma lista de mensagens.

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

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Toque na tela touchscreen.  
A notificação mais recente aparece no centro da tela sensível ao toque.
- 3 DICA: deslize para visualizar notificações mais antigas.
- 4 Toque na tela sensível ao toque para selecionar uma notificação de mensagem.
- 5 Toque na tela sensível ao toque para exibir as opções de notificação.
- 6 Selecione .
- 7 Selecione uma mensagem na lista.  
Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto.

# Treino

## Gravando uma atividade cronometrada

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

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Deslize para navegar pela lista de atividades e selecione uma opção:
  - Selecione  para caminhar.
  - Selecione  para correr.
  - Selecione  para uma atividade cardiovascular.
  - Selecione  para o treinamento de força.
  - Selecione  para ciclismo.
  - Selecione  para uma atividade de ioga.
  - Selecione  para outros tipos de atividades.
  - Selecione  para uma atividade de treinador elíptico.
  - Selecione  para natação em piscina.
  - Selecione  para uma atividade de subir escada.
  - Selecione  para uma atividade de esteira.
  - Selecione  para uma atividade de respiração.
  - Selecione  para uma atividade de pilates.
  - Selecione  para um desafio de passos de Toe-to-Toe™.

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

- 4 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
- 5 Inicie sua atividade.
- 6 Deslize para visualizar outras telas de dados.
- 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador de atividades.

**DICA:** você pode tocar duas vezes na tela sensível ao toque para reiniciar o temporizador.

- 8 Selecione uma opção:
  - Selecione  para salvar a atividade.
  - Selecione  para retomar a atividade.
  - Selecione  para excluir a atividade.

## Registrar uma atividade com o GPS conectado

Você pode conectar o dispositivo ao seu smartphone para registrar dados de GPS para sua atividade de caminhada, corrida ou ciclismo.

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
  - 2 Selecione .
  - 3 Selecione  ou .
  - 4 Selecione  para conectar o dispositivo à sua conta Garmin Connect.  
 aparece no dispositivo quando você está conectado.
- OBSERVAÇÃO:** se você não conseguir conectar o dispositivo ao seu smartphone, toque na tela sensível ao toque e selecione  para continuar a atividade. Os dados do GPS não serão registrados.
- 5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
  - 6 Inicie sua atividade.  
Seu telefone deve estar dentro do alcance durante a atividade.
  - 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador de atividades.
  - 8 Selecione uma opção:
    - Selecione  para salvar a atividade.
    - Selecione  para excluir a atividade.
    - Selecione  para retomar a atividade.

## Registrar uma atividade de treinamento de força

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

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Se necessário, selecione  para ativar **Contagem de repetições** ou **Definir automaticamente**.
- 4 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
- 5 Inicie sua primeira série.  
O dispositivo contabiliza suas repetições.
- 6 Deslize para visualizar outras telas de dados.
- 7 Selecione  para concluir uma série.  
Aparece um temporizador de repouso.
- 8 Durante um repouso, selecione uma opção:
  - Deslize para visualizar telas de dados adicionais.
  - Para editar sua contagem de repetições, deslize para a esquerda, selecione , deslize para selecionar o número e toque no centro da tela touchscreen.
- 9 Selecione  para iniciar a próxima série.
- 10 Repita os passos de 6 ao 8 até que sua atividade esteja completa.
- 11 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador de atividades.
- 12 Selecione uma opção:
  - Selecione  para salvar a atividade.
  - Selecione  para excluir a atividade.
  - Selecione  para retomar a atividade.

## Dicas para registrar atividades de treinamento de força

- Não olhe para o relógio ao realizar as repetições.  
Você deve interagir com o relógio no início e no término de cada série e durante os repousos.
  - Foque em sua forma ao realizar as reps.
  - Realize exercícios de peso corporal ou peso livre.
  - Realize reps com uma variedade de movimentos ampla e consistente.  
Cada repetição é contabilizada quando o braço que está com o relógio retorna à posição inicial.
- OBSERVAÇÃO:** exercícios de perna podem não ser contabilizados.
- Ative a detecção de configuração automática para iniciar e parar seus conjuntos.
  - Salve e envie sua atividade de treinamento de força em sua Garmin Connect conta.  
Utilize as ferramentas em sua Garmin Connect conta para visualizar e editar detalhes da atividade.

## Gravar uma atividade de natação

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 2 Selecione > .
- 3 Selecione um Nível de habilidade.
- 4 Se necessário, selecione para editar o tamanho da piscina.
- 5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
- 6 Inicie sua atividade.  
O dispositivo grava automaticamente os intervalos de natação ou extensões da piscina, que podem ser exibidos deslizando a tela touchscreen.
- 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador de atividades.
- 8 Selecione uma opção:
  - Selecione  para salvar a atividade.
  - Selecione  para excluir a atividade.
  - Selecione para retomar a atividade.
  - Selecione para editar as extensões.

## Iniciar um desafio Toe-to-Toe

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

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
  - 2 Selecione > para desafiar outro jogador dentro do alcance (3 m).
- OBSERVAÇÃO:** ambos os jogadores devem iniciar um desafio em seus relógios.  
Se o relógio não conseguir encontrar nenhum jogador em 30 segundos, o desafio se esgota.
- 3 Selecione o nome do jogador.  
O relógio faz uma contagem regressiva a partir de 3 antes de começar o temporizador.
  - 4 Obtenha passos durante 2 minutos.  
A tela exibe o temporizador e o número de passos.
  - 5 Vá até a área de alcance do outro relógio (3 m).  
A tela exibe os passos para cada jogador.
- Os jogadores podem selecionar para iniciar outro desafio ou selecionar para sair do menu.

## Marcar voltas

Você pode definir o dispositivo para usar o recurso Auto Lap<sup>®</sup> que marca uma volta automaticamente a cada quilômetro ou milha. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** o recurso Auto Lap não está disponível para todas as atividades.

- 1 No menu de configurações do app Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Opções de atividade**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Selecione **Auto Lap**.

## Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo vívomove Style/Luxe apresenta um menu de frequência cardíaca, que permite visualizar os dados de frequência cardíaca medida no pulso.

	Monitora a saturação de oxigênio no seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões ( <a href="#">Obter leituras do oxímetro de pulso, página 15</a> ).
	<b>VO<sub>2</sub></b> Exibe seu VO <sub>2</sub> máximo atual, que é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora ( <a href="#">Obtendo seu VO<sub>2</sub> máximo estimado, página 15</a> ).
	Exibe sua idade de condicionamento físico atual, que é baseada no VO <sub>2</sub> máximo, frequência cardíaca em repouso e índice de massa corporal (IMC). ( <a href="#">Visualizar sua idade de condicionamento físico, página 16</a> ) Para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário na sua conta Garmin Connect.
	Transmite sua frequência cardíaca atual para um dispositivo Garmin <sup>®</sup> emparelhado ( <a href="#">Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin, página 16</a> ).

## Oxímetro de pulso

O relógio tem um oxímetro de pulso para medir a saturação do oxigênio no sangue. Sua saturação de oxigênio pode ser uma informação valiosa para compreender seu condicionamento físico geral e determinar como seu corpo está se adaptando à altitude. Seu relógio mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO<sub>2</sub>.

No relógio, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO<sub>2</sub>. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 15](#)). Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso no relógio a qualquer momento. A precisão dessas leituras pode variar de acordo com o seu fluxo de sangue, colocação do relógio no seu pulso e sua imobilidade.

- 1 Use o relógio acima do seu pulso.

O relógio deve ficar justo, mas confortável.

- 2 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.

- 3 Selecione > .

- 4 Segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.

- 5 Fique parado.

O relógio exibe sua saturação de oxigênio como uma porcentagem.

**OBSERVAÇÃO:** você pode ativar e exibir os dados do oxímetro de pulso durante o sono em sua conta Garmin Connect ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso](#), página 15).

## Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

Você pode configurar seu dispositivo para monitorar de forma contínua sua saturação de oxigênio no sangue, ou SpO<sub>2</sub>, enquanto dorme ([Dicas para dados do oxímetro de pulso](#), página 32).

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

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.

- 2 Selecione > > .

## Sobre estimativas de VO2 máximo

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

No relógio, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral e descrição. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo.

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics™. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações padrão do VO2 máximo](#), página 36), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obtendo seu VO2 máximo estimado

O dispositivo exige dados de frequência cardíaca medida no pulso e uma caminhada rápida ou corrida cronometrada de 15 minutos pra exibir sua estimativa de VO2 máximo.

- 1 Pressione a tela sensível ao toque para visualizar o menu.

- 2 Selecione > .

Caso já tenha registrado uma caminhada rápida ou corrida de 15 minutos, a estimativa de seu VO2 máximo poderá aparecer. O dispositivo atualiza seu VO2 máximo estima cada vez que você completa uma caminhada ou corrida cronometrada.

- 3 Selecione para iniciar o cronômetro.

Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.

- 4 Para iniciar um teste de VO2 máximo para obter uma estimativa atualizada, toque na leitura atual e siga as instruções.

O dispositivo atualizará com sua nova estimativa de VO2 máximo.

## Visualizar sua idade de condicionamento físico

Para o relógio calcular uma idade de condicionamento físico precisa, é necessário concluir a configuração do perfil do usuário no app Garmin Connect.

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

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 2 Selecione > .

## Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin

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

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque para visualizar o menu.

- 2 Selecione > .

O dispositivo vívomove Style/Luxe começará a transmitir os dados de sua frequência cardíaca.

**OBSERVAÇÃO:** é possível exibir apenas a tela de monitoramento da frequência cardíaca enquanto transmite dados de frequência cardíaca.

- 3 Emparelhe seu dispositivo vívomove Style/Luxe com seu dispositivo compatível com Garmin ANT+®.

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

- 4 Toque na tela de monitoramento da frequência cardíaca e selecione para parar a transmissão de seus dados de frequência cardíaca.

## Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

### CUIDADO

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

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.

- 2 Selecione > > .

- 3 Selecione ou .

- 4 Toque na tela para ativar o seletor.

- 5 Selecione .

- 6 Siga as instruções na tela para configurar o valor de limite de frequência cardíaca.

- 7 Toque na tela sensível ao toque para confirmar o valor.

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

## Garmin Pay

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

### Configurar sua carteira Garmin Pay

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

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

### Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay

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

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

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

### Pagamento de uma compra usando o seu relógio

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

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

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para exibir o menu ou deslize para baixo para abrir o menu de atalho.
  - 2 Selecione .
  - 3 Insira uma senha de quatro dígitos.  
**OBSERVAÇÃO:** se você inserir sua senha incorretamente três vezes, a carteira será bloqueada e você deverá redefinir sua senha no app Garmin Connect.  
O cartão utilizado da última vez será exibido.
  - 4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, deslize para alterar para outro cartão (opcional).
  - 5 Em 60 segundos, mantenha o relógio próximo ao leitor de pagamento, voltado para ele.  
O relógio vibra e exibe uma marca de confirmação quando tiver terminado de se comunicar com o leitor.
  - 6 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartão para concluir a transação.
- DICA:** depois de ter inserido com êxito a sua senha, você pode fazer pagamentos sem uma senha por 24 horas, sem tirar o relógio. Se você remover o relógio do pulso ou desativar o monitoramento de frequência cardíaca, será preciso inserir a senha novamente antes de fazer um pagamento.

## Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

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

1 No app Garmin Connect, selecione ou .

2 Selecione **Garmin Pay**.

3 Selecione um cartão.

4 Selecione uma opção:

- Para suspender temporariamente um cartão ou cancelar uma suspensão, selecione **Suspender cartão**.  
O cartão deve estar ativo para fazer compras usando seu relógio vívomove Style/Luxe.
- Para excluir o cartão, selecione .

## Alteração da sua senha Garmin Pay

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

1 Na página do dispositivo vívomove Style/Luxe no app Garmin Connect, selecione **Garmin Pay > Alterar código de acesso**.

2 Siga as instruções na tela.

A próxima vez que você pagar usando o seu relógio vívomove Style/Luxe, você deve inserir a nova senha.

## Relógio

### Iniciando o temporizador de contagem regressiva

1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.

2 Selecione > .

3 Defina os minutos.

4 Toque no centro da tela touchscreen para selecionar os minutos e mover para a próxima tela.

5 Defina os segundos.

6 Toque no centro da tela touchscreen para selecionar os segundos e mover para a próxima tela.

É exibida uma tela com o tempo da contagem regressiva.

7 Se necessário, selecione para editar o tempo.

8 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador.

Os ponteiros do relógio sincronizam como um cronógrafo para indicar o tempo restante.

9 Se necessário, toque duas vezes na tela touchscreen para parar e reiniciar o temporizador.

10 Toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador.

11 Se necessário, selecione para redefinir o temporizador.

### Utilizar o cronômetro

1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.

2 Selecione > .

3 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador.

4 Toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador.

5 Se necessário, selecione para redefinir o temporizador.

## Usar o Despertador

- 1 Defina os horários e frequências do despertador na sua conta Garmin Connect (*Configurações de alerta, página 26*).
- 2 No dispositivo vívomove Style/Luxe, mantenha a tela sensível ao toque pressionada para exibir o menu.
- 3 Selecione > .
- 4 Deslize para exibir os alarmes.
- 5 Selecione um alarme para ativá-lo ou desativá-lo.

## Recursos de monitoramento e segurança

### CUIDADO

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

### AVISO

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

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

- Assistência:** permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, sua localização GPS (se disponível) e o link LiveTrack para seus contatos de emergência.
- Detecção de incidente:** quando o relógio vívomove Style/Luxe detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível).
- LiveTrack:** permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores por e-mail ou redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.

## Adicionar contatos de emergência

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

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

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

## Adicionar contatos

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

Depois de adicionar os contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao relógio vívomove Style/Luxe (*Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 23*).

## Detecção de incidente

### CUIDADO

A detecção de incidentes é um recurso suplementar disponível apenas para determinadas atividades ao ar livre. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência.

### AVISO

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 19](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

### Ligar e desligar a detecção de incidente

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

Para ativar a detecção de incidente no seu dispositivo, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 19](#)). Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  > .
- 3 Selecione uma atividade.

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

Quando um incidente é detectado por seu dispositivo vívomove Style/Luxe com o GPS ativado, o app Garmin Connect pode enviar uma mensagem de texto e um e-mail automáticos com seu nome e a localização do GPS (se disponível) para os seus contatos de emergência. Você tem 15 segundos para cancelar a mensagem.

### Solicitar assistência

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

Antes de solicitar assistência, você deve configurar os contatos de emergência ([Adicionar contatos de emergência, página 19](#)). Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Toque na tela sensível ao toque de forma rápida e firme até que o dispositivo vibre.  
A tela de contagem regressiva é exibida.
- 2 Se necessário, selecione  para cancelar a solicitação antes que a contagem regressiva seja concluída.

## Recursos conectados via Bluetooth

O dispositivo vívomove Style/Luxe oferece diversos recursos Bluetooth conectados para seu smartphone compatível usando o app Garmin Connect.

**Notificações:** exibe alertas de notificações emitidas por seu smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do smartphone.

**Recursos de segurança e monitoramento:** para obter mais informações, consulte *Recursos de monitoramento e segurança*, página 19.

**Atualizações meteorológicas:** exibe a temperatura atual e a previsão do tempo de seu smartphone.

**Controles de músicas:** permite que você controle o player de música de seu smartphone.

**Localizar meu smartphone:** localiza seu smartphone perdido que está emparelhado com seu dispositivo vívomove Style/Luxe e dentro da área de alcance.

**Localizar meu dispositivo:** localiza seu dispositivo vívomove Style/Luxe perdido que está emparelhado com o smartphone e dentro da área de alcance.

**Upload de atividades:** envia automaticamente sua atividade para sua conta do app Garmin Connect assim que você o abre.

**Atualizações de software:** o dispositivo baixa e instala as atualizações de software mais recentes sem uso de fios.

### Gerenciar notificações

Você pode usar o seu smartphone compatível para gerenciar notificações que aparecem em seu dispositivo vívomove Style/Luxe.

Selecione uma opção:

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

### Localizando um smartphone perdido

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

1 Pressione a tela sensível ao toque para visualizar o menu.

2 Selecione > .

O dispositivo vívomove Style/Luxe buscará seu smartphone emparelhado. Um alerta audível soará em seu smartphone e a intensidade do sinal Bluetooth aparecerá na tela do dispositivo vívomove Style/Luxe. A intensidade do sinal Bluetooth aumente conforme você se aproxima do smartphone.

### Recebendo uma chamada telefônica

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

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

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

## Utilizando o Modo não perturbe

Você pode usar o modo não perturbe para desligar notificações, gestos e alertas. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

**OBSERVAÇÃO:** em sua conta do Garmin Connect, você pode configurar o relógio para ativar o modo não perturbe automaticamente durante suas horas de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect.

1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.

2 Selecione > .

## Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. Sua conta do 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 relógio com seu telefone usando o app Garmin Connect ou acessando [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

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

**Analise suas informações:** você pode ver informações detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, 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 relógio e suas configurações de usuário na 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.

## GPS conectado

Com o recurso de GPS conectado, seu relógio usa a antena de GPS em seu smartphone para registrar dados de GPS para atividades de caminhada, corrida ou ciclismo ([Registrar uma atividade com o GPS conectado, página 12](#)). Os dados do GPS, incluindo localização, distância e velocidade, aparecem nos detalhes da atividade em sua conta Garmin Connect.

O GPS conectado também é usado para assistência e recursos LiveTrack.

**OBSERVAÇÃO:** para usar o recurso de GPS conectado, ative as permissões do aplicativo do smartphone para sempre compartilhar a localização no app Garmin Connect.

## Monitoramento do sono

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

**OBSERVAÇÃO:** sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção de alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe, página 22](#)).

## Sincronizar dados com o app Garmin Connect

O relógio sincroniza dados automaticamente com o app Garmin Connect sempre que você abri-lo. Seu relógio sincroniza dados periodicamente com o app Garmin Connect automaticamente. É possível também sincronizar manualmente os dados a qualquer momento.

- 1 Coloque o relógio próximo ao telefone.
- 2 Abra o app Garmin Connect.  
**DICA:** o app pode estar aberto ou funcionando em segundo plano.
- 3 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 4 Selecione > > .
- 5 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 6 Visualize seus dados atuais no app Garmin Connect.

## Sincronizando dados com o computador

Antes de possa sincronizar seus dados ao aplicativo Garmin Connect em seu computador, você deve instalar o Garmin Express™ aplicativo ([Definindo Garmin Express, página 23](#)).

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
- 2 Abra o aplicativo Garmin Express.  
O relógio entra no modo de armazenamento em massa.
- 3 Siga as instruções na tela.
- 4 Veja suas informações na sua conta do Garmin Connect.

## Definindo Garmin Express

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

# Personalizar seu dispositivo

## Configurações de Bluetooth

Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu e selecione .

: ativa e desativa a tecnologia Bluetooth.

**OBSERVAÇÃO:** outras configurações Bluetooth são exibidas somente quando a tecnologia Bluetooth estiver ativada.

: permite que você emparelhe seu dispositivo com um smartphone Bluetooth compatível ativado. Esta configuração permite que você utilize os recursos Bluetooth conectados utilizando o app móvel Garmin Connect, incluindo notificações e carregamentos de atividades para o Garmin Connect.

: permite que você localize um smartphone perdido que esteja emparelhado usando tecnologia Bluetooth e dentro do alcance.

: permite que você sincronize seu dispositivo com um smartphone Bluetooth compatível ativado.

## Configurações do dispositivo

Você pode personalizar algumas configurações em seu dispositivo vívomove Style/Luxe. As configurações adicionais podem ser personalizadas em sua conta do Garmin Connect.

Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu e selecione .

: liga e desliga o modo não perturbe ([Utilizando o Modo não perturbe](#), página 22).

: permite alinhar manualmente os ponteiros do relógio ([Alinhar os ponteiros do relógio](#), página 33).

: configura o nível de brilho. Você pode utilizar a opção Automático para ajustar o brilho automaticamente, com base na luz ambiente, ou ajustar o nível de brilho manualmente.

**OBSERVAÇÃO:** um nível de brilho alto reduz a vida da bateria.

: configura o nível de vibração.

**OBSERVAÇÃO:** um nível de vibração alto reduz a vida da bateria.

: permite ligar e desligar o monitor de frequência cardíaca, definir um alerta de frequência cardíaca anormal e definir um lembrete de relaxamento ([Configurações de frequência cardíaca e estresse](#), página 25).

: permite ativar recursos de monitoramento e segurança ([Recursos de monitoramento e segurança](#), página 19).

: configura o dispositivo para exibir a hora no formato de 12 ou 24 horas e permite que você configure a hora manualmente ([Configurando a hora manualmente](#), página 25).

: liga e desliga rastreamento de atividades, alerta de movimentação e alertas de metas ([Configurações de atividade](#), página 25).

: permite selecionar em qual pulso será usado o dispositivo.

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

: configura o dispositivo para exibir a distância percorrida e a temperatura em unidades métricas ou imperiais.

: configura o idioma do dispositivo.

: permite que você restaure os dados e as configurações do usuário ([Restaurando todas as configurações padrão](#), página 34).

: exibe a ID da unidade, versão do software, informação sobre regulamentação, contrato de licença e mais ([Visualizar informações do dispositivo](#), página 30).

## Configurações de frequência cardíaca e estresse

Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu e selecione > .

: ativa ou desativa o monitor de frequência cardíaca de pulso. Você pode utilizar a opção Somente atividade para usar o monitor de frequência cardíaca de pulso apenas durante atividades cronometradas.

: configura o dispositivo para alertar quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo do valor definido (*Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal*, página 16).

: configura o dispositivo para alertar quando o nível de estresse estiver mais alto do que o normal. Esse alerta motiva você a tirar um momento para relaxar, enquanto o dispositivo avisa para começar um exercício de respiração guiado (*Iniciar um temporizador de relaxamento*, página 8).

: configura o dispositivo para medir continuamente a saturação de oxigênio no sangue enquanto dorme.

## Configurações de hora

Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu e selecione > .

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

: permite que você defina a hora manualmente ou automaticamente com base no seu dispositivo móvel emparelhado (*Configurando a hora manualmente*, página 25).

## Configurando a hora manualmente

Por padrão, a hora é definida automaticamente quando o dispositivo vívomove Style/Luxe é emparelhado a um smartphone.

1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.

2 Selecione > > > Manual.

3 Selecione .

4 Siga as instruções na tela para configurar a hora.

## Configurações de atividade

Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu e selecione > .

: permite ligar e desligar o monitoramento de atividades.

**OBSERVAÇÃO:** outras configurações de monitoramento de atividades são exibidas somente quando o monitoramento de atividades está ativado.

: permite ativar e desativar o Alerta de movimento.

: permite ativar e desativar alertas de objetivos ou desativar alertas de objetivos durante uma atividade cronometrada. Os alertas de objetivo são exibidos no seu objetivo diário de passos, objetivo diário de andares subidos e objetivo semanal de minutos de intensidade.

## Configurações de Garmin Connect

Você pode personalizar as configurações de seu relógio, opções de atividade e configurações do usuário em sua conta do Garmin Connect. Algumas configurações também podem ser personalizadas em seu relógio vívomove Style/Luxe.

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

Depois de personalizar as configurações, é necessário sincronizar os seus dados para aplicar as mudanças ao seu relógio (*Sincronizar dados com o app Garmin Connect*, página 23) (*Sincronizando dados com o computador*, página 23).

## **Configurações de aparência**

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Aparência.

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

**Widgets:** permite que você personalize os widgets que aparecem em seu dispositivo e reorganize-os no loop.

**Opções de exibição:** permite personalizar a tela.

## **Configurações de alerta**

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Alertas.

**Alarmes:** permite que você configure alarmes e frequências em seu dispositivo.

**Notificações inteligentes:** permite que você ative e configure as notificações do telefone pelo seu smartphone compatível. Você pode filtrar as notificações por Durante atividade ou Fora da atividade.

**Alerta de frequência cardíaca anormal:** permite configurar o dispositivo para alertar você quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo de um limite definido depois de um período de inatividade. Você pode definir o Limiar de alerta.

**Lembretes para relaxar:** permite que você configure o dispositivo para alertar quando o nível de estresse estiver incomumente alto. O alerta motiva você a tirar um momento para relaxar e o dispositivo avisa para começar um exercício de respiração guiado.

**Alerta de conexão Bluetooth:** permite que você ative um alerta que informa quando seu smartphone emparelhado não está mais conectado usando a tecnologia Bluetooth.

**Não perturbe durante o sono:** configura o dispositivo para ativar o modo não perturbe automaticamente durante as suas horas de sono (*Configurações do usuário, página 27*).

## **Personalizar opções de atividade**

Você pode selecionar as atividades a serem exibidas em seu dispositivo.

**1** No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione **Opções de atividade**.

**2** Selecione **Editar**.

**3** Selecione as atividades para exibir em seu dispositivo.

**OBSERVAÇÃO:** as atividades de caminhada e corrida não podem ser removidas.

**4** Se necessário, selecione uma atividade para personalizar as suas opções, como alertas e campos de dados.

## **Personalizar campos de dados**

Você pode alterar as combinações de campos de dados das telas que aparecem enquanto o temporizador de atividades está em execução.

**OBSERVAÇÃO:** você não pode personalizar Natação em piscina.

**1** No menu de configurações do app Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin**.

**2** Selecione seu dispositivo.

**3** Selecione **Opções de atividade**.

**4** Selecione uma atividade.

**5** Selecione **Campos de dados**.

**6** Selecione o campo de dados a ser alterado.

## Configurações do monitoramento de atividades

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Monitorização de atividade.

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

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

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

**Comprimento de passada personalizado:** permite que o seu dispositivo calcule mais precisamente a distância viajada usando o 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.

**Andares subidos diariamente:** permite que você insira um objetivo diário para o número de andares para subir.

**Passos diários:** permite que você insira seu objetivo de passos diários. Você pode usar a opção Meta automática para permitir que o dispositivo determine seu objetivo de passos automaticamente.

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

**Alerta de movimento:** permite que o seu dispositivo exiba uma mensagem e move a barra na hora do dia em que você esteve inativo por muito tempo. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem ativados.

**OBSERVAÇÃO:** esta configuração diminui a duração da bateria.

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

**Monitoramento de sono de oximetria de pulso:** permite que o seu dispositivo registre até quatro horas de leituras de oxímetro de pulso enquanto você dorme.

**Definir como monitor de atividade preferido:** configura o dispositivo para ser o seu principal dispositivo de monitoramento de atividades quando mais de um dispositivo estiver conectado ao aplicativo.

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

## Configurações do usuário

No menu do seu dispositivo Garmin Connect, selecione Definições do usuário.

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

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

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

## Configurações gerais

No menu de seu dispositivo Garmin Connect, selecione Geral.

**Nome do dispositivo:** permite que você defina um nome para o dispositivo.

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

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

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

**Formato da data:** define o dispositivo para exibir a data em um formato mês/dia ou dia/mês.

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

**Unidades de medida:** configura o dispositivo para exibir a distância percorrida e a temperatura em unidades métricas ou imperiais.

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

## Informações sobre o dispositivo

### Carregar o relógio

#### ATENÇÃO

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

#### AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza(*Cuidados com o dispositivo*, página 29).

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



- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB.

O relógio exibe o nível atual de carga da bateria.

### Dicas para carregar seu relógio

- Conecte o carregador com segurança ao relógio para carregá-lo usando o cabo USB ([Carregar o relógio](#), página 28).

É possível carregar o relógio conectando o cabo USB em um adaptador CA aprovado Garmin e a uma tomada de parede padrão ou uma porta USB no computador.

- Veja o gráfico de bateria restante na tela de informações do relógio ([Visualizar informações do dispositivo](#), página 30).

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

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

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

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

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

Não 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.

## Limpeza do relógio

### ⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso.

### AVISO

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

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

- 1 Enxágue com água ou use um pano úmido que não solte fiapos.
- 2 Deixe o relógio secar completamente.

## Limpando as pulseiras de couro

- 1 Limpe as pulseiras de couro com pano seco.
- 2 Use um condicionador de couro para limpar as pulseiras de couro.

## Trocar as pulseiras

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

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



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

## Visualizar informações do dispositivo

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

- Pressione a tela touchscreen para visualizar o menu.
- Selecione > .
- Deslize para visualizar a informação.

## Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da bateria	Até 5 dias no modo inteligente Até 1 semana adicional no modo relógio
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências/protocolos sem fio	2,4 GHz a 0 dBm nominal <ul style="list-style-type: none"><li>Protocolo de comunicações sem fio ANT+</li><li>Bluetooth Tecnologia 5.0</li></ul> Tecnologia sem fio NFC 13,56 MHz a -40 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	5 ATM <sup>1</sup>

<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).

# Solução de problemas

## Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio vívomove Style/Luxe é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth.

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

## Meu telefone não se conecta ao dispositivo

- Aproxime o dispositivo de seu smartphone.
- Se seus dispositivos já estiverem emparelhados, desligue Bluetooth em ambos os dispositivos e ligue novamente.
- Se seus dispositivos não estiverem emparelhados, ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Em seu smartphone, abra o app Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Em seu dispositivo, mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu e selecione  >  para iniciar o modo de emparelhamento.

## Monitoramento de atividades

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

### A contagem de passos não está precisa.

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

- Use o relógio no seu pulso não dominante.
- Carregue o relógio no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o relógio no bolso enquanto usaativamente as mãos ou braços.

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

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

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

**1** Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express ([Sincronizando dados com o computador, página 23](#)).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 23](#)).

**2** Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** quando você atualiza o app Garmin Connect ou o aplicativo Garmin Express, seus dados não são sincronizados e sua contagem de passos não é atualizada.

## Meu nível de estresse não aparece

Para o relógio poder detectar seu nível de estresse, o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso deve estar ativado.

O relógio extrai uma amostra da variabilidade de sua frequência cardíaca em períodos de inatividade durante o dia para determinar seu nível de estresse. O relógio não determina seu nível de estresse durante atividades cronometradas.

Caso apareçam traços no lugar do seu nível de estresse, fique parado e espere o relógio medir sua variação de frequência cardíaca.

## **Meus minutos de intensidade estão piscando**

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

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

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

- Localize os pequenos furos do barômetro na parte posterior do relógio, próximo aos contatos de carga, e limpe a área ao redor dos contatos de carga.  
O desempenho do barômetro pode ser afetado se os furos estiverem obstruídos. Enxágue o relógio com água para limpar a área.  
Após a limpeza, deixe o relógio secar completamente.
- Evite segurar os corrimãos ou pular degraus enquanto sobe as escadas.
- Em ambiente com muito vento, cubra o relógio com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

## **Dicas para dados de frequência cardíaca errados**

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

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
  - Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
  - Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.
  - Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
  - Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.
- OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.
  - Enquanto você faz o exercício, use uma pulseira de silicone.

## **Dicas para dados aprimorados de Body Battery**

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

## **Dicas para dados do oxímetro de pulso**

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

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

## O My Device não exibe a hora correta

O dispositivo atualiza a data e a hora sempre que você sincroniza seu dispositivo com um computador ou dispositivo móvel. Você deve sincronizar seu dispositivo para receber a data e hora corretas ao mudar de fuso horário e para atualizar o horário de verão.

Se os ponteiros do relógio não corresponderem à hora digital, você deverá alinhá-los manualmente ([Alinhar os ponteiros do relógio, página 33](#)).

- 1 Confirme se a hora está definida como automática ([Configurações de hora, página 25](#)).
  - 2 Confirme que o seu computador ou dispositivo móvel exibe a data e hora local corretas.
  - 3 Selecione uma opção:
    - Sincronizar seu dispositivo com um computador ([Sincronizando dados com o computador, página 23](#)).
    - Sincronizar seu dispositivo com um dispositivo móvel ([Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 23](#)).
- A data e hora são atualizadas automaticamente.

## Alinhar os ponteiros do relógio

Seu dispositivo vívomove Style/Luxe contém ponteiros de relógio de precisão. Atividades intensas podem alterar a posição dos ponteiros do relógio. Se os ponteiros do relógio não corresponderem à hora digital, você deve alinhá-los manualmente.

**DICA:** poderá ser necessário alinhar os ponteiros do relógio após alguns meses de uso normal.

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 2 Selecione > **Alinhe os ponteiros em \n12:00**.
- 3 Toque em ou até que o ponteiro de minuto aponte para 12 horas.
- 4 Selecione .
- 5 Toque em ou até que o ponteiro de hora aponte para 12 horas.
- 6 Selecione .

A mensagem **Alinhamento concluído** é exibida.

**OBSERVAÇÃO:** você também pode usar o aplicativo Garmin Connect para alinhar os ponteiros do relógio.

## Maximizando a vida útil da bateria

- Diminua o brilho e tempo limite da tela ([Configurações de aparência, página 26](#)).
- Desative gestos de pulso ([Configurações de aparência, página 26](#)).
- Nas configurações da central de notificações de seu smartphone, limite as notificações que são exibidas em seu dispositivo vívomove Style/Luxe ([Gerenciar notificações, página 21](#)).
- Desative notificações inteligentes ([Configurações de Bluetooth, página 24](#)).
- Desative a tecnologia sem fio Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados ([Configurações de Bluetooth, página 24](#)).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados ([Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin, página 16](#)).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso ([Configurações de frequência cardíaca e estresse, página 25](#)).

**OBSERVAÇÃO:** a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos, VO2 máximo, nível de estresse e calorias queimadas ([Minutos de intensidade, página 7](#)).

## O visor do meu relógio dificulta a visualização na parte externa

O relógio detecta a luz ambiente e ajusta automaticamente o brilho da retroiluminação para maximizar a vida útil da bateria. Sob a luz solar direta, a tela fica mais brilhante, mas ela ainda pode ser difícil de ler. O recurso de detecção automática de atividade pode ser útil ao iniciar atividades ao ar livre ([Configurações do monitoramento de atividades, página 27](#)).

## Restaurando todas as configurações padrão

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

- 1 Pressione a tela touchscreen para visualizar o menu.
- 2 Selecione > .
- 3 Selecione uma opção:
  - Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e salvar todas as informações inseridas pelo usuário e o histórico de atividades, selecione **Restaurar configurações padrão**.
  - Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e excluir todas as informações inseridas pelo usuário e o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e rest. padrões**.
- Uma mensagem informativa é exibida.
- 4 Toque na tela touchscreen.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Ligar e Configurar o dispositivo, página 1](#)).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados com o app Garmin Connect, página 23](#)).

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

## Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu relógio, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu relógio ([Sincronizando dados com o computador, página 23](#)).

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

## Atualizações do produto

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

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

## Como obter mais informações

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

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

## Reparos do dispositivo

Se seu dispositivo precisar ser reparado, acesse [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para obter informações sobre como enviar uma solicitação de serviço com suporte do produto Garmin.

## Apêndice

### Objetivos de treino

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

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

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 35](#)) 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

## Classificações padrão do VO2 máximo

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

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

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

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



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

