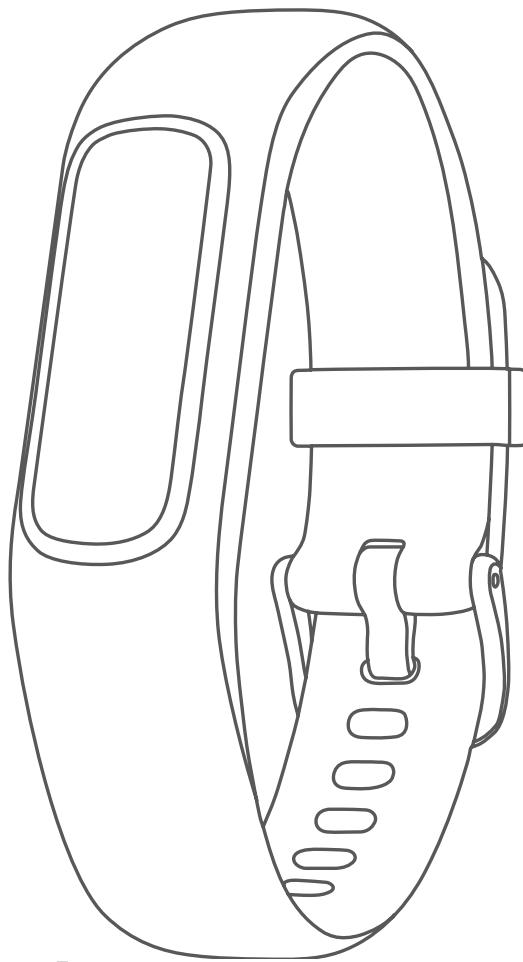


GARMIN®



VÍVOSMART® 4

Manual do proprietário

© 2018 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® e vivosmart® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ 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® é uma marca registrada da Apple Inc., registrada 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. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

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

M/N: A03430

Sumário

Introdução	1	Configurações de som e alerta	9
Configurando o dispositivo	1	Personalizar opções de atividade	9
Usar o dispositivo	1	Configurações do monitoramento de atividades	10
Usando o dispositivo	1	Configurações do usuário	10
Opções do menu	1	Configurações gerais	10
Visualizar a carga da bateria	1		
Widgets	2	Informações sobre o dispositivo	10
Objetivo de passos	2	Especificações	10
Visualizar a barra de movimentação	2	Visualizar informações do dispositivo	10
Exibindo o widget de frequência cardíaca	2	Carregando o dispositivo	10
Minutos de intensidade	2	Dicas para carregar seu dispositivo	11
Minutos de intensidade	2	Cuidados com o dispositivo	11
Melhorando a precisão de calorias	3	Limpando o dispositivo	11
Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse	3		
Usar o temporizador de relaxamento	3	Solução de problemas	11
Body Battery	3	Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?	11
Monitoramento do sono	3	Meu telefone não se conecta ao dispositivo	11
VIRB Remota	3	Meu dispositivo não se conecta ao GPS do telefone	11
Controlando uma câmera de ação VIRB	3	Monitoramento de atividades	11
Recursos conectados ao Bluetooth	3	A contagem de passos não está precisa	11
Visualizando notificações	4	A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem	11
Gerenciando as notificações	4	Meu nível de estresse não aparece	12
Visualizar chamadas recebidas	4	Meus minutos de intensidade estão piscando	12
Localizando um smartphone perdido	4	A quantidade de andares subidos não parece estar precisa	12
Controles de músicas	4	Dicas para dados de frequência cardíaca errados	12
GPS conectado	4	Dicas para dados do oxímetro de pulso	12
Relógio	4	Dicas para dados Body Battery aprimorados	12
Utilizar o cronômetro	4	O My Device não exibe a hora correta	12
Iniciando o temporizador de contagem regressiva	4	Meu dispositivo está com o idioma errado	12
Usar o Despertador	4	Maximizando a vida útil da bateria	12
Treino	5	Restaurando todas as configurações padrão	13
Gravando uma atividade cronometrada	5	Atualizações do produto	13
Registrar uma atividade com o GPS conectado	5	Atualizar o software usando o app Garmin Connect	13
Registrar uma atividade de treinamento de força	5	Atualização de software usando o Garmin Express	13
Dicas para registrar atividades de treinamento de força	5	Como obter mais informações	13
Gravar uma atividade de natação	6		
Dicas para gravação de atividades de natação	6	Apêndice	13
Iniciar um desafio Toe-to-Toe	6	Objetivos de treino	13
Recursos da frequência cardíaca	6	Sobre zonas de frequência cardíaca	13
Óxímetro de pulso	6	Cálculos da zona de frequência cardíaca	13
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal	7	Classificações padrão do VO2 máximo	14
Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin	7		
Sobre estimativas de VO2 máximo	7	Índice	15
Obtendo seu VO2 máximo estimado	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™	8		
Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect	8		
Sincronizando dados com o computador	8		
Emparelhando vários dispositivos móveis	8		
Definindo Garmin Express	8		
Personalizar seu dispositivo	8		
Configurações do dispositivo	8		
Utilizando o Modo não perturbe	8		
Ajustar o Brilho da tela	8		
Configurar o nível de vibração	8		
Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso	9		
Configurações do sistema	9		
Configurações de Bluetooth	9		
Configurações do Garmin Connect	9		
Configurações de aparência	9		

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.

Configurando o dispositivo

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

Para usar o dispositivo vívosmart 4, configure-o usando um smartphone ou computador. Ao usar um smartphone, o dispositivo deve ser emparelhado diretamente por meio do aplicativo Garmin Connect™, ao invés das configurações do Bluetooth® no smartphone.

- 1 Na loja de aplicativos em seu smartphone, instale o app Garmin Connect.
- 2 Aperte o clipe de carregamento ①.



- 3 Alinhe o clipe com os contatos na parte traseira do dispositivo ②.
- 4 Conecte o cabo USB a uma fonte de energia para ligar o dispositivo (*Carregando o dispositivo*, página 10).

Hello! é exibido quando o dispositivo é ligado.



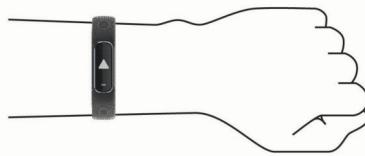
- 5 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
 - Se este for o primeiro dispositivo a ser emparelhado usando o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
 - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, no menu ou no ..., selecione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

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

Usar o dispositivo

- Utilize o dispositivo acima do seu pulso.

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



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

- Consulte *Dicas para dados de frequência cardíaca errados*, página 12 para obter mais informações sobre frequência cardíaca com base na pulseira.
- Consulte *Dicas para dados do oxímetro de pulso*, página 12 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o dispositivo, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Usando o dispositivo



Tocar duas vezes	Toque duas vezes na tela sensível ao toque 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. Durante uma atividade cronometrada, toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar e para o cronômetro.
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.
Pressionar	Pressione ② para abrir e fechar o menu na face principal do relógio. Pressione para retornar à tela anterior.
Deslizar	Deslize a tela sensível ao toque para cima ou para baixo para navegar pelos widgets e pelas opções do menu.
Tocar	Toque a tela sensível ao toque para selecionar.

Opções do menu

Pressione para visualizar o menu.

DICA: deslize para exibir as opções do menu.



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

Visualizar a carga da bateria

Você pode visualizar a carga restante da bateria em seu dispositivo.

Mantenha pressionada a tela de data e hora por alguns segundos.

A carga de bateria restante aparece como uma imagem.

Widgets

O dispositivo vem pré-carregado com widgets que fornecem informações gerais. Você pode deslizar a tela sensível ao toque para navegar pelos widgets. Alguns widgets exigem o uso de um smartphone emparelhado.

OBSERVAÇÃO: você pode usar o app Garmin Connect para selecionar o visor do relógio e para adicionar ou remover widgets, como controles de música para seu smartphone ([Personalizar opções de atividade](#), página 9).

Data e hora	A hora e a data atuais. O dispositivo atualiza a data e a hora sempre que você o sincroniza com um smartphone ou PC.
89	O número total de passos dados e o objetivo de passos do dia. O dispositivo 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.
⌚	A quantidade de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.
📍	A distância percorrida no dia em quilômetros ou milhas.
VIRB	Controles para uma câmera de ação VIRB® emparelhada (vendida separadamente).
▶⏸	Controles do player de música do seu smartphone.
☀️	A temperatura atual e a previsão do tempo de um smartphone emparelhado.
✉️	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.
✉️	Uma mensagem personalizada que você cria no app Garmin Connect.
❤️	Sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e a média de sete dias da frequência cardíaca em repouso.
👤	O nível atual de estresse. O dispositivo 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.
⚡	Seu nível de energia Body Battery™ atual. O dispositivo calcula suas reservas atuais de energia com base em sono, estresse e dados de atividade. Um número maior indica uma maior reserva de energia.

Objetivo de passos

Seu dispositivo cria automaticamente um objetivo diário de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra seu progresso ① em direção ao seu objetivo diário ②. Seu dispositivo tem um objetivo padrão de 7.500 passos por dia.



Se você escolher não usar o recurso de objetivo, é possível desativá-lo e definir um objetivo de passos em sua conta Garmin Connect ([Configurações do monitoramento de atividades](#), página 10).

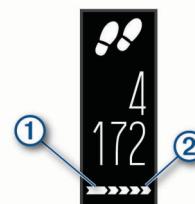
Visualizar a barra de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. A barra de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado.

Deslize o dedo para visualizar o widget de passos.

Depois de uma hora de inatividade, a barra de movimentação ① aparece.

OBSERVAÇÃO: depois de um breve intervalo, a barra de movimentação é substituída pelo seu objetivo de passos do dia.



Segmentos adicionais ② aparecem depois de cada 15 minutos de inatividade.

OBSERVAÇÃO: basta andar uma distância curta para reiniciar a barra de movimentação.

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/accuracy](#).

Deslize o dedo para visualizar o widget de frequência cardíaca.

O widget exibe a sua frequência cardíaca atual ① e sua frequência cardíaca em descanso ② ([Sobre zonas de frequência cardíaca](#), página 13).



Minutos de intensidade

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

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

Minutos de intensidade

Seu dispositivo vívosmart 4 calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com os dados de repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o dispositivo calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

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

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 ①.
- OBSERVAÇÃO:** ① 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, ① pode não aparecer.
- 3 Siga as instruções na tela.

Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

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

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

Usar o 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 sensível ao toque.
- 3 Selecione ✓ para iniciar o temporizador de relaxamento.
- 4 Siga as instruções na tela.

O dispositivo vibra, sinalizando que você deve inspirar ou expirar o ar ([Configurar o nível de vibração](#), página 8).

Seu nível de estresse atualizado aparece quando o temporizador de relaxamento termina.

Body Battery

O dispositivo analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível ①. 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.



Seu dispositivo também exibe uma seta de tendência indicando se a sua reserva de energia está aumentando, diminuindo ou se mantendo ②.



Você pode sincronizar o dispositivo com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados Body Battery aprimorados](#), página 12).

Monitoramento do sono

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

OBSERVAÇÃO: sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. Você pode utilizar o modo não perturbe para desativar notificações e alertas, exceto alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe](#), página 8).

VIRB Remota

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

Controlando uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do Proprietário da série VIRB* para mais informações. É também necessário ativar a tela VIRB em seu dispositivo vívosmart 4 ([Personalizar opções de atividade](#), página 9).

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Em seu dispositivo vívosmart 4, deslize para visualizar a tela VIRB.
- 3 Aguarde até que o dispositivo se conecte à sua câmera VIRB.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para gravar um vídeo, selecione . O contador do vídeo aparece no dispositivo vívosmart 4.
 - Para parar a gravação do vídeo, selecione .
 - Para tirar uma foto, selecione .

Recursos conectados ao Bluetooth

O dispositivo vívosmart 4 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.

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.

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

Localizar meu dispositivo: localiza seu dispositivo vívosmart 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.

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 Selecione **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 **X** para descartar a notificação.

Gerenciando as notificações

Você pode usar seu smartphone compatível para gerenciar as notificações exibidas no dispositivo vívosmart 4.

Selecione uma opção:

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

Visualizar chamadas recebidas

Quando o seu smartphone é emparelhado com o aplicativo Garmin Connect, você pode visualizar chamadas recebidas em seu smartphone ou dispositivo.

Quando uma chamada recebida for exibida no seu dispositivo, selecione uma opção:

OBSERVAÇÃO: as opções disponíveis variam com base no smartphone.

- Toque na tela sensível ao toque e selecione **✓** para aceitar a chamada em seu smartphone.
- Toque na tela sensível ao toque e selecione **X** para recusar a chamada.
- Selecione **—** para descartar a notificação.
- Selecione **■**, se você tiver um smartphone com Android, para enviar uma resposta automática ao chamador.

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 Pressione **—** para visualizar o menu.

2 Selecione **📞 > 📞**.

O dispositivo vívosmart 4 busca por seu smartphone emparelhado. Um alerta audível soa em seu smartphone e a intensidade do sinal Bluetooth aparece na tela do dispositivo.

A intensidade do sinal Bluetooth aumenta conforme você se aproxima do smartphone.

Controles de músicas

O widget de controle de música permite que você controle a música no smartphone usando o seu dispositivo vívosmart 4. 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.

GPS conectado

Com o recurso de GPS conectado, seu equipamento 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 5*). Os dados do GPS, incluindo localização, distância e velocidade, aparecem nos detalhes da atividade em sua conta Garmin Connect.

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

Relógio

Utilizar o cronômetro

1 Pressione **—** para visualizar o menu.

2 Selecione **⌚ > ⏳**.

3 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador.

4 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador.

5 Se necessário, selecione **C** para reiniciar o temporizador.

Iniciando o temporizador de contagem regressiva

1 Pressione **—** para visualizar o menu.

2 Selecione **⌚ > ⏳**.

3 Deslize para definir o temporizador.

4 Toque no centro da tela sensível ao toque para selecionar do horário e mover para a próxima tela.

5 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador.

6 Se necessário, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar e reiniciar o temporizador.

7 Se necessário, selecione **C** para reiniciar o temporizador.

Usar o Despertador

1 Configure os horários e frequência do despertador em sua conta Garmin Connect (*Configurações de som e alerta, página 9*).

2 Pressione **—** para visualizar o menu.

3 Selecione **⌚ > ⏳**.

4 Deslize para exibir os alarmes.

5 Selecione um alarme para ativá-lo ou desativá-lo.

Quando o alarme é ativado, **⌚** é exibido no widget de data e hora.

Treino

Gravando uma atividade cronometrada

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

- 1 Pressione  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 o treinamento de força.
 - Selecione  para uma atividade cardiovascular.
 - Selecione  para uma atividade de ciclismo.
 - Selecione  para uma atividade de treinador elíptico.
 - Selecione  para um Toe-to-Toe™ desafio de passos.
 - Selecione  para natação em piscina.
 - Selecione  para uma atividade de ioga.
 - Selecione  para uma atividade de subir escada.
 - Selecione  para outros tipos de atividades.
- 4 **OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover atividades cronometradas ([Personalizar opções de atividade](#), página 9).
- 5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador.
- 6 Inicie sua atividade.
- 7 **DICA:** toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar e reiniciar o temporizador.
- 8 Toque para ver telas de dados adicionais, que aparecem no topo da tela sensível ao toque.
- 9 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador.
- 10 Selecione uma opção:
 - Selecione  para salvar a atividade.
 - Selecione  para excluir a atividade.
 - Selecione  para retomar 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 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione ,  ou .
- 4 Selecione  para conectar o dispositivo à sua conta Garmin Connect.
- 5 **GPS** é exibido no dispositivo.
- 6 **OBSERVAÇÃO:** se você não conseguir conectar o dispositivo ao seu smartphone, selecione  para continuar a atividade. Os dados do GPS não serão registrados.
- 7 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador de atividades.
- 8 Inicie sua atividade.
- 9 Seu telefone deve estar dentro do alcance durante a atividade.
- 10 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador de atividades.
- 11 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 Pressione  para visualizar o menu.
 - 2 Selecione  > .
 - 3 Deslize o dedo para configurar a contagem de repetições.
 - 4 Selecione **Cont. repetições**.
 - 5 Toque na tela sensível ao toque para ativar a contagem de repetições.
 - 6 Pressione  para retornar à tela do temporizador de atividades.
 - 7 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador de atividades.
 - 8 Inicie sua primeira série.
 - 9 O dispositivo conta as suas repetições e exibe sua frequência cardíaca atual e contagem de repetições ([Personalizar campos de dados](#), página 9).
 - 10 Durante um repouso, selecione uma opção:
 - Toque para ver telas de dados adicionais, toque no topo da tela sensível ao toque.
 - Para editar a contagem de repetições, toque em .
 - Para visualizar a hora e a data ou widgets de controle de música, deslize para cima ou para baixo.
 - Para pausar a atividade, toque duas vezes na tela sensível ao toque.
 - 11 Pressione  para iniciar o próximo set.
 - 12 Repita os passos de 8 ao 10 até que sua atividade esteja completa.
 - 13 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador de atividades.
 - 14 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 par ao dispositivo ao realizar as reps. Você deve interagir com o dispositivo no início e 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 rep é contabilizada quando o braço que está portando o dispositivo 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

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

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Selecione seu **Habilidade**.
- 4 Selecione um **Tam. pisc..**.
- 5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 6 Inicie sua atividade.
O dispositivo grava automaticamente os intervalos de natação, ou extensões da piscina, exibindo-os na parte superior da tela sensível ao toque.
- 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador.
- 8 Se necessário, selecione  para editar o número de extensões.
- 9 Pressione .
- 10 Selecione uma opção:
 - Selecione  para editar o número de extensões.
 - Selecione  para salvar a atividade.
 - Selecione  para excluir a atividade.
 - Selecione  para retomar a atividade.

Dicas para gravação de atividades de natação

- Inicia o temporizador antes de entrar na piscina.
- Para obter melhores resultados, não altere os tipos de nado durante uma atividade de natação.
- Seque a tela antes de editar o número de comprimentos.
- Edite o número de comprimentos para que o dispositivo possa contar mais precisamente seus comprimentos no futuro.
- Se você não precisar editar o número de comprimentos de piscina, espere até que o temporizador de salvamento automático comece automaticamente no final de uma atividade de nado temporizada.

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 Pressione  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 dispositivos.

Se o dispositivo não conseguir encontrar nenhum jogador em 30 segundos, o desafio se esgota.

- 3 Toque no nome do jogador.
- 4 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador de atividades.
O dispositivo faz uma contagem regressiva a partir de 3 antes de começar o temporizador.
- 5 Obtenha passos durante 2 minutos.
Quando faltar 3 segundos, o dispositivo emite sons até o tempo acabar.
- 6 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 tocar em  para começar outro desafio ou sair do menu.

Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo vívosmart 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. OBSERVAÇÃO: o sensor do oxímetro de pulso encontra-se na parte de trás do dispositivo.
 	Exibe seu VO2 máximo atual, que é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora.
 	Transmite sua frequência cardíaca atual para um dispositivo Garmin® emparelhado.

Óxímetro de pulso

O dispositivo vívosmart tem um oxímetro medido no pulso para medir a saturação de oxigênio em seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões. Seu dispositivo 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 SpO₂.

No dispositivo, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO₂. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências sobre diversos dias (*Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso*, página 6). Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.

Obter leituras do oxímetro de pulso

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

- 1 Utilize o dispositivo acima do seu pulso.
O dispositivo deve estar justo, mas confortável.
- 2 Pressione  para visualizar o menu.
- 3 Selecione  > .
- 4 Segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- 5 Fique parado.

O dispositivo exibe sua saturação de oxigênio como uma porcentagem.



OBSERVAÇÃO: você pode personalizar suas configurações do oxímetro de pulso em sua conta Garmin Connect (*Configurações do monitoramento de atividades*, página 10).

Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

Você pode configurar seu dispositivo para monitorar seu nível de oxigênio no sangue, ou SpO₂, por até 4 horas durante a

janela de sono definida (*Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 12*).

- 1 No menu de configurações do app Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Monitorização de atividade > Oximetria de pulso**.
- 4 Selecione **Monitoramento de sono de oximetria de pulso**.

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

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 configurar o valor do limite de frequência cardíaca em sua conta Garmin Connect (*Configurações de som e alerta, página 9*).

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  > **Alertas freq. cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alta** ou **Baixa**.
- 4 Toque na tela uma vez para ativar o alerta.

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior do valor personalizado, uma mensagem será exibida e o dispositivo vibrará.

OBSERVAÇÃO: você deve ativar o alerta em seu dispositivo e em sua conta Garmin Connect.

Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo vívosmart 4 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  para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .

O dispositivo vívosmart 4 começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

OBSERVAÇÃO: você pode deslizar para visualizar o widget de hora e data enquanto transmite os dados de frequência cardíaca.

- 3 Emparelehe o seu dispositivo vívosmart 4 ao dispositivo compatível com Garmin ANT+®.
- 4 Pressione  para parar de transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

Sobre estimativas de VO2 máximo

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

aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora.

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

Os dados do VO2 máximo são fornecidos 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 14*), e acesse 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  para visualizar o menu.
 - 2 Selecione  > .
 - 3 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.
 - 4 Siga as instruções na tela para obter sua estimativa de VO2 máximo.
- Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 5 Para iniciar um teste de VO2 máximo para obter uma estimativa atualizada, toque em sua leitura atual e siga as instruções.
- O dispositivo atualizará com a sua nova estimativa de VO2 máximo.

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, natação, trilhas 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.

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 dispositivo, você pode carregar esta atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

Analise suas informações: você pode ver 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 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.

Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect

Seu dispositivo sincroniza automaticamente os dados com o aplicativo móvel Garmin Connect cada vez que você abre o aplicativo. Seu dispositivo sincroniza dados com o aplicativo Garmin Connect de forma periódica e automática. É possível também sincronizar manualmente os dados a qualquer momento.

- 1 Coloque o dispositivo próximo ao smartphone.
- 2 Abra o app Garmin Connect.
DICA: o app pode estar aberto ou funcionando em segundo plano.
- 3 Pressione para visualizar o menu.
- 4 Selecione > .
- 5 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 6 Veja 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 8](#)).

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
- 2 Abra o aplicativo Garmin Express.
O dispositivo insere o modo de armazenamento em massa.
- 3 Siga as instruções na tela.
- 4 Veja suas informações na sua conta do Garmin Connect.

Emparelhando vários dispositivos móveis

Você pode emparelhar seu dispositivo víosmart 4 com vários dispositivos móveis. Por exemplo, você pode emparelhar seu dispositivo víosmart 4 com um smartphone e um tablet.

- 1 Instale e abra o aplicativo Garmin Connect em seu dispositivo móvel ([Garmin Connect, página 7](#)).
- 2 Em seu dispositivo víosmart 4, pressione para visualizar o menu e deslize para selecionar > para entrar no modo de emparelhamento.
- 3 Siga as instruções em seu dispositivo móvel para emparelhar seu dispositivo víosmart 4 e complete o processo de configuração.
- 4 Se necessário, repita as etapas 1-3 para cada dispositivo móvel adicional.

Definindo Garmin Express

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

Personalizar seu dispositivo

Configurações do dispositivo

Você pode personalizar algumas configurações em seu dispositivo víosmart 4. As configurações adicionais podem ser personalizadas em sua conta do Garmin Connect.

Pressione para visualizar o menu e selecione .

: liga e desliga o modo não perturbe ([Utilizando o Modo não perturbe, página 8](#)).

: configura o nível de brilho ([Ajustar o Brilho da tela, página 8](#)).

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

: configura o nível de vibração ([Configurar o nível de vibração, página 8](#)).

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

: configura o modo de frequência cardíaca, e liga e desliga alertas de frequência cardíaca anormal ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 9](#)).

: exibe informações e permite que você reinicie o dispositivo ([Configurações do sistema, página 9](#)).

Utilizando o Modo não perturbe

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

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

Ajustar o Brilho da tela

1 Pressione para visualizar o menu.

2 Selecione > .

3 Selecione uma opção:

- Para ajustar o brilho manualmente, selecione um número entre 1 e 7.
- Para permitir que o sensor de luz ambiente do dispositivo ajuste automaticamente o brilho com base em seu ambiente, selecione **Auto**.

OBSERVAÇÃO: o brilho da tela afeta a duração da bateria.

Configurar o nível de vibração

1 Pressione para visualizar o menu.

2 Selecione ☰ > ☰.

3 Toque na tela para selecionar a o nível de vibração.

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

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Pressione ☰ para exibir o menu e selecione ☰ > ☰.

Modo freq. cardíaca: permite que você ative ou desative o monitor de frequência cardíaca de pulso. Você pode utilizar a opção Só ativid. para usar o monitor de frequência cardíaca de pulso apenas durante atividades cronometradas.

Alertas freq. cardíaca anormal: permite configurar o dispositivo para alertar você quando sua frequência cardíaca excede ou cair abaixo de um limite definido depois de um período de inatividade (*Configurações de som e alerta*, página 9).

Configurações do sistema

Pressione ☰ para visualizar o menu e selecione ☰ > ☰.

Software: exibe a versão do software.

Regulatório: exibe as informações regulatórias.

Redefinir: permite que você exclua os dados do usuário e reinicie as configurações (*Restaurando todas as configurações padrão*, página 13).

ID unid. e licenças: exibe o ID da unidade e as informações do contrato de licença.

Configurações de Bluetooth

Pressione ☰ para exibir o menu e selecione ☰.

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

⌚: permite que você emparelhe ou sincronize o dispositivo com um smartphone ativado Bluetooth compatível.

*: ativa e desativa a tecnologia Bluetooth. Esta configuração permite que você utilize os recursos Bluetooth conectados utilizando o app Garmin Connect, incluindo notificações e carregamentos de atividades.

Configurações do Garmin Connect

Você pode personalizar as configurações de seu dispositivo, opções de atividade e configurações do usuário em sua conta Garmin Connect. Algumas configurações também podem ser personalizadas em seu dispositivo vívosmart 4.

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

Depois de personalizar as configurações, é necessário sincronizar os seus dados para aplicar as mudanças ao seu dispositivo (*Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect*, página 8) (*Sincronizando dados com o computador*, página 8).

Configurações de aparência

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Aparência.

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

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

Widget inicial: permite que você configure o widget que é exibido depois de um período de inatividade.

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

Interface da pulseira: permite que você selecione o visor do relógio.

Opções de exibição: permite personalizar a tela.

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

OBSERVAÇÃO: um tempo limite mais longo reduz a vida da bateria.

Gesto: define a luz de fundo para que ela seja ligada quando você girar o pulso em direção ao corpo para visualizar o dispositivo.

Configurações de som e alerta

No menu de seu dispositivo Garmin Connect, selecione Sons e alertas.

Alertas: permite que você configure alarmes e timers 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.

Alertas de frequência cardíaca anormal: permite configurar o dispositivo para alertar você quando sua frequência cardíaca excede 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 lhe alertar quando seu nível de estresse estiver mais alto do que o normal. 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 ativar um alerta que informa você quando seu smartphone emparelhado não está mais conectado por meio da 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 10).

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

Marcar voltas

Você pode definir o dispositivo para usar o recurso Auto Lap® 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**.

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.

Ínicio 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.

Compr. pers. passos: 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.

Alerta de movimento: permite que seu dispositivo exiba uma mensagem e move a barra na tela da 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.

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

Informações sobre o dispositivo

Especificações

Tipo de pilha	Bateria recarregável de polímero de lítio integrada
Duração da pilha	Até 7 dias
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências/protocolos sem fio	2,4 GHz a 0 dBm nominal <ul style="list-style-type: none">Protocolo de comunicações sem fio ANT+Tecnologia sem fio Bluetooth
Classificação de impermeabilidade	Natação ¹

Visualizar informações do dispositivo

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

- 1 Pressione  para visualizar o menu.
- 2 Selecione > .
- 3 Deslize para visualizar a informação.

Carregando o dispositivo

ATENÇÃO

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

AVISO

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

¹

O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

- 1 Pressione os lados do clipe de carregamento ① para abrir os braços do clipe.



- 2 Alinhe o clipe com os contatos ② e solte os braços do clipe.
3 Conecte o cabo USB a uma fonte de energia.
4 Carregue o dispositivo completamente.

Dicas para carregar seu dispositivo

- Conecte o carregador com segurança ao dispositivo para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregando o dispositivo*, página 10).
É possível carregar o dispositivo conectando o cabo USB em um adaptador CA aprovado Garmin e a uma tomada de parede padrão ou a uma porta USB no seu computador.
- Veja o gráfico de bateria restante na tela de informações do dispositivo (*Visualizar a carga da bateria*, página 1).

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.

Não 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

AVISO

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

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

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

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

Solução de problemas

Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo vívosmart 4 é compatível com smartphones que usam tecnologia Bluetooth.

Acesse www.garmin.com/ble para obter informações de 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, pressione para exibir o menu e deslize para selecionar > para entrar no modo de emparelhamento.

Meu dispositivo não se conecta ao GPS do telefone

- Aproxime o dispositivo de seu smartphone.
- Ative o GPS em seu smartphone.
- Verifique as configurações do telefone para ver se os serviços de localização do telefone estão ativados para o app Garmin Connect.
- Vá para uma área aberta com uma visão desobstruída do céu, longe de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

Monitoramento de atividades

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

A contagem de passos não está precisa.

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

- Utilizar o dispositivo no seu pulso dominante.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto usaativamente 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 Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Sincronizando dados com o computador*, página 8).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect*, página 8).

- 2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

OBSERVAÇÃO: a atualização do app Garmin Connect ou do app Garmin Connect não sincroniza os dados nem atualiza sua contagem de passos.

Meu nível de estresse não aparece

Antes que o dispositivo possa detectar seu nível de estresse, o monitoramento da frequência cardíaca no pulso deve estar ativado.

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

Caso apareçam traços no lugar do seu nível de estresse, fique parado e espere que o dispositivo meça 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.

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

A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

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

- Localize os pequenos furos do barômetro na parte posterior do dispositivo, 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 dispositivo com água para limpar a área.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

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

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

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

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

- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

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 dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.

- Segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Limpe e seque seu braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o dispositivo.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do dispositivo.
- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

Dicas para dados Body Battery aprimorados

- Seu nível de Body Battery atualiza ao sincronizar o dispositivo com a conta Garmin Connect.
- Para obter resultados mais precisos, use o dispositivo enquanto dorme.
- Descanso e uma boa noite de sono carregam o seu Body Battery.
- Atividade vigorosa, estresse alto e sono ruim podem resultar no esgotamento de seu Body Battery.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

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.

- Confirme que o seu computador ou dispositivo móvel exibe a data e hora local corretas.
- Selecione uma opção:
 - Sincronizar seu dispositivo com um computador (*Sincronizando dados com o computador*, página 8).
 - Sincronizar seu dispositivo com um dispositivo móvel (*Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect*, página 8).

A data e hora são atualizadas automaticamente.

Meu dispositivo está com o idioma errado

Você pode alterar a seleção de idioma do dispositivo se tiver selecionado o idioma incorreto no dispositivo por engano.

- Em seu smartphone, abra o app Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin**.
- Selecione seu dispositivo.
- Selecione **Geral > Idioma**.
- Selecione seu idioma.
- Sincronize seu dispositivo.

Maximizando a vida útil da bateria

- Diminua o brilho da tela e o tempo limite (*Ajustar o Brilho da tela*, página 8).
- Desative gestos de pulso (*Configurações de aparência*, página 9).
- Nas configurações da central de notificações do seu smartphone, limite as notificações que são exibidas no seu dispositivo vívosmart 4 (*Gerenciando as notificações*, página 4).
- Desative notificações inteligentes (*Configurações de som e alerta*, página 9).
- Desative a tecnologia sem fio Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Configurações de Bluetooth*, página 9).

- Desative o monitoramento de sono do oxímetro de pulso (*Configurações do monitoramento de atividades*, página 10).
- Interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin*, página 7).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso (*Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso*, página 9).

OBSERVAÇÃO: a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos, VO2 máx., nível de estresse e calorias queimadas.

Restaurando todas as configurações padrão

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

1 Pressione  para visualizar o menu.

2 Selecione  >  > **Redefinir**.

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 config. 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 restaurar configurações**.

Uma mensagem informativa rola no dispositivo.

4 Pressione .

5 Selecione .

Atualizações do produto

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

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu dispositivo usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível (*Configurando o dispositivo*, página 1).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect (*Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect*, página 8).

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

Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu dispositivo, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu dispositivo (*Sincronizando dados com o computador*, página 8).

1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.

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

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

Como obter mais informações

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

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

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 13) 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

Zona	% da frequência cardíaca máxima	Esforço sentido	Benefícios
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade

Zona	% da frequência cardíaca máxima	Esforço sentido	Benefícios
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 sexo.

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

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

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

Índice

A

acessórios 13
alarmes 4
 relógio 9
alerts 8
 frequência cardíaca 7, 9, 10
 vibração 8, 9
aplicativos 3
 smartphone 1
armazenando informações 7
atividades 5, 6, 9
 personalizados 9
 salvar 9
atualizações, software 13
Auto Lap 9

B

bateria 10
 carregando 10
 carregar 11
 maximizando 8, 10, 12
 nível 1
Bateria de corpo 12
Bluetooth tecnologia 9
Body Battery 3
brilho 8

C

calibrando 3
caloria 3
 campos de dados 9
campos de dados 5, 9
carregando 10
carregar 11
compartilhando dados 7
comprimento da passada 10
configurações 6, 8, 9, 12, 13
 dispositivo 8–10
configurações do sistema 8, 9
Connect IQ 1
controles de músicas 4
cronômetro 4

D

dados
 armazenar 7
 carregando 8, 10
 transferir 7
dados do usuário, excluindo 9, 13
desafios 6
distância, campos de dados 9

E

editando 9
emparelhamento, smartphone 1, 9, 11
emparelhar
 Sensores ANT+ 7
 smartphone 8, 11
especificações 10
excluindo
 mensagens 4
 todos os dados do usuário 13

F

frequência cardíaca 1, 2
alerts 7–10
campos de dados 9
emparelhando sensores 7
monitor 6, 9, 12
zonas 10, 13

Frequência cardíaca, zonas 13

G

Garmin Connect 1, 2, 4, 6–11, 13
Garmin Express 8
 atualizando o software 13
GPS 5
 configurações 11

 sinal 4

H

histórico 8
 enviando para o computador 7, 8
hora, configurações 10
hora do dia 12

I

 ID de unidade 9, 10
idioma 10, 12
intervalos, natação 6

L

 limpando o dispositivo 11
luz de fundo 9

M

mensagens 4
menu 1
minutos de intensidade 2, 10, 12
modo de armazenamento em massa 8
modo de descanso 3, 8–10
monitoramento de atividades 2, 9
monitorização de atividade 2, 4, 10
Move IQ 10

N

natação 6
nível de estresse 3, 12
notificações 2, 4, 9
número da ID 9, 10

O

objetivos 2, 10
oxímetro de pulso 1, 6, 10, 12

P

passos 2, 9, 10
perfis, atividade 4
personalizar o dispositivo 8
peso, configurações 10
pontuação de stress 3

R

rastreamento 6
redefinindo o dispositivo 9, 13
relógio 4

S

salvando atividades 5, 6, 9
saturação de oxigênio 6
smartphone 4, 11
 aplicativos 3
 emparelhamento 1, 9, 11
 emparelhar 8, 11
software
 atualizar 13
 licença 9
 versão 10
solução de problemas 5, 6, 11–13

T

tamanho da piscina, configuração 6
teclas 1
Tecnologia Bluetooth 3, 4, 9, 11
tela, brilho 8
tela inicial, personalizar 9
tela sensível ao toque 1
temporizador 3, 5, 6, 9
 contagem regressiva 4
temporizador de contagem regressiva 4
treinamento 5

U

 unidades de medida 10
USB 13
 transferir arquivos 8

V

 vibração 8
 alerts 8

VIRB remota 3

visores do relógio 9

VO2 máximo 6, 7, 14

voltas 9

W

widgets 2, 3, 9

Z

zonas, frequência cardíaca 9, 10

support.garmin.com

