

GARMIN[®]

Forerunner[®] 35



Manual do proprietário

© 2016 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

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

American Heart Association® é uma marca comercial registrada da American Heart Association, Inc. Android™ é uma marca comercial da Google, Inc. Apple® e Mac® são marcas comerciais da Apple Inc., registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. A Bluetooth® marca nominativa e logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais são propriedade do The Cooper Institute. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. Windows® e Windows NT® são marcas registradas da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e em outros países e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença.

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

M/N: A02990

Sumário

Introdução.....	1	Objetivos de treino.....	11		
Teclas.....	1	Deixando o dispositivo definir suas	zonas de frequência cardíaca.....	11	
Utilizando a luz de fundo.....	1	Personalizar as suas zonas de	frequência cardíaca e frequência	cardíaca máxima.....	11
Carregando o dispositivo.....	2	Configurando sua frequência cardíaca	máxima.....	12	
Dicas para carregar o dispositivo.....	2				
Treino.....	3	Recursos inteligentes.....	12		
Começando uma corrida.....	3	Recursos conectados do Bluetooth....	12		
Configurando o modo de corrida.....	3	Ativar o alerta de conexão do	smartphone.....	12	
Treinando em ambientes internos....	4	Localizando um smartphone	perdido.....	12	
Usando intervalos de corrida e	caminhada.....	Desativando a tecnologia	Bluetooth.....	12	
Virtual Pacer™.....	4	Emparelhando o smartphone.....	13		
Treinos intervalados.....	4	Sincronizando dados com o aplicativo	Garmin Connect Mobile.....	13	
Criando um treino intervalado.....	5	Atualizando software usando o	Garmin Connect Mobile.....	13	
Iniciando um treino intervalado.....	5	Notificações do telefone.....	13		
Parar um treino intervalado.....	5	Garmin Connect.....	14		
Alertas.....	5	Usando o Garmin Connect.....	14		
Configurando um alerta	recorrente.....	Reproduzindo comandos de áudio	durante a atividade.....	15	
Configurando seus alertas de	frequência cardíaca.....				
Usando o recurso Auto Pause®.....	6				
Marcando voltas por distância.....	6				
Ícones.....	7				
Ligando a tecla de voltas.....	7				
Monitoramento de atividades e	recursos.....				
Meta automática.....	8				
Barra de movimentação.....	8				
Minutos de intensidade.....	9				
Monitoramento do sono.....	9				
Recursos da frequência cardíaca.....	9	Histórico.....	15		
Usando o dispositivo e frequência	cardíaca.....	Exibindo um item do histórico.....	15		
Visualizando seus dados de frequência	cardíaca.....	Excluindo uma corrida do histórico....	15		
Transmitindo dados da frequência	cardíaca para dispositivos Garmin..	Recordes pessoais.....	15		
Obter seu VO2 máximo estimado para	corrida.....	Visualizando seus recordes	pessoais.....	15	
Sobre estimativas de VO2	máximo.....	Excluindo um recorde pessoal.....	15		
Sobre zonas de frequência cardíaca...	11	Restaurando um recorde pessoal....	16		
		Eventos do Garmin Move IQ™.....	16		
		Gerenciamento de dados.....	16		
		Excluindo arquivos.....	16		
		Desconectando o cabo USB.....	16		
		Personalizar seu dispositivo.....	16		
		Configurando seu perfil de usuário....	16		
		Alterando a interface do relógio.....	17		
		Perfis de atividade.....	17		
		Alterando seu perfil de atividade....	17		
		Exibindo o ritmo ou a velocidade....	17		

Personalizando os campos de dados.....	17	Desligando o monitoramento de atividades.....	22
Garmin ConnectConfigurações.....	17	Posso usar o perfil cardio em um ambiente externo?.....	22
Configurações do monitoramento de atividades.....	17	Enviando dados ao computador.....	23
Configurações do sistema.....	18	Apêndice.....	23
Configurações de hora.....	18	Campos de dados.....	23
Fusos horários.....	18	Cuidados com o dispositivo.....	23
Utilizando o Modo não perturbe.....	18	Limpando o dispositivo.....	24
Configurando um alarme.....	18	Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	24
Excluindo um alarme.....	18	Classificações padrão do VO2 máximo.....	25
Definindo sons do dispositivo.....	18	Definições de símbolos.....	25
Personalizando a luz de fundo para atividades.....	19	Índice.....	26
Sensores ANT+.....	19		
Emparelhando sensores ANT+.....	19		
Contador de passos.....	19		
Correr utilizando um contador de passos.....	19		
Calibração do contador de passos..	19		
Informações sobre o dispositivo	20		
Especificações.....	20		
Solução de problemas.....	20		
Atualizações do produto.....	20		
Obter mais informações.....	20		
Reiniciar o dispositivo.....	20		
Restaurando todas as configurações padrão.....	20		
Visualizando informações do dispositivo.....	21		
Atualizando o software.....	21		
Maximizando a vida útil da bateria..	21		
Obtendo sinais de satélite.....	21		
Aprimorando a recepção de satélite do GPS.....	21		
O My Device não exibe a hora correta.....	22		
Quando minha contagem de passos é reiniciada?.....	22		
A contagem de passos não está precisa.....	22		
Meus minutos de intensidade estão piscando.....	22		
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	22		

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.

Teclas



Item	Ícone	Descrição
①		Segure para ligar e desligar o dispositivo. Selecione para ligar ou desligar a luz de fundo.
②		Selecione para escolher um perfil de atividade. Selecione para iniciar e parar o temporizador. Selecione para escolher o item de menu destacado. Selecione para exibir mais informações.
③		Selecione para percorrer as telas, páginas, opções e configurações. Mantenha pressionado para abrir os controles de música do seu smartphone.
④		Selecione para retornar a tela anterior. Selecione esta opção para marcar uma nova volta, quando a função de tecla de voltas estiver ativada. Na tela de horário, selecione para ver o menu.

Utilizando a luz de fundo

- A qualquer momento, selecione para ligar a luz de fundo.
OBSERVAÇÃO: alertas e mensagens ativam a luz de fundo automaticamente.
- Personalizar o comportamento da luz de fundo durante atividades ([Personalizando a luz de fundo para atividades](#), página 19).

Carregando o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

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

AVISO

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

- 1 Alinhe os pinos de carregamento aos contatos na parte posterior do dispositivo e conecte o clipe ① de carregamento ao dispositivo.



- 2 Conecte o cabo USB a uma porta USB do seu computador.
- 3 Carregue o dispositivo completamente.
- 4 Pressione ② para remover o carregador.

Dicas para carregar o dispositivo

- 1 Conecte o carregador com segurança ao dispositivo para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregando o dispositivo, página 2*).

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. Carregar uma bateria totalmente descarregada leva até duas horas.

- 2 Remova o carregador do dispositivo após o nível de carga da bateria atingir 100%.

Treino

Começando uma corrida

A primeira atividade física gravada em seu dispositivo pode ser uma corrida, viagem de moto ou qualquer atividade ao ar livre. O dispositivo vem parcialmente carregado. Pode ser preciso carregar o dispositivo ([Carregando o dispositivo, página 2](#)) antes de iniciar a atividade.

- 1 Selecione  e, depois, selecione um perfil de atividade ao ar livre.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 3 Selecione  para iniciar o timer.
- 4 Comece a corrida.
O timer é exibido. Você pode selecionar  para ver mais páginas de dados.



- 5 Após terminar sua corrida, selecione  para parar o timer.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Retomar** para reiniciar o timer.
 - Selecione **Salvar** para salvar a corrida e redefinir o timer. Você pode visualizar um resumo da corrida.
 - Selecione **Descartar** > **Sim** para excluir a corrida.

Configurando o modo de corrida

- 1 Selecione  e, depois, um perfil de corrida.
- 2 Selecione **Opções** > **Modo Corrida**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Livre** para correr em ambientes externos ou internos, no seu próprio ritmo, ([Treinando em ambientes internos, página 4](#)) sem alertas do modo de corrida.
OBSERVAÇÃO: esse é o modo de corrida padrão.
 - Selecione **Corrida/Caminhada** para definir intervalos para corrida e caminhada em uma corrida ([Usando intervalos de corrida e caminhada, página 4](#)).
 - Selecione **Virtual Pacer** para ajudar a melhorar sua capacidade de ritmo ([Correndo com o recurso Virtual Pacer, página 4](#)).
 - Selecione **Intervalos** para criar um treino intervalado com base na distância ou no tempo ([Treinos intervalados, página 4](#)).
- 4 Comece a corrida.

Treinando em ambientes internos

Você pode desligar o GPS quando estiver treinando em ambientes internos ou para economizar a carga da bateria. Com o GPS desligado, a velocidade e a distância são calculadas usando o acelerômetro no dispositivo. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade e distância melhora após algumas corridas ao ar livre utilizando o GPS.

- 1 Selecione .
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Corr. amb. int.** ou **Cardiovascular**.
 - Selecione **Caminhada > Opções > Uso em ambientes internos**.

Usando intervalos de corrida e caminhada

OBSERVAÇÃO: você deve configurar os intervalos de corrida/caminhada antes de iniciar uma corrida. Após iniciar o cronômetro, não é possível alterar as configurações.

- 1 Selecione  e, depois, um perfil de corrida.

OBSERVAÇÃO: alertas de intervalo para caminhada estão disponíveis apenas para os perfis de corrida.
- 2 Selecione **Opções > Modo Corrida > Corrida/Caminhada**.
- 3 Defina o tempo de corrida para cada intervalo.
- 4 Defina o tempo de caminhada para cada intervalo.
- 5 Comece a corrida.

Sempre que você completar um intervalo, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados ([Definindo sons do dispositivo, página 18](#)). Após ativar os intervalos de corrida/caminhada, eles são usados cada vez que você for correr, até a sua desativação ou habilitação de um modo de corrida diferente.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer é uma ferramenta de treinamento projetada para ajudar a melhorar seu desempenho incentivando você a correr no ritmo configurado.

Correndo com o recurso Virtual Pacer

OBSERVAÇÃO: você deve configurar o recurso Virtual Pacer antes de iniciar uma corrida. Após iniciar o cronômetro, não é possível alterar as configurações.

- 1 Selecione  e, depois, um perfil de corrida.
- 2 Selecione **Opções > Modo Corrida > Virtual Pacer**.
- 3 Insira o ritmo.
- 4 Comece a corrida.

Cada vez que você ultrapassar o limite superior ou inferior do ritmo especificado, uma mensagem é exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados ([Definindo sons do dispositivo, página 18](#)). Após ativar o recurso Virtual Pacer, ele é usado cada vez que você for correr, até a sua desativação ou habilitação de um modo de corrida diferente.

Treinos intervalados

Você pode criar treinos intervalados com base na distância ou no tempo. O dispositivo guarda o seu treino intervalado personalizado até que você crie outro. Você pode usar intervalos abertos para rastrear treinos e quando estiver correndo uma distância conhecida.

Criando um treino intervalado

Treinos intervalados estão disponíveis para perfis de corrida, ciclismo ou cardio.

- 1 Selecione , e selecione um perfil de atividade.
- 2 Selecione **Opções**.
OBSERVAÇÃO: caso esteja usando um perfil de corrida, o treino intervalado será um modo de corrida.
- 3 Selecione **Intervalos > Editar > Intervalo**.
- 4 Selecione **Distância, Hora** ou **Abrir**.
DICA: você pode criar um intervalo aberto definindo o tipo para Abrir. Ao selecionar , o dispositivo registra o intervalo e segue para o próximo intervalo.
- 5 Se necessário, insira um valor de distância ou intervalo de tempo.
- 6 Selecione **Descanso**.
- 7 Selecione **Distância, Hora** ou **Abrir**.
- 8 Se necessário, insira um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso.
- 9 Selecione uma ou mais opções:
 - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
 - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquec. > Ligar**.
 - Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione **Relaxamento > Ligar**.

Sempre que você completar um intervalo, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados (*Definindo sons do dispositivo, página 18*).

Iniciando um treino intervalado

- 1 Selecione , e selecione um perfil de atividade.
- 2 Selecione **Opções**.
OBSERVAÇÃO: caso esteja usando um perfil de corrida, o treino intervalado será um modo de corrida.
- 3 Selecione **Intervalos > Realizar treino**.
- 4 Selecione .
- 5 Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione  para iniciar o primeiro intervalo.
- 6 Siga as instruções na tela.

Parar um treino intervalado

- A qualquer momento, selecione  para finalizar um intervalo.
- A qualquer momento, selecione  para interromper um intervalo.
- Se você tiver adicionado alongamento ao seu treino intervalado, selecione  para finalizar o treino intervalado.

Alertas

Você pode usar alertas para treinar com metas específicas de tempo, distância, calorias e frequência cardíaca.

Configurando um alerta recorrente

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

- 1 Selecione , e selecione um perfil de atividade.
- 2 Selecione **Opções > Alertas**.
- 3 Selecione **Hora, Distância** ou **Calorias**.
- 4 Ligue o alerta.
- 5 Selecione ou insira um valor.

Sempre que atingir o valor do alerta, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados (*Definindo sons do dispositivo, página 18*).

Configurando seus alertas de frequência cardíaca

É possível configurar o dispositivo para que ele o alerte quando sua frequência cardíaca estiver acima ou abaixo do objetivo ou faixa personalizada. Por exemplo, você pode configurar o dispositivo para alertar você sempre que sua frequência cardíaca estiver abaixo de 150 batidas por minuto (bpm).

- 1 Selecione , e selecione um perfil de atividade.
- 2 Selecione **Opções > Alertas > Alerta de frequência cardíaca**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para utilizar a faixa de uma zona de frequência cardíaca existente, selecione-a.
 - Para personalizar o valor máximo, selecione **Personalizado > Alto > Ligar** e insira um valor.
 - Para personalizar um valor mínimo, selecione **Personalizado > Baixo > Ligar** e insira um valor.

Cada vez que você ultrapassar o limite superior ou inferior da faixa especificada ou do valor personalizado, uma mensagem será exibida. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados ([Definindo sons do dispositivo, página 18](#)).

Usando o recurso Auto Pause`

Você pode usar o recurso Auto Pause para pausar automaticamente o temporizador quando não estiver se movimentando. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você precisa parar.

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

- 1 Selecione , e selecione um perfil de atividade.
- 2 Selecione **Opções > Auto Pause > Ligar**.

O recurso Auto Pause permanece ligado para o perfil de atividade selecionado até você desligá-lo.

Marcando voltas por distância

Você pode usar o recurso Auto Lap® para marcar automaticamente uma volta a uma distância especificada. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma corrida (por exemplo, a cada 1 km ou 1 milha).

- 1 Selecione , e selecione um perfil de atividade.
- 2 Selecione **Opções > Voltas > Auto Lap > Ligar**.
- 3 Se necessário, selecione uma distância.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados ([Definindo sons do dispositivo, página 18](#)). O recurso Auto Lap permanece ligado para o perfil de atividade selecionado até você desligá-lo.

Se necessário, você pode personalizar as telas de dados para exibir dados adicionais das voltas.

Ícones

Os ícones representam diferentes recursos do dispositivo. Alguns recursos exigem o uso de um smartphone emparelhado.

	Sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e frequência cardíaca de descanso para o dia. O ícone intermitente significa que o dispositivo está obtendo os dados da sua frequência cardíaca. Um ícone sólido significa que o dispositivo obteve sua frequência cardíaca.
	Notificações recebidas de um smartphone emparelhado.
	O número total de passos dados no dia, a meta de passos do dia e o seu progresso em direção à sua meta.
	A distância percorrida em quilômetros ou milhas.
	O total de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.
	O tempo gasto participando de atividades de intensidade moderada à vigorosa, sua meta semanal de minutos de exercícios intensos e o seu progresso em direção à sua meta.
	A temperatura atual e a previsão do tempo de um smartphone emparelhado.

Ligando a tecla de voltas

Você pode personalizar  para funcionar como uma tecla de voltas durante atividades cronometradas.

- 1 Selecione , e selecione um perfil de atividade.
- 2 Selecione **Opções > Voltas > Tecla de voltas**.

A tecla de voltas permanece ativa para o perfil de atividade selecionado até você desativá-la.

Monitoramento de atividades e recursos

Você pode selecionar  para visualizar sua frequência cardíaca, passos do dia e telas adicionais. Alguns aplicativos exigem uma conexão Bluetooth® com um smartphone compatível.

Hora do dia: exibe a hora e a data atuais. A hora e a data são definidas automaticamente quando o dispositivo adquire sinais de satélite e quando você sincroniza o seu dispositivo com o smartphone. A barra de movimentação exibe seu tempo de inatividade.

Frequência cardíaca: exibe sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e a frequência cardíaca de descanso do dia.

Notificações: exibe alertas para 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.

Monitoramento de atividades: registra sua contagem diária de passos, o progresso em direção ao seu objetivo e a distância percorrida. O dispositivo aprende e propõe um novo objetivo de passos a você diariamente. Você pode personalizar objetivos usando sua conta Garmin Connect™.

Calorias: exibe o total de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e em repouso.

Minutos de intensidade: registra o tempo gasto participando de atividades de intensidade moderada à vigorosa, seu objetivo semanal de minutos de exercícios intensos e o seu progresso em direção ao seu objetivo.

Última atividade: exibe um breve resumo da última atividade registrada.

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

Meta automática

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



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

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.

Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, as organizações, como a Centers for Disease Control and Prevention dos EUA, a American Heart Association® e a Organização Mundial de Saúde, recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

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

Minutos de intensidade

Seu dispositivo Forerunner 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.

Monitoramento do sono

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

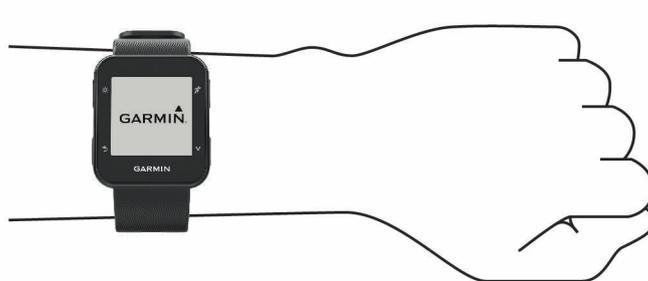
Recursos da frequência cardíaca

O Forerunner 35 tem um monitor de frequência cardíaca no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca ANT+®. Você deve ter um monitor de frequência cardíaca para usar os recursos descritos nesta seção.

Usando o dispositivo e frequência cardíaca

- Use o dispositivo Forerunner acima do seu pulso.

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



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

- Consulte ([Solução de problemas, página 20](#)) para obter mais informações sobre frequência cardíaca com base na pulseira.

Visualizando seus dados de frequência cardíaca

A tela de frequência cardíaca exibe sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e a frequência cardíaca de descanso média dos últimos 7 dias.

- 1 Na tela de hora do dia, selecione, selecione **V**.



- 2 Selecione **⚡** para exibir os dados de frequência cardíaca das últimas 4 horas.

Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo Forerunner 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®.

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

- 1 Selecione **V** para ver a tela de frequência cardíaca.

- 2 Selecione **⚡** duas vezes.

- 3 Selecione **Frequência cardíaca de transmissão**.

O dispositivo Forerunner começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca e **Ⓜ❤** será exibido.

OBSERVAÇÃO: é possível exibir apenas a tela de frequência cardíaca durante a transmissão de dados de frequência cardíaca.

- 4 Emparelhe seu dispositivo Forerunner ao dispositivo compatível com Garmin ANT+.

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

DICA: para parar de transmitir os dados de sua frequência cardíaca, selecione qualquer tecla, e selecione Sim.

Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu dispositivo (*Emparelhando sensores ANT+, página 19*).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 16*) e defina sua frequência cardíaca máxima (*Personalizar as suas zonas de frequência cardíaca e frequência cardíaca máxima, página 11*). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

- 1 Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.

- 2 Depois da corrida, selecione **Salvar**.

Uma notificação é exibida para mostrar a estimativa do seu primeiro VO2 máximo e todas as vezes que seu VO2 máximo crescer.

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. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo.

Os dados do VO2 máximo são fornecidos pela Firstbeat. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo, página 25*), e acesse www.CooperInstitute.org.

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.

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 24*) 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.

Deixando o dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca

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

- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas (*Configurando seu perfil de usuário, página 16*).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Veja as tendências de frequência cardíaca em que usa sua conta Garmin Connect.

Personalizar as suas zonas de frequência cardíaca e frequência cardíaca máxima

Você pode personalizar as suas zonas de frequência cardíaca com base nos seus objetivos de treino. O dispositivo usa as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para estimar sua frequência cardíaca máxima e determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade. Para dados de calorias mais precisos durante a sua atividade, você deve definir sua frequência cardíaca máxima (se conhecida).

- 1 No menu de configurações do aplicativo móvel Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- 2 Selecione **Definições do usuário > Zonas de frequência cardíaca**.
- 3 Insira sua frequência cardíaca máxima.

Configurando sua frequência cardíaca máxima

O dispositivo usa as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para estimar sua frequência cardíaca máxima e determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade. Para dados de calorias mais precisos durante a sua atividade, você deve definir sua frequência cardíaca máxima (se conhecida).

- 1 Selecione  > **Configurações** > **Perfil de usuário** > **Frequência cardíaca máxima**.
- 2 Insira sua frequência cardíaca máxima.

Recursos inteligentes

Recursos conectados do Bluetooth

O dispositivo Forerunner conta com diversos recursos Bluetooth conectados para seu smartphone ou dispositivo móvel compatível, utilizando o aplicativo Garmin Connect Mobile. Para mais informações, acesse www.garmin.com/intosports/apps.

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

Upload de atividades: envia automaticamente sua atividade para o Garmin Connect Mobile assim que você concluir a gravação da atividade.

Interações de rede social: permite que você publique atualizações em seu site de mídia social favorito ao carregar uma atividade no Garmin Connect Mobile.

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

Ativar o alerta de conexão do smartphone

Você pode configurar o dispositivo Forerunner para alertar você quando o smartphone emparelhado conecta e desconecta usando a tecnologia sem fio Bluetooth.

Selecione  > **Configurações** > **Bluetooth** > **Alerta de conexão** > **Ligar**.

Localizando um smartphone perdido

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

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

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

- 2 Selecione  para parar de procurar.

Desativando a tecnologia Bluetooth

- Do dispositivo Forerunner, selecione  > **Configurações** > **Bluetooth** > **Desligar**.
- Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desligar a tecnologia sem fio Bluetooth.

Emparelhando o smartphone

Seu dispositivo Forerunner deve ser emparelhado diretamente através do aplicativo Mobile Garmin Connect, ao invés das configurações do Bluetooth no smartphone. Você pode emparelhar seu dispositivo Forerunner com o smartphone durante a configuração inicial ou através do menu Bluetooth.

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect Mobile. Acesse www.garminconnect.com/forerunner para obter informações adicionais sobre emparelhamento e configurações.
- 2 Siga as instruções na tela para criar uma conta com o seu endereço de e-mail e conectar o dispositivo Forerunner à sua conta.
- 3 Do dispositivo Forerunner, selecione **☰ > Configurações > Bluetooth > Emparelhar smartphone**. Depois de emparelhar com êxito, uma mensagem será exibida e o dispositivo sincroniza automaticamente com o seu smartphone.

Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile

Seu dispositivo será periódica e automaticamente sincronizado com o aplicativo Garmin Connect Mobile. É possível também sincronizar manualmente seus dados, a qualquer momento.

- 1 Aproxime o dispositivo cerca de 3 metros (10 pés) do smartphone.
- 2 Selecione **☰ > Sinc.**
- 3 Veja seus dados atuais no aplicativo Garmin Connect Mobile.

Atualizando software usando o Garmin Connect Mobile

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo usando o aplicativo Garmin Connect Mobile, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível (*Emparelhando o smartphone, página 13*).

Sincronize seu dispositivo com o aplicativo Garmin Connect Mobile (*Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile, página 13*).

Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Connect Mobile envia automaticamente a atualização para o seu dispositivo.

Notificações do telefone

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

Ativando notificações

- 1 Selecione **☰ > Configurações > Bluetooth > Notificações inteligentes**.
- 2 Selecione **Durante a atividade > Alertas**.
OBSERVAÇÃO: Durante a atividade significa que você está gravando uma atividade cronometrada.
- 3 Selecione **Desligado, Exibir somente chamadas** ou **Mostrar tudo**.
- 4 Selecione **Fora da atividade > Alertas**.
OBSERVAÇÃO: Fora da atividade significa que o relógio está sendo usado normalmente.
- 5 Selecione **Desligado, Exibir somente chamadas** ou **Mostrar tudo**.

Gerenciando as notificações

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

Selecione uma opção:

- Se você estiver utilizando um smartphone Apple®, use as configurações de notificação em seu smartphone para selecionar os itens que devem ser exibidos no dispositivo.
- Se você estiver usando um smartphone com Android™, a partir do aplicativo Garmin Connect Mobile, selecione **Configurações > Notificações inteligentes**.

Desativando notificações

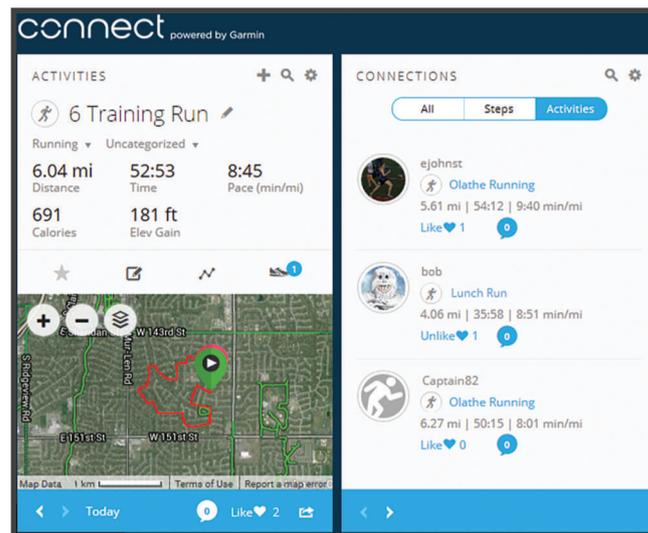
Selecione  > Configurações > Bluetooth > Notificações inteligentes > Desligar.

Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, caminhadas, ciclismo, percursos e mais. Para inscrever-se para uma conta gratuita, acesse www.garminconnect.com/forerunner.

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 exibir informações mais detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, visualização elevada do mapa, gráficos de ritmo e de velocidade, além de relatórios personalizáveis.



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

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

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

Usando o Garmin Connect

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

Sincronização de dados com o computador

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

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
O aplicativo Garmin Express™ sincronizará os dados.
- 2 Veja seus dados atuais no aplicativo Garmin Connect.

Reproduzindo comandos de áudio durante a atividade

Antes de definir comandos de áudio, você deve ter um smartphone com o aplicativo Garmin Connect Mobile emparelhado com seu dispositivo Forerunner.

É possível configurar o aplicativo Garmin Connect Mobile para reproduzir anúncios de status motivacionais em seu smartphone durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Comandos de áudio incluem o número e o tempo da volta, o ritmo ou a velocidade, além de dados do sensor ANT+. Durante um comando de áudio, o aplicativo Garmin Connect Mobile silencia o áudio primário do smartphone para reproduzir o anúncio. É possível personalizar os níveis de volume no aplicativo Garmin Connect Mobile.

- 1 Nas configurações no aplicativo Mobile Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Opções de atividade > Comandos de áudio**.

Histórico

Você pode ver suas últimas sete atividades temporizadas e dados de registro dos últimos sete dias no seu dispositivo Forerunner. Você pode carregar e ver sessões de corrida ilimitadas e dados do registro de atividade em Garmin Connect. Quando a memória do dispositivo estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

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

Exibindo um item do histórico

- 1 Selecione  > **Histórico**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Atividades** para exibir informações adicionais sobre a atividade.
 - Selecione **Registros** para exibir seu recorde pessoal de tempo e distância em diversas distâncias.

Excluindo uma corrida do histórico

OBSERVAÇÃO: excluir uma corrida ou atividade do histórico do seu dispositivo não a exclui da sua conta Garmin Connect.

- 1 Selecione  > **Histórico > Atividades**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione  > **Descartar > Sim**.

Recordes pessoais

Ao concluir uma corrida, o dispositivo exibe todos os novos recordes pessoais atingidos por você durante essa corrida. Os recordes pessoais incluem o seu tempo mais rápido sobre diversas distâncias típicas da corrida e a corrida mais longa.

Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Selecione  > **Histórico > Registros**.
- 2 Selecione um esporte.
- 3 Selecione  para ver seus recordes pessoais.

Excluindo um recorde pessoal

- 1 Selecione  > **Histórico > Registros**.
- 2 Selecione um esporte.
- 3 Selecione um recorde.
- 4 Selecione uma opção, por exemplo, **Apagar corrida mais longa > Sim**.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Restaurando um recorde pessoal

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

- 1 Selecione  > **Histórico** > **Registros**.
- 2 Selecione um esporte.
- 3 Selecione um recorde.
- 4 Selecione **Usar anterior** > **Usar registro**.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Eventos do Garmin Move IQ™

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

Gerenciamento de dados

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

Excluindo arquivos

AVISO

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

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

Desconectando o cabo USB

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

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

Personalizar seu dispositivo

Configurando seu perfil de usuário

Você pode carregar o seu gênero, ano de nascimento, altura, peso e configurações de frequência cardíaca máxima (*Configurando sua frequência cardíaca máxima*, página 12). O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Selecione  > **Configurações** > **Perfil de usuário**.
- 2 Selecione uma opção.

Alterando a interface do relógio

Você pode usar a face digital ou analógica do relógio.

Selecione  > **Configurações** > **Interface da pulseira**.

Perfis de atividade

Os perfis de atividades são uma coleção de configurações que otimizam seu dispositivo com base no modo como você o utiliza. Por exemplo, as telas de configurações e dados são diferentes quando você está usando o dispositivo para correr ou andar de bicicleta.

Quando você está utilizando um perfil e altera configurações, como campos de dados ou alertas, as alterações são salvas automaticamente como parte do perfil.

Alterando seu perfil de atividade

Seu dispositivo apresenta perfis de atividades padrão. Você pode modificar cada um dos perfis salvos.

Selecione , e selecione um perfil de atividade.

Exibindo o ritmo ou a velocidade

Você pode alterar o tipo de informações exibidas no campo de dados de ritmo ou velocidade.

- 1 Selecione , e selecione um perfil de atividade.
- 2 Selecione **Opções** > **Ritmo/Velocidade**.
- 3 Selecione uma opção.

Personalizando os campos de dados

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

- 1 Selecione , e selecione um perfil de atividade.
- 2 Selecione **Opções** > **Campos de dados**.
- 3 Selecione uma página.
- 4 Selecione o campo de dados a ser alterado.

Garmin ConnectConfigurações

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

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

Depois de personalizar as configurações, sincronize os dados para aplicar as alterações no seu dispositivo (*Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile*, página 13).

Configurações do monitoramento de atividades

Selecione  > **Configurações** > **Monitoramento de atividades**.

Desligar: desliga o recurso de registro de atividade.

Alerta de movimento: exibe uma mensagem e barra de movimento na face digital do relógio e tela de passos. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os sons estiverem habilitados (*Definindo sons do dispositivo*, página 18).

Alertas de objetivos: permite ativar e desativar alertas de objetivos ou desativar alertas de objetivos durante uma atividade cronometrada.

Configurações do sistema

Selecione  > **Configurações** > **Sistema**.

Idioma: define o idioma exibido no dispositivo.

Hora: ajusta as configurações de hora do dia (*Configurações de hora*, página 18).

Sons: configura os sons do dispositivo, como tons das teclas e dos alertas (*Definindo sons do dispositivo*, página 18).

Luz de fundo durante a atividade: configura o comportamento da luz de fundo durante uma atividade (*Personalizando a luz de fundo para atividades*, página 19).

Unidades: configura as unidades de medida usadas no dispositivo.

Atualização do software: permite instalar as atualizações do software baixadas usando o aplicativo Garmin Express ou o aplicativo Garmin Connect Mobile (*Atualizando o software*, página 21).

Restaurar padrões: permite apagar os dados do usuário e o histórico de atividade (*Restaurando todas as configurações padrão*, página 20).

Sobre: exibe informações sobre o dispositivo, software e informações regulamentares (*Visualizando informações do dispositivo*, página 21).

Configurações de hora

Selecione  > **Configurações** > **Sistema** > **Hora**.

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

Definir hora: permite configurar a hora de forma manual ou automática com base no dispositivo móvel emparelhado ou na localização do GPS.

Fusos horários

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

Utilizando o Modo não perturbe

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

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

Selecione  > **Não perturbe** > **Ligar**.

DICA: para sair do modo "Não perturbe", você pode selecionar  > **Não perturbe** > **Desligar**.

Configurando um alarme

- 1 Selecione  > **Alarme** > **Adicionar novo**.
- 2 Selecione **Hora** e digite a hora.
- 3 Selecione **Sons** e, em seguida, uma opção.
- 4 Selecione **Repetir** e, em seguida, uma opção.

Excluindo um alarme

- 1 Selecione  > **Alarme**.
- 2 Selecione um alarme.
- 3 Selecione **Remover** > **Sim**.

Definindo sons do dispositivo

Os sons do dispositivo incluem tons de tecla, toques de alerta e vibrações.

Selecione  > **Configurações** > **Sistema** > **Sons**.

Personalizando a luz de fundo para atividades

Você pode personalizar o comportamento da luz de fundo durante atividades cronometradas.

- 1 Selecione  > **Configurações** > **Sistema** > **Luz de fundo durante a atividade**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Automático** para ligar automaticamente a luz de fundo para alertas, mensagens e toques nas teclas.
OBSERVAÇÃO: a luz de fundo é desligada automaticamente.
 - Selecione **Mantém-se ligado** para ligar e desligar manualmente a luz de fundo.

Sensores ANT+

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

Emparelhando sensores ANT+

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

- 1 Selecione , e selecione um perfil de atividade.
- 2 Instale o sensor ou coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 3 Coloque o dispositivo a um 1 cm do sensor e aguarde enquanto o dispositivo se conecta ao sensor.
Quando o dispositivo detectar o sensor, uma mensagem será exibida. Você pode personalizar um campo de dados para exibir os dados do sensor.
- 4 Se necessário, selecione  > **Configurações** > **Sensores** para gerenciar os sensores ANT+.

Contador de passos

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

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

Correr utilizando um contador de passos

Antes de iniciar uma corrida, você deve emparelhar o contador de passos com seu Forerunner dispositivo (*Emparelhando sensores ANT+, página 19*).

Você pode correr em um local fechado usando um contador de passos para registrar ritmo, distância e cadência. Você também pode correr em ambientes externos usando um contador de passos para registrar dados de cadência com ritmo e distância de seu GPS.

- 1 Instale o contador de passos de acordo com as instruções do acessório.
- 2 Selecione uma atividade de corrida.
- 3 Comece a corrida.

Calibração do contador de passos

O contador de passos faz a calibração automaticamente. A precisão dos dados de velocidade e distância melhora após algumas corridas ao ar livre utilizando o GPS.

Informações sobre o dispositivo

Especificações

Tipo de pilha	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 9 dias para o modo relógio, inclui notificações inteligentes, monitoramento de atividade e frequência cardíaca de pulso Até 13 horas para o modo de treinamento com GPS
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência/protocolo de rádio	Protocolo de comunicações sem fio ANT+ de 2,4 GHz Tecnologia sem fio Bluetooth
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM ¹

Solução de problemas

Atualizações do produto

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

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

Obter mais informações

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

Reiniciar o dispositivo

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

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

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

Restaurando todas as configurações padrão

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

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

Selecione  > **Configurações** > **Sistema** > **Restaurar padrões** > **Sim**.

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

Visualizando informações do dispositivo

Você pode visualizar a ID da unidade, informações do software e informações regulamentares.

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

Atualizando o software

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

- 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 Siga as instruções na tela.
- 3 Não desconecte seu dispositivo do computador enquanto o aplicativo Garmin Express estiver baixando o software.

DICA: se encontrar algum problema ao atualizar o software com o aplicativo Garmin Express, pode ser necessário carregar seu histórico de atividade no aplicativo Garmin Connect e excluir seu histórico de atividade do dispositivo. Isso deve fornecer um espaço suficiente na memória para a atualização.

Maximizando a vida útil da bateria

- Desativar as notificações inteligentes (*Desativando notificações*, página 14).
- Desativar o recurso sem fio Bluetooth (*Desativando a tecnologia Bluetooth*, página 12).
- Desligar o monitoramento de atividade (*Configurações do monitoramento de atividades*, página 17).
- Interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin*, página 10).
- Desligar o monitoramento da frequência cardíaca no pulso (*Garmin Connect Configurações*, página 17).

OBSERVAÇÃO: a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.

Obtendo sinais de satélite

O dispositivo deve ter uma visão limpa do céu para captar os sinais de satélite. A hora e a data são definidas automaticamente de acordo com a posição do GPS.

DICA: para obter mais informações sobre o GPS, acesse www.garmin.com/aboutGPS.

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

Aprimorando a recepção de satélite do GPS

- Sincronize o dispositivo à sua Garmin Connect conta:
 - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
 - Sincronize seu dispositivo ao Garmin Connect app para dispositivo móvel usando seu Bluetooth smartphone habilitado.

Enquanto você estiver conectado à Garmin Connect conta, o dispositivo baixará vários dias de dados do satélite, permitindo localizar rapidamente os sinais do satélite.

- Leve o seu dispositivo a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

O My Device não exibe a hora correta

O dispositivo atualiza a data e a hora sempre que você tem sinal GPS. Inicie uma atividade externa para receber o horário certo quando você muda de fuso horário e para atualizar para o horário de verão.

- 1 Selecione .
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
A data e hora são atualizadas automaticamente.

Quando minha contagem de passos é reiniciada?

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

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 usa ativamente as mãos ou braços.
OBSERVAÇÃO: o dispositivo pode interpretar alguns movimentos repetitivos, tais como bater palmas ou escovar os dentes, como passos.

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.

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

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

Desligando o monitoramento de atividades

Selecione  > **Configurações** > **Monitoramento de atividades**.

Posso usar o perfil cardio em um ambiente externo?

Você pode ligar o GPS e usar o perfil cardio para uma atividade em um ambiente externo.

- 1 Selecione  > **Cardiovascular** > **Opções** > **Uso em ambientes externos**.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 3 Selecione  para iniciar o timer.

O GPS permanece ligado no perfil de atividade selecionado até você desligá-lo.

Enviando dados ao computador

Você pode carregar seus dados de atividade manualmente para sua conta do Garmin Connect usando o cabo USB.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
- 2 Acesse www.garminconnect.com/forerunner.
- 3 Siga as instruções na tela.

Apêndice

Campos de dados

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

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

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

Calorias: o total de calorias queimadas.

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

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

Frequência cardíaca: sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm).

Hora: o tempo do cronômetro para a atividade atual.

Ritmo: o ritmo atual.

Ritmo da volta: o ritmo médio para a volta atual.

Ritmo médio: o ritmo médio para a atividade atual.

Temp volt: o tempo do cronômetro para a volta atual.

Veloc.: a taxa atual do percurso.

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

Velocidade média: a velocidade média para a atividade atual.

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

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

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

Não remova as pulseiras.

Limpendo o dispositivo

AVISO

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

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

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

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

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 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.

Definições de símbolos

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



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

Índice

A

acessórios 19, 20
alarmes 18
alertas 5, 6
aplicativos 12
armazenando informações 14
atualizações, software 13, 21
Auto Lap 6
Auto Pause 6

B

bateria
 carregando 2
 carregar 2
 maximizando 12, 21
BluetoothTecnologia 12

C

caloria, alertas 5
campos de dados 17, 23
carregando 2
carregar 2
configurações 17–20
configurações do sistema 18
contador de passos 19

D

dados 7
 armazenar 14, 23
 transferindo 13, 14, 23
dados do usuário, excluindo 16
distância, alertas 5

E

emparelhando, Sensores ANT+ 10
emparelhando sensores ANT+ 19
especificações 20
excluindo
 histórico 15
 recordes pessoais 15
 todos os dados do usuário 16

F

frequência cardíaca 7, 9, 10
 alertas 6
 emparelhando sensores 10
 monitor 10, 22
 zonas 11, 12
Frequência cardíaca, zonas 24
fusos horários 18

G

Garmin Connect 12–14, 17, 23
 armazenando informações 14
Garmin Connect Mobile 15
Garmin Express, atualizando o software 20
GPS 22
 parando 4
 sinal 21

H

histórico 13, 15
 enviando para o computador 14, 23
 enviar para o computador 14
 excluindo 15
 exibir 15
hora
 alertas 5
 configurações 18
hora do dia 18, 22

I

ícones 7
ID de unidade 21
interfaces do relógio 17

intervalos 4
 treinos 4, 5
intervalos para caminhada 4

L

limpando o dispositivo 23, 24
luz de fundo 1, 19

M

minutos de intensidade 9, 22
modo de descanso 9, 18
modo de relógio 21
monitoramento de atividades 7, 9, 17, 22

N

notificações 7, 13, 14

O

objetivos 7

P

perfil de usuário 16
perfis 17
 atividade 3
 usuário 16
personalizando o dispositivo 17

R

rastreamento de atividades 8
recordes pessoais 15, 16
 excluindo 15
redefinindo o dispositivo 20
relógio 18
ritmo 4, 17

S

salvando atividades 3
Sensores ANT+ 19
 emparelhando 19
sinais do satélite 21
smartphone 12
 aplicativos 12, 15
software
 atualizar 13, 20, 21
 licença 21
 versão 21
solução de problemas 2, 20, 22

T

teclas 1, 7, 23
Tecnologia Bluetooth 12–15
temporizador 3, 15
toques 18
treinamento 3, 5, 12
 modos 3
treinamento em ambiente externo 22
treinamento em ambientes internos 4, 19

U

USB 21
 desconectando 16
 transferir arquivos 14

V

velocidade, zonas 17
vibração 18
Virtual Pacer 4
VO2 máximo 10, 11, 25
voltas 1, 7

Z

zonas
 frequência cardíaca 11, 12
 tempo 18
 velocidade 17

