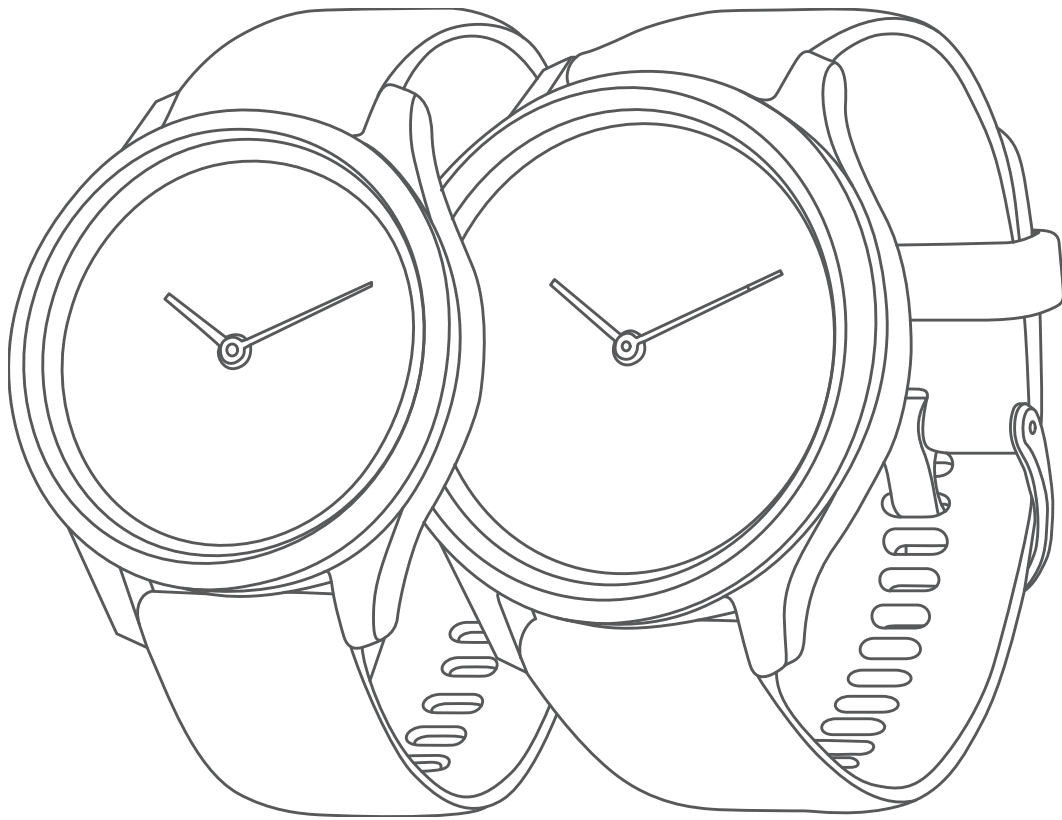


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Manual do proprietário

© 2019 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

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

Android™ é uma marca registrada da Google Inc. Apple® e iPhone® são marcas registradas da Apple Inc. nos Estados Unidos e em outros países. A marca da palavra BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. 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: A03697, AA3697

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

Sumário

Introdução	1
Ligar e Configurar o dispositivo.....	1
Modos do dispositivo.....	1
Usando o dispositivo.....	1
Opções do menu.....	1
Usar o dispositivo.....	1
Widgets	2
Meta automática.....	2
Barra de movimentação.....	2
Desativar o Alerta de movimento.....	2
Minutos de intensidade.....	2
Minutos de intensidade.....	3
Body Battery.....	3
Exibir o widget Body Battery.....	3
Melhorando a precisão de calorias.....	3
Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse.....	3
Visualizando o widget de nível de estresse.....	3
Iniciar um temporizador de relaxamento.....	3
Exibindo o widget de frequência cardíaca.....	3
Usar o Widget de monitoramento de hidratação.....	3
Monitoramento de ciclo menstrual.....	3
Controle da reprodução das músicas.....	3
Visualizando notificações.....	4
Respondendo uma mensagem de texto.....	4
Treino	4
Gravando uma atividade cronometrada.....	4
Registrar uma atividade com o GPS conectado.....	4
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	4
Dicas para registrar atividades de treinamento de força.....	5
Gravar uma atividade de natação.....	5
Iniciar um desafio Toe-to-Toe.....	5
Recursos da frequência cardíaca	5
Oxímetro de pulso.....	5
Obter leituras do oxímetro de pulso.....	5
Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso.....	6
Sobre estimativas de VO2 máximo.....	6
Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	6
Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin.....	6
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	6
Relógio	6
Iniciando o temporizador de contagem regressiva.....	6
Utilizando o cronômetro.....	7
Usar o Despertador.....	7
Recursos conectados ao Bluetooth	7
Gerenciando as notificações.....	7
Localizando um smartphone perdido.....	7
Recebendo uma chamada telefônica.....	7
Utilizando o Modo não perturbe.....	7
Garmin Connect	7
Garmin Move IQ™.....	8
GPS conectado.....	8
Monitoramento do sono.....	8
Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect.....	8
Sincronizando dados com o computador.....	8
Definindo Garmin Express.....	8
Personalizar seu dispositivo	8
Configurações de Bluetooth.....	8
Configurações do dispositivo.....	8
Configurações de frequência cardíaca e estresse.....	9
Configurações de hora.....	9
Configurações de atividade.....	9
Configurações do Garmin Connect.....	9
Configurações de aparência.....	9
Configurações de alerta.....	9
Personalizar opções de atividade.....	9
Configurações do monitoramento de atividades.....	10
Configurações do usuário.....	10
Configurações gerais.....	10
Informações sobre o dispositivo	10
Carregando o dispositivo.....	10
Dicas para carregar seu dispositivo.....	11
Cuidados com o dispositivo.....	11
Limpando o dispositivo.....	11
Limpando as pulseiras de couro.....	11
Trocar as pulseiras.....	11
Visualizar informações do dispositivo.....	11
Especificações.....	11
Solução de problemas	12
Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?.....	12
Meu telefone não se conecta ao dispositivo.....	12
Monitoramento de atividades.....	12
A contagem de passos não está precisa.....	12
A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem.....	12
Meu nível de estresse não aparece.....	12
Meus minutos de intensidade estão piscando.....	12
A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	12
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	12
Dicas para dados Body Battery aprimorados.....	12
Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	12
O My Device não exibe a hora correta.....	13
Alinhar os ponteiros do relógio.....	13
Maximizando a vida útil da bateria.....	13
O visor do meu dispositivo dificulta a visualização na parte externa.....	13
Restaurando todas as configurações padrão.....	13
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	13
Atualização de software usando o Garmin Express.....	13
Atualizações do produto.....	14
Como obter mais informações.....	14
Reparos do dispositivo.....	14
Apêndice	14
Objetivos de treino.....	14
Sobre zonas de frequência cardíaca.....	14
Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	14
Classificações padrão do VO2 máximo.....	14
Índice	15

Introdução

⚠️ ATENÇÃO

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

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

Ligar e Configurar o dispositivo

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

Para usar os recursos conectados do dispositivo vívomove 3/3S, ele deve ser emparelhado diretamente por meio do app Garmin Connect™, em vez de pelas configurações do Bluetooth® em seu smartphone.

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



- 3 Conecte o cabo USB a uma fonte de energia para ligar o dispositivo (*Carregando o dispositivo*, página 10).

Hello! é exibido quando o dispositivo é ligado.



- 4 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.

Modos do dispositivo

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

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.

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

Deslizar: com a tela ativada, deslize o dedo sobre a tela sensível ao toque para desbloquear o dispositivo.

Deslize a tela sensível ao toque para navegar pelos widgets e pelas opções do menu.

Mantém pressionado: quando o dispositivo estiver desbloqueado, mantenha pressionada a tela sensível ao toque para abrir o menu.

Tocar: toque a tela sensível ao toque para selecionar.

Toque em ↶ para retornar à tela anterior.

Opções do menu

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

DICA: deslize para exibir as opções do menu.



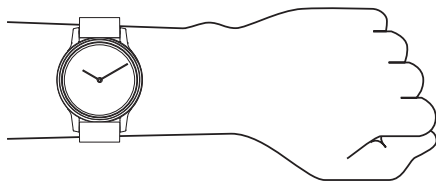
🏃	Exibe as opções de atividade cronometradas.
❤️	Exibe os recursos de frequência cardíaca.
🕒	Exibe as opções de temporizador, cronômetro e alarme.
📞	Exibe as opções para seu smartphone emparelhado com Bluetooth.
⚙️	Exibe as configurações do dispositivo.

Usar o 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 [Solução de problemas, 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.

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.

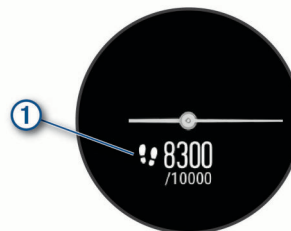
OBSERVAÇÃO: você pode usar o app Garmin Connect para selecionar o visor do relógio e adicionar ou remover widgets.

Status e hora	A hora atual, a data e o status da bateria. A hora e a data são ajustadas automaticamente quando o dispositivo sincroniza com sua conta do Garmin Connect.
!	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.
🔋	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.
👤	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.
🍷	A quantidade total de água consumida e seu objetivo para o dia.
📏	A distância percorrida no dia em quilômetros ou milhas.
🔥	A quantidade de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.
❤️	Sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e a média de sete dias da frequência cardíaca em repouso.
🔄	Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. O dispositivo mede sua frequência respiratória enquanto você está inativo para detectar qualquer atividade de respiração incomum, bem como para detectar as alterações em relação ao estresse.
🎵	Controles do player de música do seu smartphone.
☁️	A temperatura atual e a previsão do tempo de um smartphone emparelhado.
🕒	Status do seu ciclo menstrual mensal atual. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários.

📅	Futuros compromissos no calendário do seu smartphone.
💬	Notificações emitidas pelo seu smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.

Meta automática

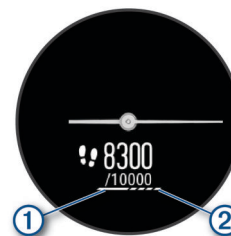
Seu dispositivo cria automaticamente uma meta diária de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra o seu progresso em direção à sua meta diária ①.



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.

Desativar o Alerta de movimento

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 2 Selecione ⚙️ > 🚶 > ⚠️ > Alerta movim..

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

Minutos de intensidade

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

O 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 vívomove 3/3S 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.

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. A taxa de nível de Body Battery varia entre 0 e 100, em que de 0 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o 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).

Exibir o widget Body Battery

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

- 1 Deslize o dedo para exibir o widget Body Battery.
- 2 Toque na tela touchscreen para exibir o gráfico de Body Battery.
O gráfico exibe sua atividade recente de Body Battery e os níveis altos e baixos da última hora.

Melhorando a precisão de calorias

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

- 1 Passe o dedo para visualizar a tela das calorias.
- 2 Selecione ⓘ.
OBSERVAÇÃO: ⓘ exibido quando as calorias precisam ser calibradas. Este processo de calibragem precisa ser completo apenas uma vez. Caso já tenha registrado uma caminhada ou corrida cronometrada, ⓘ pode não aparecer.
- 3 Siga as instruções na tela.

Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

Seu 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.

Visualizando o widget de nível de estresse

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

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de nível de estresse.

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

O gráfico de nível de estresse exibe suas leituras de estresse e os níveis alto e baixo para a última hora.

Iniciar um temporizador de relaxamento

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

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

Seu nível de estresse atualizado é exibido.

Exibindo o widget de frequência cardíaca

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

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

Usar o Widget de monitoramento de hidratação

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

- 1 Deslize para visualizar o widget de hidratação.
- 2 Pressione + para cada porção de fluido que você consumir (1 xícara, 8 onças ou 250 ml).

DICA: você pode personalizar suas configurações de hidratação, como unidades usadas e meta diária, em sua conta Garmin Connect.

Monitoramento de ciclo menstrual

Seu ciclo menstrual é uma parte importante da sua saúde. Você pode saber mais e configurar esse recurso nas configurações de Estatísticas de saúde do app Garmin Connect.

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

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

Controle da reprodução das músicas

O widget de controle de música permite que você controle a música no smartphone usando seu dispositivo vívomove 3/3S. O widget controla o aplicativo de mídia player ativo no

momento ou o mais recente em seu smartphone. Se nenhum media player estiver ativo, o widget não exibe as informações da faixa e você deve iniciar a reprodução a partir do seu telefone.

- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma lista.
- 2 Em seu dispositivo vívomove 3/3S, deslize para ver o widget de controle de música.

Visualizando notificações

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


- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de notificações.
- 2 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 ✓ para descartar a notificação.

Respondendo uma mensagem de texto

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

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu dispositivo vívomove 3/3S, você pode enviar uma resposta rápida selecionando em uma lista de mensagens.









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





- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione **Exibir**.
- 3 Toque na tela sensível ao toque para selecionar uma notificação de mensagem.
- 4 Toque na tela sensível ao toque para exibir as opções de notificação.
- 5 Selecione .
- 6 Selecione uma mensagem na lista.
Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto.

Treino




Gravando uma atividade cronometrada

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque 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 ciclismo.
 - Selecione  para uma atividade cardiovascular.
 - Selecione  para o treinamento de força.
 - Selecione  para uma atividade de ioga.
 - Selecione  para outros tipos de atividades.








- Selecione  para uma atividade de treinador elíptico.
- Selecione  para natação em piscina.
- Selecione  para uma atividade de subir escada.
- Selecione  para um Toe-to-Toe™ desafio de passos.

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

- 4 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador de atividades.
- 5 Inicie sua atividade.
- 6 Deslize para visualizar outras telas de dados.
- 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador de atividades.
- 8 Selecione uma opção:
 - Selecione  para salvar a atividade.
 - Selecione  para excluir a atividade.
 - Selecione  para retomar a atividade.





Registrar uma atividade com o GPS conectado

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

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

Registrar uma atividade de treinamento de força

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Se necessário, selecione  para ativar a **Cont. repetições**.
- 4 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador de atividades.
- 5 Inicie sua primeira série.
O dispositivo contabiliza suas repetições.
- 6 Deslize para visualizar outras telas de dados.
- 7 Pressione  para concluir uma série.
Aparece um temporizador de repouso.

- 8 Durante um repouso, selecione uma opção:
 - Deslize para visualizar telas de dados adicionais.
 - Para editar sua contagem de repetições, deslize para a esquerda, selecione ✎, deslize para selecionar o número e toque no centro da tela sensível ao toque.
- 9 Selecione ▶ para iniciar a próxima série.
- 10 Repita os passos de 6 a 8 até que sua atividade esteja completa.
- 11 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador de atividades.
- 12 Selecione uma opção:
 - Selecione ☑ para salvar a atividade.
 - Selecione ☒ para excluir a atividade.
 - Selecione ▶ para retomar a atividade.

Dicas para registrar atividades de treinamento de força

- Não olhe para o dispositivo ao realizar as reps. Você deve interagir com o dispositivo no início e término de cada série e durante os repouso.
 - 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 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 2 Selecione ⌵ > 🏊.
- 3 Selecione um **Habilidade**.
- 4 Se necessário, selecione ✎ para editar o tamanho da piscina.
- 5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
- 6 Inicie sua atividade.

O dispositivo grava automaticamente os intervalos de natação ou extensões da piscina, que podem ser exibidos deslizando a tela touchscreen.
- 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador de atividades.
- 8 Selecione uma opção:
 - Selecione ☑ para salvar a atividade.
 - Selecione ☒ para excluir a atividade.
 - Selecione ▶ para retomar a atividade.
 - Selecione ✎ para editar as extensões da piscina.

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 a tela sensível ao toque 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 Selecione o nome do jogador.

O dispositivo faz uma contagem regressiva a partir de 3 antes de começar o temporizador.
 - 4 Obtenha passos durante 2 minutos.

A tela exibe o temporizador e o número de passos.
 - 5 Vá até a área de alcance do outro dispositivo (3 m).

A tela exibe os passos para cada jogador.
- Os jogadores podem selecionar ⌵ para iniciar outro desafio ou selecionar ⬅ para sair do menu.

Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo vívomove 3/3S 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.
VO ₂	Exibe seu VO ₂ 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.

Oxímetro de pulso

O dispositivo 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 Mantenha a tela touchscreen pressionada 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 ativar e exibir os dados do oxímetro de pulso durante o sono em sua conta Garmin Connect (*Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso*, página 6).

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.

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 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 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 a tela sensível ao toque para visualizar o menu.
- 2 Selecione > VO₂.

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

- 3 Selecione para iniciar o cronômetro.
Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 4 Para iniciar um teste de VO2 máximo para obter uma estimativa atualizada, toque na leitura atual e siga as instruções.
O dispositivo atualizará com sua nova estimativa de VO2 máximo.

Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca de seu dispositivo vívomove 3/3S e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados. Por exemplo, é possível transmitir os dados da sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta, ou para uma câmera de ação VIRB® durante uma atividade.

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

- 1 Pressione a tela sensível ao toque para visualizar o menu.
- 2 Selecione > .
O dispositivo vívomove 3/3S começará a transmitir os dados de sua frequência cardíaca.
OBSERVAÇÃO: é possível exibir apenas a tela de monitoramento da frequência cardíaca enquanto transmite dados de frequência cardíaca.
- 3 Emparelhe seu dispositivo vívomove 3/3S com seu dispositivo compatível com Garmin ANT+®.
OBSERVAÇÃO: as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.
- 4 Toque na tela de monitoramento da frequência cardíaca e selecione para parar a transmissão de seus dados de frequência cardíaca.

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

CUIDADO

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

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

- 1 Mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > .
- 3 Selecione **Alrt. alta FC** ou **Alerta baixo**.
- 4 Toque na tela para ativar o seletor.
- 5 Selecione .
- 6 Siga as instruções na tela para configurar o valor de limite de frequência cardíaca.
- 7 Toque na tela sensível ao toque para confirmar o valor.

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

Relógio

Iniciando o temporizador de contagem regressiva

- 1 Pressione a tela sensível ao toque para visualizar o menu.
- 2 Selecione > .
- 3 Defina os minutos.
- 4 Toque no centro da tela sensível ao toque para selecionar os minutos e mover para a próxima tela.
- 5 Defina os segundos.
- 6 Toque no centro da tela sensível ao toque para selecionar os segundos e mover para a próxima tela.
É exibida uma tela com o tempo da contagem regressiva.
- 7 Se necessário, selecione para editar o tempo.
- 8 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador.
- 9 Se necessário, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar e reiniciar o temporizador.

- 10 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador.
- 11 Se necessário, selecione para redefinir o temporizador.

Utilizando o cronômetro

- 1 Pressione a tela sensível ao toque 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 para reiniciar o temporizador.

Usar o Despertador

- 1 Defina os horários e frequências do despertador na sua conta Garmin Connect ([Configurações de alerta](#), página 9).
- 2 No dispositivo vívomove 3/3S, mantenha a tela sensível ao toque pressionada para exibir o menu.
- 3 Selecione > .
- 4 Deslize para exibir os alarmes.
- 5 Selecione um alarme para ativá-lo ou desativá-lo.

Recursos conectados ao Bluetooth

O dispositivo vívomove 3/3S 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 vívomove 3/3S e dentro da área de alcance.

Localizar meu dispositivo: localiza seu dispositivo vívomove 3/3S 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.

Gerenciando as notificações

Você pode usar seu smartphone compatível para gerenciar as notificações exibidas no dispositivo vívomove 3/3S.

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**.

Localizando um smartphone perdido

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

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

O dispositivo vívomove 3/3S buscará seu smartphone emparelhado. Um alerta audível soará em seu smartphone e a intensidade do sinal Bluetooth aparecerá na tela do dispositivo vívomove 3/3S. A intensidade do sinal Bluetooth aumenta conforme você se aproxima do smartphone.

Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o dispositivo vívomove exibe o nome ou o número do telefone do chamador.

- Para aceitar a chamada, selecione .

OBSERVAÇÃO: para falar com o chamador, você deve usar o seu smartphone conectado.

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

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente se o seu dispositivo estiver conectado a um smartphone Android.

Utilizando o Modo não perturbe

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

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

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

Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. Sua conta do Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, 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 www.garminconnect.com.

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

Armazene suas atividades: após completar e salvar uma atividade cronometrada em seu 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.

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 4*). 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.

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 7*).

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 aplicativo pode estar aberto ou funcionando em segundo plano.
- 3 Pressione a tela touchscreen 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.

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 de Bluetooth

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

: ativa e desativa a tecnologia Bluetooth.

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

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

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

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

Configurações do dispositivo

Você pode personalizar algumas configurações em seu dispositivo vívomove 3/3S. As configurações adicionais podem ser personalizadas em sua conta do Garmin Connect.

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

: liga e desliga o modo não perturbe (*Utilizando o Modo não perturbe, página 7*).

: permite alinhar manualmente os ponteiros do relógio (*Alinhar os ponteiros do relógio, página 13*).

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

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

: configura o nível de vibração.

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

: permite ligar e desligar o monitor de frequência cardíaca, definir um alerta de frequência cardíaca anormal e definir um lembrete de relaxamento (*Configurações de frequência cardíaca e estresse*, página 9).

: configura o dispositivo para exibir a hora no formato de 12 ou 24 horas e permite que você configure a hora manualmente (*Configurando a hora manualmente*, página 9).

: liga e desliga rastreamento de atividades, alerta de movimentação e alertas de metas (*Configurações de atividade*, página 9).

: permite selecionar em qual pulso será usado o dispositivo.

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

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

: configura o idioma do dispositivo.

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

: exibe a ID da unidade, versão do software, informação sobre regulamentação, contrato de licença e mais (*Visualizar informações do dispositivo*, página 11).

Configurações de frequência cardíaca e estresse

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

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

: permite configurar o dispositivo para alertar você quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo do valor definido (*Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal*, página 6).

: permite definir o valor do limite de alerta de frequência cardíaca.

: permite que você configure o dispositivo para alertar quando o nível de estresse estiver incommumente alto. Esse alerta motiva você a tirar um momento para relaxar, enquanto o dispositivo avisa para começar um exercício de respiração guiado (*Iniciar um temporizador de relaxamento*, página 3).

Configurações de hora

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

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

: permite que você defina a hora manualmente ou automaticamente com base no seu dispositivo móvel emparelhado (*Configurando a hora manualmente*, página 9).

Configurando a hora manualmente

Por padrão, a hora é definida automaticamente quando o dispositivo vívomove 3/3S é emparelhado a um smartphone.

- 1 Pressione a tela touchscreen para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > > **Manual**.
- 3 Selecione .
- 4 Siga as instruções na tela para configurar a hora.

Configurações de atividade

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

: permite ligar e desligar o monitoramento de atividades.

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

: permite ativar e desativar o Alerta movim..

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

Configurações 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 vívomove 3/3S.

- 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.

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

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

Opções de exibição: permite personalizar a tela.

Configurações de alerta

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Alertas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

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.

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

Alerta de movimento: permite que o seu dispositivo exiba uma mensagem e mova 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.

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

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

Minutos de intensidade semanais: permite que você insira um objetivo semanal para o número de minutos para participar de atividades de intensidade moderada à vigorosa. O dispositivo também permite definir uma zona de frequência cardíaca para minutos de intensidade moderada e uma zona de frequência cardíaca mais alta para minutos de intensidade vigorosa. Você também pode usar o algoritmo padrão.

Configurações do usuário

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

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

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

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

Configurações gerais

No menu de seu dispositivo Garmin Connect, selecione Geral.

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

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

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

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

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

Idioma: configura o idioma do dispositivo.

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

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

Informações sobre o dispositivo

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 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu dispositivo.



- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB.
- 3 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 informações do dispositivo*, página 11).

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 o 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.

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.

Limpendo as pulseiras de couro

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

Trocar as pulseiras

O dispositivo vívomove 3S é compatível com pulseiras padrão de 18 mm de largura de liberação rápida. O dispositivo vívomove 3 é compatível com pulseiras padrão de 20 mm de largura de liberação rápida.



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



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

Visualizar informações do dispositivo

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

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

Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da bateria	Até 5 dias no modo inteligente Até 1 semana adicional no modo relógio
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências/protocolos sem fio	2,4 GHz a 0 dBm nominal • Protocolo de comunicações sem fio ANT+ • Bluetooth Tecnologia 5.0 Tecnologia sem fio NFC 13,56 MHz a -40 dBm nominal
Classificação de impermeabilidade	5 ATM ¹

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

Solução de problemas

Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo vívomove 3/3S 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, mantenha a tela touchscreen pressionada para visualizar o menu e selecione  >  para iniciar o modo de emparelhamento.

Monitoramento de atividades

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

A contagem de passos não está precisa.

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

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

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

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

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

1 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).

- 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 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.

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.
- Use uma pulseira de silicone.
- 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.

O My Device não exibe a hora correta

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

Se os ponteiros do relógio não corresponderem à hora digital, você deverá calibrá-los manualmente. (*Alinhar os ponteiros do relógio*, página 13).








- 1 Confirme se seu horário está definido como automático (*Configurações de hora*, página 9).
- 2 Confirme que o seu computador ou dispositivo móvel exibe a data e hora local corretas.
- 3 Selecione uma opção:
 - Sincronizar seu dispositivo com um computador (*Sincronizando dados com o computador*, página 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.

Alinhar os ponteiros do relógio

Seu dispositivo vívomove 3/3S contém ponteiros de relógio de precisão. Atividades intensas podem alterar a posição dos ponteiros do relógio. Se os ponteiros do relógio não corresponderem à hora digital, você deve alinhá-los manualmente.

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

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

A mensagem **Alinhamento concluído** é exibida.

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

Maximizando a vida útil da bateria

- Diminua o brilho e tempo limite da tela (*Configurações de aparência*, página 9).
- Desative gestos de pulso (*Configurações de aparência*, página 9).
- Nas configurações da central de notificações de seu smartphone, limite as notificações que são exibidas em seu dispositivo vívomove 3/3S (*Gerenciando as notificações*, página 7).
- Desative notificações inteligentes (*Configurações de Bluetooth*, página 8).
- Desative a tecnologia sem fio Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Configurações de Bluetooth*, página 8).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin*, página 6).

- Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso (*Configurações de frequência cardíaca e estresse*, página 9).



OBSERVAÇÃO: a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos, VO2 máximo, nível de estresse e calorias queimadas (*Minutos de intensidade*, página 2).

O visor do meu dispositivo dificulta a visualização na parte externa

O dispositivo detecta a luz ambiente e ajusta automaticamente o brilho da retroiluminação para maximizar a vida útil da bateria. Sob a luz solar direta, a tela fica mais brilhante, mas ela ainda pode ser difícil de ler. O recurso de detecção automática de atividades pode ser útil ao iniciar atividades na parte externa (*Configurações do monitoramento de atividades*, página 10).

Restaurando todas as configurações padrão

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

- 1 Pressione a tela touchscreen para visualizar o menu.
- 2 Selecione  > .
- 3 Selecione uma opção:
 - Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e salvar todas as informações inseridas pelo usuário e o histórico de atividades, selecione **Restaurar configurações padrão**.
 - Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e excluir todas as informações inseridas pelo usuário e o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e rest. config.**

Uma mensagem informativa é exibida.

- 4 Toque na tela touchscreen.
- 5 Siga as instruções na tela.

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

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

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

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.

Reparos do dispositivo

Se seu dispositivo precisar ser reparado, acesse support.garmin.com para obter informações sobre como enviar uma solicitação de serviço com suporte do produto Garmin.

Apêndice

Objetivos de treino

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

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

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela (*Cálculos da zona de frequência cardíaca*,

página 14) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

Sobre zonas de frequência cardíaca

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

Cálculos da zona de frequência cardíaca

Zona	% da frequência cardíaca máxima	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Classificações padrão do VO2 máximo

Essas tabelas incluem as classificações padrão do VO2 máximo estimado por idade e 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 14
alarmes 7
relógio 9
alertas 9
frequência cardíaca 6, 9, 10
vibração 7, 9
aplicativos 7
smartphone 1
armazenando informações 7
atividades 4, 5, 9, 10
personalizados 9
salvar 9
atualizações, software 13
Auto Lap 10

B

bateria 11
carregar 10, 11
maximizando 8, 10, 13
Bateria de corpo 12
Body Battery 3

C

calibrando 3
tela touchscreen 13
caloria 3
campos de dados 10
gasto 2
campos de dados 10
carregar 10, 11
chamadas telefônicas 7
ciclo menstrual 2, 3
clima 2
comprimento da passada 10
configurações 1, 5, 6, 8, 9, 13
dispositivo 9, 10
configurações do sistema 8
configurações do visor 8
controles de músicas 2, 3
cronômetro 7

D

dados
armazenar 7
carregando 10
transferir 7
dados do usuário, excluindo 13
desafios 5
distância 2
campos de dados 10

E

editando 9
emparelhamento, smartphone 1
emparelhar
Sensores ANT+ 6
smartphone 8, 12
especificações 11
estatísticas de saúde 3
excluindo
mensagens 4
todos os dados do usuário 13

F

frequência cardíaca 1–3, 5, 6
alertas 6, 9, 10
campos de dados 10
emparelhando sensores 6
monitor 5, 9, 12
zonas 10, 14
Frequência cardíaca, zonas 14

G

Garmin Connect 1, 6–10, 13
Garmin Express 8
atualizando o software 14

GPS 4, 9
sinal 8

H

histórico 8
enviando para o computador 7, 8
hora 9
configurações 9, 10, 13
hora do dia 13

I

ID de unidade 11
idioma 10
interfaces do relógio 9
intervalos, natação 5

L

limpando o dispositivo 11
luz de fundo 7–9

M

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

N

natação 5
nível de estresse 2, 3, 9, 12
notificações 2, 4, 7, 9
chamadas telefônicas 7
mensagens de texto 4

O

objetivos 2, 9, 10
oxímetro de pulso 1, 5, 6, 10, 12

P

passos 2, 5, 9, 10
peças de reposição 11
perfis, atividade 8
personalizar o dispositivo 8
peso, configurações 10
pilha, carregar 1
pontuação de stress 3
pulseiras 11

R

rastreamento 6
rastreamento de atividades 2
redefinindo o dispositivo 13
relógio 7, 9, 13

S

salvando atividades 4, 5, 9
saturação de oxigênio 5, 6
smartphone 4, 12
aplicativos 7
emparelhamento 1
emparelhar 8, 12
software
atualizar 13, 14
versão 11
solução de problemas 5, 11–14

T

tamanho da piscina, configuração 5
teclas 1
Tecnologia Bluetooth 7–9, 12
tela 8
calibração 13
configurações 9
tela início, personalizar 9
tela sensível ao toque 1
tela touchscreen, calibrando 13

temporizador 3–5, 10
contagem regressiva 6
temporizador de contagem regressiva 6

U

unidades de medida 10
USB 13
transferir arquivos 8

V

VO2 máximo 5, 6, 14
voltas 10

W

widgets 2, 3, 9

Z

zonas, frequência cardíaca 10

