

GARMIN®

vivoactive™



Manual do Utilizador

Índice

Introdução	1
Emparelhar o smartphone.....	1
Carregar o dispositivo.....	1
Perspetiva geral do dispositivo.....	1
Ícones.....	1
Dicas para o ecrã tátil.....	1
Desbloquear o dispositivo.....	2
Iniciar uma atividade.....	2
Ver os ecrãs de dados.....	2
Parar uma atividade.....	2
Funcionalidades do Connect IQ	2
Transferir funcionalidades Connect IQ.....	2
Transferir funcionalidades Connect IQ utilizando o seu computador.....	2
Widgets	2
Ver widgets.....	2
Monitorização de atividade.....	2
Objetivo automático.....	2
Utilizar o alerta de movimento.....	2
Monitorização do sono.....	3
Controlo remoto VIRB™.....	3
Controlar uma câmara de ação VIRB.....	3
Apps	3
Atividades.....	3
Corrida.....	3
Andar de bicicleta.....	3
Caminhar.....	3
Navegar de volta ao início.....	4
Natação.....	4
Golfe.....	4
Atividades em interiores.....	5
Localizar um dispositivo móvel perdido.....	5
Funcionalidades que exigem uma ligação por Bluetooth	5
Ativar notificações por Bluetooth.....	5
Visualizar notificações.....	5
Gerir notificações.....	6
Desativar a tecnologia Bluetooth.....	6
Historial	6
Usar o historial.....	6
Garmin Connect.....	6
Utilizar o Garmin Connect Mobile.....	6
Utilizar o Garmin Connect no seu computador.....	6
Sensores ANT+	7
Emparelhar os sensores ANT+.....	7
Colocar o monitor de ritmo cardíaco.....	7
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco.....	7
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco.....	8
Podómetro.....	8
Calibrar o podómetro.....	8
Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional.....	8
Calibrar o sensor de velocidade.....	8
tempe™.....	8
Personalizar o seu dispositivo	8
Alterar o mostrador do relógio.....	8
Configurar o perfil do utilizador.....	8
Definições de atividade.....	8
Personalizar os ecrãs de dados.....	8
Alertas.....	9
Auto Lap.....	9
Utilizar o Auto Pause®.....	9
Utilizar o deslocamento automático.....	9
Definições de fundo.....	10
Definições Bluetooth.....	10
Definições do sistema.....	10
Definições da hora.....	10
Definições de retroiluminação.....	10
Alterar as unidades de medida.....	10
Alterar a definição do satélite.....	10
Informação sobre o dispositivo	10
Especificações do vivoactive.....	10
Especificações do monitor de ritmo cardíaco.....	10
Baterias substituíveis pelo utilizador.....	11
Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco.....	11
Gestão de dados.....	11
Desligar o cabo USB.....	11
Eliminar ficheiros.....	11
Resolução de problemas	11
Reiniciar o dispositivo.....	11
Repor todas as predefinições.....	11
Adquirir sinais de satélite.....	11
Maximizar a vida útil da pilha/bateria.....	11
Assistência e atualizações.....	11
Configurar Garmin Express.....	12
Atualização de software.....	12
Anexo	12
Cuidados a ter com o dispositivo.....	12
Limpar o dispositivo.....	12
Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco.....	12
Campos de dados.....	12
Cálculos da zona de ritmo cardíaco.....	13
Tamanhos e circunferências das rodas.....	13
Acordo de Licenciamento do Software.....	14
Definições de símbolos.....	14
Índice Remissivo	15

Introdução

⚠ AVISO

Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios.

Emparelhar o smartphone

Para tirar o máximo partido do dispositivo vivoactive, deve emparelhá-lo com o seu smartphone e concluir a configuração com a aplicação Garmin Connect™ Mobile. Isto permite-lhe partilhar e analisar dados, transferir atualizações de software e funcionalidades Connect IQ™ adicionais da Garmin® e de outros fornecedores. Também pode ver notificações e eventos do calendário a partir do smartphone emparelhado.

NOTA: ao contrário de outros dispositivos Bluetooth® que são emparelhados a partir das definições de Bluetooth do dispositivo móvel, o seu dispositivo vivoactive deve ser emparelhado diretamente através da aplicação Garmin Connect Mobile.

- 1 No navegador do seu dispositivo móvel, aceda a www.garminconnect.com/vivoactive.
- 2 Siga as instruções apresentadas no ecrã para obter a aplicação.
- 3 Instale e abra a aplicação Garmin Connect Mobile.
- 4 Selecione uma opção:
 - Durante a configuração inicial, siga as instruções no ecrã para emparelhar o seu dispositivo com o smartphone.
 - Se não emparelhou o dispositivo com o smartphone durante a configuração inicial, selecione a tecla de ação no dispositivo vivoactive e, em seguida, selecione **Sistema > Bluetooth**.
- 5 Selecione uma opção para adicionar o dispositivo à sua conta Garmin Connect:
 - Se este é o primeiro dispositivo que emparelha com a aplicação Garmin Connect Mobile, siga as instruções apresentadas no ecrã.
 - Se já emparelhou outro dispositivo com a aplicação Garmin Connect Mobile, selecione **≡ > Dispositivos > +** na aplicação Garmin Connect Mobile, e siga as instruções no ecrã.

Carregar o dispositivo

⚠ AVISO

Este dispositivo inclui uma pilha de íons de lítio. Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

O suporte de carregamento contém um íman. Em determinadas circunstâncias, os ímanes poderão causar interferência com alguns dispositivos médicos, incluindo pacemakers e bombas de insulina. Mantenha o suporte de carregamento afastado desses dispositivos.

NOTA

O suporte de carregamento contém um íman. Em determinadas circunstâncias, os ímanes poderão causar danos em alguns dispositivos eletrónicos, incluindo discos rígidos em computadores portáteis. Tenha o devido cuidado quando o suporte de carregamento está próximo de dispositivos eletrónicos.

Para evitar corrosão, limpe e seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o

dispositivo a um computador. Consulte as instruções de limpeza no anexo.

- 1 Ligue o cabo USB a uma porta USB do computador.
- 2 Alinhe o carregador ① com a parte posterior do dispositivo e pressione o carregador até que esteja no respetivo lugar.



- 3 Carregue completamente o dispositivo.

Perspetiva geral do dispositivo



①		Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar ou desligar o dispositivo.
②	Tecla de ação	Selecione para iniciar ou parar atividades ou aplicações.
③		Selecione para abrir o menu de uma atividade ou aplicação.
④		Selecione para voltar ao ecrã anterior. Selecione para marcar uma nova volta.
⑤	Ecrã tátil	Deslize para a esquerda ou para a direita para percorrer os menus, opções e definições. Toque para selecionar.

Ícones

Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar um sinal. Um ícone fixo significa que o sinal foi encontrado ou que o sensor está ligado.

GPS	Estado do GPS
	Estado do monitor de ritmo cardíaco
	Estado do podómetro
	Estado do LiveTrack
	Estado do sensor de velocidade e cadência

Dicas para o ecrã tátil

- A partir do mostrador do relógio, deslize o dedo para a esquerda ou para a direita para percorrer os widgets no dispositivo.
- Selecione a tecla de ação e deslize o dedo para a esquerda ou para a direita para percorrer as aplicações no dispositivo.

- Durante uma atividade, mantenha premido o ecrã tátil para ver os widgets.
- Durante uma atividade, deslize o dedo ou prima o ecrã tátil para ver o ecrã de dados seguinte.
- Efetue cada seleção no ecrã tátil como uma ação individual.

Desbloquear o dispositivo

Após um período de inatividade, o dispositivo passa para o modo de relógio e o ecrã fica bloqueado.

Selecione uma opção:

- Selecione o botão de ação.
- Deslize o dedo sobre o ecrã tátil.

Iniciar uma atividade

Ao iniciar uma atividade, o GPS é ativado automaticamente (conforme necessário). Ao parar a atividade, o dispositivo regressa ao modo de relógio.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Se necessário, siga as instruções no ecrã para introduzir informações adicionais.
- 4 Se necessário, espere até que o dispositivo ligue aos seus sensores ANT+®.
- 5 Se a atividade precisar de GPS, saia para a rua e aguarde até que o dispositivo localize satélites.
- 6 Selecione a tecla de ação para iniciar o cronómetro.

NOTA: o dispositivo não regista os seus dados de atividade até iniciar o cronómetro.

Ver os ecrãs de dados

Os ecrãs de dados personalizáveis permitem-lhe aceder rapidamente a dados em tempo real de sensores internos e ligados. Quando inicia uma atividade, são apresentados ecrãs de dados adicionais.

Deslize o dedo ou toque no ecrã para percorrer os ecrãs de dados.

Parar uma atividade

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para guardar a atividade e regressar ao modo de relógio, selecione **Guardar**.
 - Para ignorar a atividade e regressar ao modo de relógio, selecione .

Funcionalidades do Connect IQ

Pode adicionar funcionalidades Connect IQ ao seu relógio da Garmin e de outros fornecedores utilizando a aplicação Garmin Connect Mobile.

Mostradores de relógio: permite-lhe personalizar o aspeto do relógio.

Campos de dados: permite-lhe transferir novos campos de dados que apresentam os dados do sensor, da atividade e do historial sob novas formas. Pode adicionar campos de dados Connect IQ a funcionalidades e páginas integradas.

Widgets: fornecem informações de forma imediata, incluindo dados do sensor e notificações.

Aplicações: adicione funcionalidades interativas ao seu relógio, tais como novos tipos de atividades ao ar livre e de fitness.

Transferir funcionalidades Connect IQ

Antes de poder transferir funcionalidades Connect IQ da aplicação Garmin Connect Mobile, deve emparelhar o

dispositivo vivoactive com o seu smartphone que tem a aplicação Garmin Connect Mobile instalada.

- 1 A partir da aplicação Garmin Connect Mobile, selecione  > **Loja Connect IQ**.
- 2 Selecione o seu dispositivo vivoactive.

Transferir funcionalidades Connect IQ utilizando o seu computador

- 1 Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Aceda a www.garminconnect.com.
- 3 A partir do widget de dispositivos, selecione **Loja Connect IQ**.
- 4 Selecione uma funcionalidade Connect IQ.
- 5 Selecione **Enviar para dispositivo** e siga as instruções no ecrã.

Widgets

O seu dispositivo inclui widgets pré-carregados que permitem o acesso rápido a informações. Alguns widgets requerem uma ligação Bluetooth a um smartphone compatível.

Notificações: alerta-o de chamadas e mensagens de texto recebidas de acordo com as definições de notificações do seu smartphone.

Calendário: mostra as próximas reuniões agendadas a partir do calendário do seu smartphone.

Controlos de música: controlos do leitor de música para o seu smartphone.

Meteorologia: mostra a temperatura atual e a previsão meteorológica.

Monitorização de atividade: monitoriza o número de passos diário, o objetivo de passos, a distância percorrida, as calorias queimadas e as estatísticas de sono.

Ver widgets

No mostrador do relógio, deslize o dedo para a esquerda ou para a direita.

Monitorização de atividade

Objetivo automático

O seu dispositivo cria automaticamente um objetivo de passos diário, com base nos seus níveis de atividade anteriores. À medida que se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra os progressos feitos em relação ao seu objetivo diário .



Se optar por não selecionar a função de objetivo automático, pode definir um objetivo de passos personalizado na sua conta Garmin Connect.

Utilizar o alerta de movimento

Permanecer sentado por períodos de tempo prolongados pode desencadear alterações metabólicas indesejáveis. O alerta de movimento lembra-o de se manter ativo. Após uma hora de inatividade, Movimento! e a barra vermelha é apresentada. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Definições do sistema](#)).

Faça uma caminhada breve (por alguns minutos) para repor o alerta de movimento.

Monitorização do sono

Durante o modo de sono, o dispositivo monitoriza o seu descanso. As estatísticas de sono incluem o número total de horas de sono, os períodos de movimento e os períodos de sono tranquilo.

Utilizar o Modo de sono

Para poder utilizar a monitorização do sono, tem de colocar o dispositivo.

- 1 No mostrador do relógio, deslize o dedo para a esquerda ou para a direita para ver o widget de monitorização de atividade.
- 2 Selecione **≡ > Inic. modo de sono.**
- 3 Ao acordar, mantenha premido o botão de ação para sair do modo de sono.

NOTA: se se esquecer de colocar o dispositivo no modo de sono, pode introduzir manualmente as horas em que esteve a dormir e a hora a que acordou na sua conta Garmin Connect para ver as estatísticas de sono.

Controlo remoto VIRB™

A função de controlo remoto VIRB permite-lhe controlar a sua câmara VIRB à distância. Vá a www.garmin.com/VIRB para adquirir uma câmara de ação VIRB.

Controlar uma câmara de ação VIRB

Para poder utilizar a função de comando VIRB, deve ativar a definição de comando na sua câmara VIRB. Consulte o *Manual do utilizador da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a sua câmara VIRB.
- 2 No seu dispositivo vívoactive deslize o dedo para a esquerda ou para a direita a partir do mostrador do relógio para ver o widget VIRB.
- 3 Aguarde até que o dispositivo ligue à câmara VIRB.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para gravar vídeo, selecione **●**.
É apresentado o contador de vídeo no ecrã do vívoactive.
 - Para parar a gravação de vídeo, selecione **■**.
 - Para tirar uma fotografia, selecione **📷**.

Apps

Pode selecionar a tecla de ação para ver as aplicações do seu dispositivo. Algumas aplicações requerem uma ligação Bluetooth a um smartphone compatível.

Aplicações de atividade: o dispositivo inclui aplicações de atividade no exterior e de fitness pré-carregadas para corrida, ciclismo, natação, golfe, entre outras.

Encontrar o meu telefone: esta aplicação pré-carregada pode ajudá-lo a localizar um telefone perdido que esteja ligado ao dispositivo através de tecnologia Bluetooth sem fios.

Atividades

O dispositivo pode ser utilizado para atividades no interior, ao ar livre, atléticas e de fitness. Quando inicia uma atividade, o dispositivo apresenta e regista os dados do sensor. Pode guardar atividades e partilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Também pode adicionar aplicações de atividade Connect IQ ao dispositivo através da aplicação Garmin Connect Mobile ([Transferir funcionalidades Connect IQ](#)).

Corrida

Dar uma corrida

Antes de fazer uma corrida, deve carregar o dispositivo ([Carregar o dispositivo](#)). Antes de utilizar um sensor ANT+ na sua corrida, tem de o emparelhar com o seu dispositivo ([Emparelhar os sensores ANT+](#)).

- 1 Coloque os seus sensores ANT+, como um podómetro ou monitor de ritmo cardíaco (opcional).
- 2 Selecione o botão de ação.
- 3 Selecione **Corrida**.
- 4 Se utilizar sensores ANT+ opcionais, aguarde enquanto o dispositivo se liga aos sensores.
- 5 Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.
- 6 Selecione a tecla de ação para iniciar o cronómetro.
O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
- 7 Inicie a sua atividade.
- 8 Selecione **↔** para registar as voltas (opcional) ([Marcar voltas](#)).
- 9 Deslize ou toque no ecrã para ver ecrãs de dados adicionais (opcional).
- 10 Depois de concluir a atividade, selecione a tecla de ação e selecione **Guardar**.

Andar de bicicleta

Fazer uma viagem

Antes de fazer uma viagem, deve carregar o dispositivo ([Carregar o dispositivo](#)). Antes de utilizar um sensor ANT+ no seu percurso, tem de o emparelhar com o seu dispositivo ([Emparelhar os sensores ANT+](#)).

- 1 Emparelhe os sensores ANT+, como um monitor de ritmo cardíaco, sensor de velocidade ou sensor de cadência (opcional).
- 2 Selecione o botão de ação.
- 3 Selecione **Bicicleta**.
- 4 Se utilizar sensores ANT+ opcionais, aguarde enquanto o dispositivo se liga aos sensores.
- 5 Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.
- 6 Selecione a tecla de ação para iniciar o cronómetro.
O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
- 7 Inicie a sua atividade.
- 8 Deslize ou toque no ecrã para ver ecrãs de dados adicionais (opcional).
- 9 Depois de concluir a atividade, selecione a tecla de ação e selecione **Guardar**.

Caminhar

Fazer uma caminhada

Antes de fazer uma caminhada, deve carregar o dispositivo ([Carregar o dispositivo](#)). Antes de utilizar um sensor ANT+ na sua caminhada, tem de o emparelhar com o dispositivo ([Emparelhar os sensores ANT+](#)).

- 1 Coloque os seus sensores ANT+, como um podómetro ou monitor de ritmo cardíaco (opcional).
- 2 Selecione o botão de ação.
- 3 Selecione **Caminhada**.
- 4 Se utilizar sensores ANT+ opcionais, aguarde enquanto o dispositivo se liga aos sensores.
- 5 Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.
- 6 Selecione a tecla de ação para iniciar o cronómetro.

O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.

- 7 Inicie a sua atividade.
- 8 Deslize ou toque no ecrã para ver ecrãs de dados adicionais (opcional).
- 9 Depois de concluir a atividade, selecione a tecla de ação e selecione **Guardar**.

Navegar de volta ao início

Antes de poder navegar até ao início, tem de localizar satélites, iniciar o cronómetro e iniciar a sua atividade.

Pode voltar ao seu ponto inicial em qualquer momento da atividade. Por exemplo, se está a correr numa cidade nova e não tem a certeza de como regressar ao início do trilho ou ao hotel, pode navegar de volta ao seu ponto inicial. Esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 1 Selecione **≡** > **Voltar ao início**.

É apresentada a bússola.

- 2 Avance.

A seta da bússola aponta para o seu ponto inicial.

Dica: para uma navegação mais precisa, oriente o seu dispositivo na direção na qual está a navegar.

Parar a navegação

Selecione **≡** > **Parar a navegação**.

Natação

NOTA

O dispositivo está preparado para natação à superfície. A prática de mergulho com o dispositivo pode danificar o produto e invalida a garantia.

NOTA: o dispositivo não é capaz de registar dados de ritmo cardíaco durante a prática de natação.

Iniciar sessão de natação

Antes de nadar, deve carregar o dispositivo ([Carregar o dispositivo](#)).

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Natação**.
- 3 Selecione o tamanho da piscina ou introduza um tamanho personalizado.
- 4 Selecione a tecla de ação para iniciar o cronómetro.
O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
- 5 Inicie a sua atividade.
O dispositivo regista automaticamente os intervalos e extensões de natação.
- 6 Ao descansar, selecione a tecla de ação para parar o cronómetro.
O ecrã inverte a cor e é apresentado o ecrã de descanso.
- 7 Selecione a tecla de ação para reiniciar o cronómetro.
- 8 Depois de concluir a atividade, mantenha premida a tecla de ação e selecione **Guardar**.

Definir o tamanho da piscina

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Natação**.
- 3 Selecione **≡** > **Tamanho piscina**.
- 4 Selecione o tamanho da piscina ou introduza um tamanho personalizado.

Terminologia de natação

Extensão: percorrer o comprimento total da piscina uma vez.

Intervalo: uma ou mais extensões. Um novo intervalo começa depois de descansar.

Braçada: uma braçada é contada sempre que o braço em que o dispositivo está colocado completa um ciclo completo.

Swolf: a sua pontuação swolf é a soma do tempo necessário para uma extensão e do número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Swolf é a medida da eficiência de natação e, tal como no golfe, as melhores pontuações são as mais baixas.

Golfe

Praticar golfe

Antes de jogar um percurso pela primeira vez, tem de transferir o percurso a partir da aplicação Garmin Connect Mobile ([Garmin Connect](#)). Os percursos transferidos da aplicação Garmin Connect Mobile são atualizados automaticamente. Antes de jogar golfe, deve carregar o dispositivo ([Carregar o dispositivo](#)).

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Golfe**.
- 3 Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.
- 4 Selecione um percurso na lista de percursos disponíveis.
- 5 Deslize para a esquerda ou para a direita para percorrer os ecrãs de dados para cada buraco.
O dispositivo efetua a transição automaticamente quando avança para o próximo buraco.
- 6 Depois de terminar a sua atividade, selecione **≡** > **Terminar ronda** > **Guardar**.

Informações do buraco

como as posições dos buracos variam, o dispositivo calcula a distância até à zona frontal, zona central e zona posterior do green, mas não até à posição real do buraco.

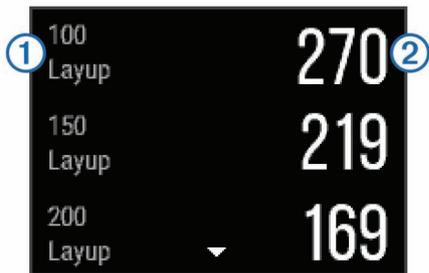


①	Número do buraco atual
	Distância até à zona posterior do green
③	Distância até à zona central do green
④	Distância até à zona frontal do green
⑤	Par do buraco
▲	Buraco seguinte
▼	Buraco anterior

Ver distâncias layup e dogleg

É possível visualizar uma lista das distâncias layup e dogleg para o par 4 e 5 dos buracos.

Deslize para a esquerda ou para a direita até serem apresentadas as informações de layup e dogleg.



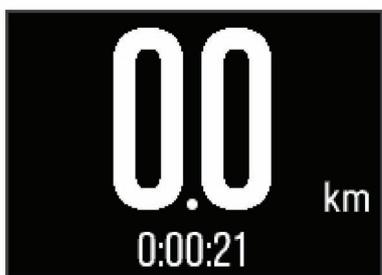
Cada layup ① e a distância restante até ao layup ② são apresentados no ecrã.

NOTA: as distâncias são removidas da lista à medida que as ultrapassar.

Utilizar o odómetro

É possível utilizar o odómetro para registar o tempo, a distância e os passos percorridos. O odómetro inicia e para automaticamente quando inicia ou termina uma ronda.

- 1 Deslize para a esquerda ou para a direita até ser apresentado o odómetro.



- 2 Se necessário, selecione ≡ > **Reinic. odómetro** para reiniciar o odómetro a zero.

Guardar a pontuação

- 1 No ecrã de informações do buraco, selecione ≡ > **Iniciar pontuação**.

O cartão de pontuação é apresentado quando se encontra no green.

- 2 Selecione **-** ou **+** para definir a pontuação.
A pontuação total ① foi atualizada.



Rever pontuações

- 1 Selecione ≡ > **Cartão pontuação** e selecione um buraco.
- 2 Selecione **-** ou **+** para alterar a respetiva pontuação.

Medir uma tacada

- 1 Efetue uma tacada e veja onde a bola cai.
- 2 Selecione o botão de ação.
- 3 Caminhe ou conduza até à sua bola.

A distância é automaticamente repostada quando avançar para o buraco seguinte.

- 4 Se necessário, selecione a tecla ação e selecione ≡ > **Nova tacada** para reiniciar a distância a qualquer momento.

Atividades em interiores

O dispositivo vivoactive pode ser utilizado para treino em interiores, tais como corrida numa pista coberta ou utilização de uma bicicleta fixa.

O GPS é desativado para atividades em interiores. Ao correr com o GPS desligado, a velocidade, a distância e a cadência são calculadas através do acelerómetro do dispositivo. O acelerómetro calibra-se automaticamente. A precisão dos dados sobre velocidade, distância e cadência melhora depois de efetuar algumas corridas no exterior com o GPS.

Localizar um dispositivo móvel perdido

Pode utilizar esta funcionalidade para ajudá-lo a localizar um dispositivo móvel perdido emparelhado através da tecnologia sem fios Bluetooth e dentro do seu alcance.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Encontr.**

O dispositivo vivoactive começa a procurar o seu dispositivo móvel emparelhado. É emitido um alerta sonoro no seu dispositivo móvel e a força do sinal Bluetooth é apresentada no ecrã do dispositivo vivoactive. A força do sinal Bluetooth aumenta à medida que se aproxima do seu dispositivo móvel.

- 3 Selecione ⇌ para interromper a procura.

Funcionalidades que exigem uma ligação por Bluetooth

O dispositivo vivoactive tem várias funcionalidades de ligação Bluetooth para smartphones compatíveis. Algumas funcionalidades requerem que instale a aplicação Garmin ConnectMobile no seu smartphone. Aceda a www.garmin.com/apps para obter mais informações.

Notificações do telefone: apresenta notificações do telefone e mensagens no seu dispositivo vivoactive.

LiveTrack: permite aos amigos e família seguir as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Pode convidar seguidores através de e-mail ou redes sociais, permitindo-lhes ver os seus dados numa página de registo do Garmin Connect.

Transferência de atividades para o Garmin Connect: envia a atividade automaticamente para a sua conta Garmin Connect assim que terminar de guardar a atividade.

Ativar notificações por Bluetooth

Antes de poder ativar as notificações, deve emparelhar o seu dispositivo vivoactive com um dispositivo móvel compatível ([Emparelhar o smartphone](#)).

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Sistema > Bluetooth > Notificações inteligentes**.
- 3 Selecione **Durante atividade** para definir preferências para as notificações que são apresentadas durante a gravação de uma atividade.
- 4 Selecione uma preferência de notificação.
- 5 Selecione **Não durante ativid** para definir preferências para as notificação que são apresentadas no modo de relógio.
- 6 Selecione uma preferência de notificação.
- 7 Selecione **Tempo de notificações**.
- 8 Selecione uma duração de tempo.

Visualizar notificações

- 1 No mostrador do relógio, deslize para a esquerda ou para a direita para ver o widget de notificações.

- 2 Toque no ecrã tátil e deslize para a esquerda ou para a direita para percorrer as notificações.
- 3 Selecione uma notificação.
- 4 Se for necessário, selecione ▼ para percorrer os conteúdos da notificação.
- 5 Selecione ⇐ para voltar ao ecrã anterior.

A notificação permanece no seu dispositivo vívoactive até a visualizar no seu dispositivo móvel.

Gerir notificações

Pode usar o seu dispositivo móvel compatível para gerir as notificações apresentadas no seu dispositivo vívoactive.

Selecione uma opção:

- Se estiver a utilizar um dispositivo iOS®, use as definições do centro de notificações do seu dispositivo móvel para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.
- Se estiver a utilizar um dispositivo Android™, use as definições de aplicações na aplicação Garmin Connect Mobile para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.

Desativar a tecnologia Bluetooth

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Sistema > Bluetooth > Estado > Desligado** para desligar a tecnologia Bluetooth sem fios no seu dispositivo vívoactive.

Consulte o Manual do Utilizador do seu dispositivo móvel para desativar a tecnologia sem fios Bluetooth no seu dispositivo móvel.

Historial

O historial contém até dez atividades anteriores que guardou no seu dispositivo. Quando o carregamento automático estiver ativado, o dispositivo envia automaticamente as suas atividades guardadas e os dados diários sobre a monitorização de atividades para a aplicação Garmin Connect Mobile ([Utilizar o Garmin Connect Mobile](#)).

O armazenamento dos seus dados depende da forma como utiliza o seu dispositivo.

Armazenamento de dados	Modo
Até 2 meses	Apenas monitorização de atividade.
Até 2 semanas	Monitorização de atividade e ampla utilização de atividades de fitness. (Por exemplo, ao utilizar um monitor de ritmo cardíaco emparelhado uma hora por dia.)

Quando o armazenamento de dados está cheio, o dispositivo elimina os ficheiros mais antigos, de modo a disponibilizar espaço para novos dados.

Usar o historial

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Historial**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Detalhes** para ver informações adicionais sobre a atividade.
 - Selecione **Voltas** para selecionar uma volta e ver informações adicionais sobre cada volta.
 - Selecione **Eliminar** para eliminar a atividade selecionada.

Garmin Connect

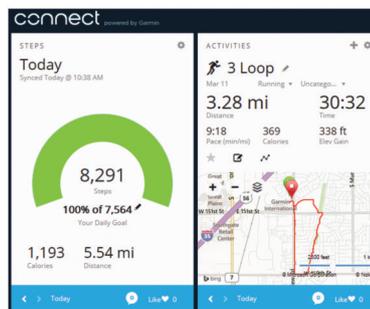
Pode ligar-se aos seus amigos através da sua conta Garmin Connect. O Garmin Connect oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e

os seus amigos. Registe os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, passeios, viagens de bicicleta, natação, caminhadas, triatlões, partidas de golfe e muito mais. O Garmin Connect é também a plataforma de monitorização de estatísticas online onde pode analisar e partilhar todas as suas rondas de golfe. Para se registar com uma conta gratuita, aceda a www.garminconnect.com/start.

Guarde as suas atividades: depois de concluir e guardar uma atividade com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma atividade para o Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analise os seus dados: pode ver informações mais detalhadas sobre as suas atividades de fitness e ao ar livre, incluindo o tempo, a distância, o ritmo cardíaco, as calorias queimadas, a cadência, uma vista superior do mapa e gráficos de ritmo e velocidade. Pode consultar informações mais detalhadas sobre as suas partidas de golfe, incluindo cartões de pontuação, estatísticas e informações do percurso. Também pode ver relatórios personalizáveis.

NOTA: alguns dados requerem acessórios opcionais, como um monitor de ritmo cardíaco.



Acompanhe os seus progressos: pode monitorizar os seus passos diários, juntar-se a um concurso amigável com as suas ligações e alcançar os seus objetivos.

Partilhe as suas atividades: pode ligar-se a amigos para seguirem as atividades de cada um ou publicar ligações para as suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Faça a gestão das suas definições: pode personalizar o seu dispositivo e as definições de utilizador na sua conta Garmin Connect.

Utilizar o Garmin Connect Mobile

Pode carregar todos os dados das suas atividades para a sua conta do Garmin Connect para uma análise completa. Com a sua conta do Garmin Connect, pode ver o mapa da sua atividade e partilhar as suas atividades com amigos. Pode ligar um carregamento automático na aplicação Garmin Connect Mobile.

- 1 A partir da aplicação Garmin Connect Mobile, selecione ≡ > **Dispositivos**.
- 2 Selecione o seu dispositivo vívoactive e selecione **Definições do dispositivo**.
- 3 Selecione o interruptor para ligar a o carregamento automático.

Utilizar o Garmin Connect no seu computador

Se não emparelhou o dispositivo vívoactive com o seu smartphone, pode carregar todos os seus dados de atividade na sua conta Garmin Connect através do computador.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
- 2 Aceda a www.garminconnect.com/start.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Sensores ANT+

O seu dispositivo pode ser utilizado com sensores ANT+ sem fios. Para obter mais informações sobre a compatibilidade e sobre a compra de sensores adicionais, vá a <http://buy.garmin.com>.

Emparelhar os sensores ANT+

A primeira vez que liga um sensor ao seu dispositivo através da tecnologia sem fios ANT+, tem de emparelhar o dispositivo e o sensor. Assim que estiverem emparelhados, o dispositivo liga ao sensor automaticamente quando inicia uma atividade e o sensor está ativo e ao alcance.

NOTA: se o seu dispositivo incluía um monitor de ritmo cardíaco, este já está emparelhado com o dispositivo.

- 1 Se estiver a emparelhar um monitor de ritmo cardíaco, coloque o monitor de ritmo cardíaco (**Colocar o monitor de ritmo cardíaco**).

O monitor de ritmo cardíaco não envia nem recebe sinais até que o coloque.

- 2 Coloque o dispositivo a um máximo de 3 m (10 pés) do sensor.

NOTA: afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.

- 3 Selecione o botão de ação.
- 4 Selecione **Sistema > Sensores > Adicionar nova**.
- 5 Selecione uma opção:

- Selecione **Procurar todos**.
- Selecione o seu tipo de sensor.

Depois de o sensor estar emparelhado com o seu dispositivo, o estado do sensor muda de A procurar para Com ligação. Os dados do sensor são apresentados na sequência de páginas de dados ou num campo de dados personalizados.

Colocar o monitor de ritmo cardíaco

NOTA: se não tiver um monitor de ritmo cardíaco, pode ignorar este passo.

O monitor de ritmo cardíaco deve ser usado em contacto direto com a pele, abaixo do esterno. Deve estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

- 1 Coloque o módulo do monitor de ritmo cardíaco ① na correia.



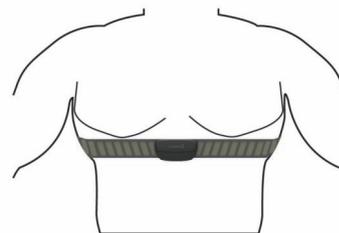
Os logótipos Garmin no módulo e na correia devem ficar virados para cima.

- 2 Humedeça os eletrodos ② e os adesivos de contacto ③ na parte de trás da correia de forma a criar uma ligação forte entre o peito e o transmissor.



- 3 Envolve a correia à volta do peito e prenda o gancho da correia ④ à argola ⑤.

NOTA: a etiqueta não deve ficar enrolada.



Os logótipos Garmin devem ficar virados para cima.

- 4 Coloque o dispositivo ao alcance de 3 m (10 pés) do monitor de ritmo cardíaco.

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica ativo e começa a enviar dados.

Dica: se os dados relativos ao ritmo cardíaco forem imprecisos ou não aparecerem, consulte as dicas de resolução de problemas (**Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco**).

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O dispositivo utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco predefinidas. O dispositivo possui zonas de ritmo cardíaco diferentes para as atividades de corrida e de ciclismo. Para obter dados de calorías mais precisos durante a sua atividade, defina o seu ritmo cardíaco máximo. Também pode definir cada zona de ritmo cardíaco e introduzir manualmente o seu ritmo cardíaco em repouso. Pode ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou através da sua conta Garmin Connect.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Sistema > Perfil do utilizador > Zonas de ritmo cardíaco**.
- 3 Selecione **Baseado em** e selecione uma opção.
 - Selecione **BPM** para visualizar e editar as zonas em batimentos por minuto.
 - Selecione **% do ritmo cardíaco máximo** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.
 - Selecione **%RCR** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem da sua reserva de ritmo cardíaco (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).
- 4 Selecione **Ritmo cardíaco máximo** e introduza o seu ritmo cardíaco máximo.
- 5 Selecione uma zona e introduza um valor para cada zona.
- 6 Selecione **RC em repouso** e introduza o seu ritmo cardíaco em repouso.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comumente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Objetivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua condição física se respeitar e aplicar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa forma de medir a intensidade do exercício.
- O treino em determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.

- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode evitar o exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela ([Cálculos da zona de ritmo cardíaco](#)) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objetivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem disponibilizar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo. O ritmo cardíaco máximo padrão é 220 menos a sua idade.

Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Volte a humedecer com água os elétrodos e os adesivos de contacto.
- Aperte a correia junto ao peito.
- Faça um aquecimento durante 5–10 minutos.
- Siga as instruções de manutenção ([Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco](#)).
- Use uma camisola de algodão ou molhe abundantemente ambos os lados da correia.

As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar eletricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.

- Afaste-se de elementos que possam interferir com o seu monitor de ritmo cardíaco.

Tais elementos poderão ser campos eletromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, linhas de alta tensão, motores elétricos, fornos, micro-ondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso LAN sem fios.

Podómetro

O dispositivo é compatível com o podómetro. Pode utilizar o podómetro para registar o ritmo e a distância, em vez de utilizar o GPS, quando estiver a treinar em interiores ou quando o sinal GPS for fraco. O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o monitor de ritmo cardíaco).

Após 30 minutos de inatividade, o podómetro desliga-se para preservar a bateria. Quando a pilha está fraca, é apresentada uma mensagem no seu dispositivo. Tal significa que restam cerca de cinco horas de vida útil da pilha.

Calibrar o podómetro

Antes de calibrar o podómetro, tem de emparelhar o dispositivo com o podómetro ([Emparelhar os sensores ANT+](#)).

É recomendada a calibração manual se souber qual é o seu fator de calibração. Se tiver calibrado um podómetro com outro produto Garmin, deverá saber o seu fator de calibração.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Sistema > Sensores > Podómetro > Factor Calibr.**
- 3 Ajuste o fator de calibração:
 - Aumente o fator de calibração se a sua distância for muito baixa.
 - Diminua o fator de calibração se a sua distância for muito alta.

Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional

Pode utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta compatível para enviar dados para o seu dispositivo.

- Emparelhe o sensor com o seu dispositivo ([Emparelhar os sensores ANT+](#)).

- Atualize as suas informações de perfil do utilizador de fitness ([Configurar o perfil do utilizador](#)).
- Defina o tamanho da roda ([Calibrar o sensor de velocidade](#)).
- Dê uma volta ([Fazer uma viagem](#)).

Calibrar o sensor de velocidade

Antes de calibrar o sensor de velocidade, tem de emparelhar o dispositivo com um sensor de velocidade compatível ([Emparelhar os sensores ANT+](#)).

A calibração manual é opcional e pode melhorar a precisão.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Sistema > Sensores > Velocidade/cadência > Dimensão da roda**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Auto** para calcular automaticamente o tamanho da roda e calibrar o sensor de velocidade.
 - Selecione **Manual** e introduza o tamanho da roda para calibrar manualmente o sensor de velocidade ([Tamanhos e circunferências das rodas](#)).

tempe™

O tempe é um sensor de temperatura sem fios ANT+. Pode fixar o sensor a um laço ou correia de segurança onde fique exposto ao ar ambiente e, portanto, possa constituir uma fonte constante de dados precisos de temperatura. Deverá emparelhar o tempe com o seu dispositivo para apresentar os dados de temperatura do tempe.

Personalizar o seu dispositivo

Alterar o mostrador do relógio

Pode usar o mostrador de relógio digital predefinido ou um mostrador de relógio Connect IQ ([Transferir funcionalidades Connect IQ](#)).

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Sistema > Mostrador de relógio**.
- 3 Selecione uma opção.

Configurar o perfil do utilizador

Pode atualizar as suas definições de sexo, ano de nascimento, altura, peso e zona de ritmo cardíaco ([Definir as suas zonas de ritmo cardíaco](#)). O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados de treino precisos.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Sistema > Perfil do utilizador**.
- 3 Selecione uma opção.

Definições de atividade

Estas definições permitem personalizar o dispositivo com base nas suas necessidades de treino. Por exemplo, pode personalizar ecrãs de dados e ativar alertas e funcionalidades de treino.

Personalizar os ecrãs de dados

Pode personalizar os ecrãs de dados com base nos seus objetivos de treino ou acessórios opcionais. Por exemplo, pode personalizar um dos ecrãs de dados para apresentar o seu ritmo de volta ou a sua zona de ritmo cardíaco.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.
- 3 Selecione **☰ > Ecrãs de dados**.
- 4 Selecione um ecrã.

- 5 Se necessário, selecione o interruptor para ativar o ecrã de dados.
- 6 Selecione .
- 7 Selecione um campo de dados para o alterar.

Alertas

Pode definir alertas para cada atividade, o que pode ajudá-lo a treinar para objetivos específicos. Alguns alertas são variáveis de acordo com atividades específicas.

Definir alertas de intervalo

Um alerta de intervalo notifica-o quando o dispositivo estiver acima ou abaixo de um intervalo de valores especificado. Por exemplo, se possuir um monitor de ritmo cardíaco opcional, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco estiver abaixo da zona 2 e acima da zona 5 ([Definir as suas zonas de ritmo cardíaco](#)).

- 1 Selecione o botão de ação.

- 2 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 3 Selecione  > **Alertas** > **Adicionar novo**.

- 4 Selecione o tipo de alerta.

Dependendo dos seus acessórios, os alertas podem incluir o ritmo cardíaco, o ritmo, a velocidade e a cadência.

- 5 Se necessário, ative o alerta.

- 6 Selecione uma zona ou introduza um valor para cada alerta.

Cada vez que ultrapassa o limite superior ou inferior do intervalo especificado, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Definições do sistema](#)).

Definir um alerta recorrente

Um alerta recorrente notifica-o sempre que o dispositivo registar um valor ou intervalo especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar a cada 30 minutos.

- 1 Selecione o botão de ação.

- 2 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 3 Selecione  > **Alertas** > **Adicionar novo**.

- 4 Selecione uma opção:

- Selecione **Personalizado**, selecione uma mensagem e, em seguida, selecione um tipo de alerta.
- Selecione **Hora** ou **Distância**.

- 5 Introduza um valor.

Cada vez que atinge o valor de alerta, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Definições do sistema](#)).

Definir alertas de caminhadas intervalados

Alguns programas de corrida utilizam caminhadas intervaladas cronometradas em intervalos regulares. Por exemplo, durante uma longa corrida de treino, pode definir o dispositivo para indicar-lhe para correr durante 4 minutos, caminhar durante 1 minuto e repetir. A função Auto Lap® opera normalmente enquanto utiliza os alertas de corrida ou de caminhada.

- 1 Selecione o botão de ação.

- 2 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 3 Selecione  > **Alertas** > **Adicionar novo**.

- 4 Selecione **Correr/Caminhar**.

- 5 Introduza um tempo para o intervalo de corrida.

- 6 Introduza um tempo para o intervalo de caminhada.

Cada vez que atinge o valor de alerta, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Definições do sistema](#)).

Auto Lap

Marcar voltas

Pode definir o dispositivo para utilizar a função Auto Lap para marcar automaticamente uma volta numa determinada distância, ou pode marcar as voltas manualmente. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 quilómetros ou 1 milha).

- 1 Selecione o botão de ação.

- 2 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 3 Selecione  > **Voltas**.

- 4 Selecione uma opção:

- Selecione o interruptor **Auto Lap** para ativar a funcionalidade Auto Lap.
- Selecione o interruptor **Tecla de voltas** para utilizar  para marcar uma volta durante uma atividade.

Dica: pode selecionar  e introduzir uma distância personalizada se a funcionalidade Auto Lap estiver ativada.

Sempre que completar uma volta, é apresentada uma mensagem com o tempo para essa volta. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada ([Definições do sistema](#)).

Se necessário, pode personalizar os ecrãs de dados para apresentarem dados da volta adicionais ([Personalizar os ecrãs de dados](#)).

Utilizar o Auto Pause®

Pode utilizar a Auto Pause para fazer com que o cronómetro pare automaticamente quando deixar de se mover ou quando o seu ritmo ou a sua velocidade for inferior a um valor especificado. Esta funcionalidade revela-se útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde necessita de abrandar ou parar.

NOTA: o histórico não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

- 1 Selecione o botão de ação.

- 2 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 3 Selecione  > **Auto Pause**.

- 4 Selecione uma opção:

- Selecione **Quando parado** para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento.
- Selecione **Ritmo** para que o cronómetro pare automaticamente quando o seu ritmo for inferior a um valor especificado.
- Selecione **Velocidade** para que o cronómetro pare automaticamente quando a sua velocidade for inferior a um valor especificado.

Utilizar o deslocamento automático

Utilize a funcionalidade de deslocamento automático para passar automaticamente por todos os ecrãs de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

- 1 Selecione o botão de ação.

- 2 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

- 3 Selecione  > **Deslocamento automático**.

4 Selecione uma velocidade de apresentação.

Definições de fundo

As definições de fundo definem a cor de fundo para preto ou branco.

Selecione a tecla de ação, escolha uma atividade e selecione  > **Fundo**.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

Definições Bluetooth

Selecione a tecla de ação e selecione **Sistema > Bluetooth**.

Estado: apresenta o estado atual da ligação Bluetooth e permite-lhe ligar ou desligar a tecnologia sem fios Bluetooth (**Desativar a tecnologia Bluetooth**).

Notificações inteligentes: o dispositivo liga ou desliga automaticamente as notificações inteligentes com base nas suas seleções (**Ativar notificações por Bluetooth**).

Emparelhar dispositivo móvel: liga o seu dispositivo a um dispositivo móvel compatível equipado com tecnologia sem fios Bluetooth Smart.

Parar LiveTrack: permite-lhe parar uma sessão LiveTrack, quando tem uma sessão em curso.

Definições do sistema

Selecione a tecla de ação e selecione **Sistema > Sistema**.

Idioma: define o idioma da interface do dispositivo.

Relógio: define a hora, o formato, as preferências de cor e o mostrador do relógio (**Definições da hora**).

Retroiluminação: define o modo de retroiluminação e a duração de tempo até que esta se desligue (**Definições de retroiluminação**).

Vibração: liga ou desliga a vibração.

Unidades: define as unidades de medida utilizadas para apresentar dados (**Alterar as unidades de medida**).

Modo USB: define o dispositivo para utilizar o modo de armazenamento em massa ou o modo Garmin quando estiver ligado a um computador.

Repor predefinições: permite-lhe repor todas as definições do dispositivo para os valores predefinidos de fábrica (**Repor todas as predefinições**).

Atualização do software: permite-lhe verificar se existem atualizações de software.

Acerca: apresenta a ID da unidade, a versão do software, a versão do GPS e informação do software.

Definições da hora

Selecione a tecla de ação e selecione **Sistema > Sistema > Relógio**.

Formato das horas: configura a apresentação da hora no dispositivo no formato de 12 ou 24 horas.

Defina hora local: permite-lhe definir a hora de forma manual ou automática, com base no seu dispositivo móvel emparelhado.

Fundo: define a cor de fundo para preto ou branco.

Cor do ícone: define a cor do ambiente do relógio.

Definir a hora manualmente

Por predefinição, o tempo é definido automaticamente quando o dispositivo vivoactive é emparelhado com um dispositivo móvel.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Sistema > Sistema > Relógio > Defina hora local > Manual**.

3 Selecione **Hora** e introduza a hora do dia.

Definir o alarme

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Sistema > Alarme**.

3 Selecione o botão para ligar o alarme.

4 Selecione  e introduza uma hora.

Definições de retroiluminação

Selecione uma tecla de ação e selecione **Sistema > Sistema > Retroiluminação**.

Modo: define a retroiluminação para que se ligue manualmente, para teclas e alertas, ou para notificações.

Tempo de espera: ajusta a duração de tempo até que a retroiluminação se desligue.

Alterar as unidades de medida

Pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo e velocidade, elevação, peso, altura e temperatura.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Sistema > Sistema > Unidades**.

3 Selecione um tipo de medida.

4 Selecione uma unidade de medida.

Alterar a definição do satélite

Por predefinição, o dispositivo utiliza o GPS para localizar satélites. Para melhorar o desempenho em ambientes difíceis e obter a posição de GPS mais rapidamente, pode ativar o GPS e o GLONASS. Utilizar o GPS e o GLONASS pode reduzir a vida útil da bateria mais depressa do que utilizar apenas o GPS.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Sistema > Sensores > GPS**.

3 Selecione o interruptor para ligar o GPS.

4 Selecione .

5 Selecione o interruptor para ligar o GLONASS.

Informação sobre o dispositivo

Especificações do vivoactive

Tipo de bateria	Bateria de polímeros de lítio incorporada recarregável
Vida útil da bateria	Até 3 semanas em modo de relógio Até 10 horas em modo de GPS
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz Tecnologia sem fios Bluetooth Smart
Classificação de resistência à água	Natação, 5 ATM*

*Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Especificações do monitor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Até 4,5 anos a 1 h/dia
Resistência à água	3 ATM* NOTA: este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.

Intervalo de temperatura de funcionamento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 30 metros. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Baterias substituíveis pelo utilizador

⚠ AVISO

Não utilize objetos afiados para remover as pilhas.

Mantenha a pilha fora do alcance das crianças.

Nunca ponha as pilhas na boca. Em caso de ingestão, contacte o seu médico ou o Centro de Informação Antivenenos.

As pilhas-botão substituíveis podem conter perclorato. Podem requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRECAUÇÃO

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções sobre a correta reciclagem das pilhas.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

- 1 Utilize uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
- 2 Remova a tampa e a pilha.



- 3 Aguarde 30 segundos.
- 4 Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.
NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.
- 5 Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.
NOTA: não aperte demasiado.

Depois de substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco, poderá ter de voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

Gestão de dados

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

Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar a perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado a um computador com Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar com segurança.

- 1 Realize uma ação:
 - Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
 - Para computadores Mac arraste o ícone de volume para o Lixo.
- 2 Desligue o cabo do computador.

Eliminar ficheiros

NOTA

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

- 1 Abra a unidade ou volume da **Garmin**.
- 2 Se necessário, abra uma pasta ou um volume.
- 3 Selecione um ficheiro.
- 4 Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

Resolução de problemas

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o reiniciar.

NOTA: reiniciar o dispositivo poderá apagar os seus dados ou definições.

- 1 Mantenha premido \odot durante 15 segundos.
O dispositivo desliga-se.
- 2 Mantenha \odot premido durante 1 segundo para ligar o dispositivo.

Repor todas as predefinições

NOTA: esta operação elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador e o historial de atividades.

Pode repor todas as definições para os valores de fábrica.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Sistema > Sistema > Repor predefinições > Sim**.

Adquirir sinais de satélite

Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu.

- 1 Dirija-se para uma área aberta.
A parte da frente do dispositivo deve ser orientada para o céu.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

Maximizar a vida útil da pilha/bateria

- Reduza o tempo da retroiluminação ([Definições de retroiluminação](#)).
- Utilize o modo de GPS em vez do modo GLONASS para a sua atividade ([Alterar a definição do satélite](#)).
- Utilize um mostrador de relógio Connect IQ que não seja atualizado a cada segundo. Por exemplo, utilize um mostrador de relógio sem ponteiro dos segundos ([Transferir funcionalidades Connect IQ](#)).
- Nas definições do centro de notificações do seu smartphone, limite o número de notificações apresentadas ([Gerir notificações](#)).

Assistência e atualizações

O Garmin Express™ proporciona acesso facilitado a estes serviços para dispositivos Garmin. Alguns serviços poderão não estar disponíveis para o seu dispositivo.

- Registo do produto
- Manuais do produto
- Atualizações de software
- Atualizações de mapa, gráficos ou campos

- Veículos, vozes e outros extras

Configurar Garmin Express

- 1 Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Visite www.garmin.com/express.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Atualização de software

Quando está disponível uma atualização de software, o seu dispositivo transfere-a automaticamente quando o sincroniza com a conta Garmin Connect.

Anexo

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA

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

Evite premir as teclas debaixo de água.

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

Nunca utilize um objeto duro ou afiado sobre o ecrã tátil pois poderá provocar danos na unidade.

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

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

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderá sofrer danos permanentes.

Limpar o dispositivo

NOTA

Mesmo pequenas quantidades de suor e humidade podem causar corrosão dos contactos elétricos quando ligado a um carregador. A corrosão pode prevenir o carregamento e a transferência de dados.

- 1 Limpe o dispositivo com um pano humedecido numa solução de detergente suave.
- 2 Seque-o.

Depois da limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

NOTA

Desprenda e retire o módulo antes de lavar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do monitor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Visite www.garmin.com/HRMcare para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à máquina a cada sete utilizações.
- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.
- Para prolongar a vida útil do monitor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

Campos de dados

Alguns campos de dados requerem acessórios ANT+ para apresentar os dados.

% média do ritmo cardíaco máximo: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a atividade atual.

%RCR: a percentagem de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).

%RCR Médio: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a atividade atual.

Batimento cardíaco da volta: o ritmo cardíaco médio na volta atual.

Braçadas/extens. do intervalo: o número médio de braçadas por extensão durante o intervalo atual.

Braçadas da última extensão: o número total de braçadas para o último comprimento de piscina concluído.

Cadência: ciclismo. O número de rotações do braço da manivela. O seu dispositivo deve estar ligado a um acessório de cadência para que estes dados apareçam.

Cadência: corrida. Os passos por minuto (esquerdos e direitos).

Cadência da última volta: ciclismo. A cadência média da última volta concluída.

Cadência da última volta: corrida. A cadência média da última volta concluída.

Cadência da volta: ciclismo. A cadência média para a volta atual.

Cadência da volta: corrida. A cadência média para a volta atual.

Cadência média: ciclismo. A cadência média para a atividade atual.

Cadência média: corrida. A cadência média para a atividade atual.

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Cronómetro: o tempo cronometrado na atividade atual.

Direção: a direção em que se desloca.

Distância: a distância percorrida durante o trajeto ou atividade atual.

Distância da última volta: a distância percorrida na última volta concluída.

Distância intervalo: a distância percorrida do intervalo atual.

Distância Volta: a distância percorrida na volta atual.

Elevação: a altitude da sua posição atual acima ou abaixo do nível do mar.

Extens.: o número de extensões de piscina concluídas durante a atividade atual.

Extensões do intervalo: número de extensões de piscina concluídas durante a atividade atual.

Hora do dia: a hora do dia, com base na sua posição atual e nas definições de hora (formato, fuso horário e hora de verão).

Máxima em 24 horas: a temperatura máxima registada nas últimas 24 horas.

Média Batim.Card.: o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

Média braçadas/extensão: o número médio de braçadas por extensão durante a atividade atual.

Média Velocidade: a velocidade média da atividade atual.

Mínima em 24 horas: a temperatura mínima registada nas últimas 24 horas.

Nascer-do-sol: a hora do nascer do sol com base na posição de GPS.

Pôr-do-sol: a hora do pôr do sol com base na posição de GPS.

RC %Máximo: a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

RC volta %Máximo: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

Ritmo: o ritmo atual.

Ritmo cardíaco: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo tem de estar ligado a um monitor de ritmo cardíaco compatível.

Ritmo da última extensão: o ritmo médio da última extensão de piscina concluída.

Ritmo da última volta: o ritmo médio da última volta concluída.

Ritmo da volta: o ritmo médio da volta atual.

Ritmo intervalo: o ritmo médio do intervalo atual.

Ritmo Médio: o ritmo médio da atividade atual.

SWOLF da última extensão: a pontuação swolf para a última extensão de piscina concluída.

SWOLF do intervalo: a pontuação swolf média para o intervalo atual.

SWOLF média: a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação Swolf é a soma do tempo necessário para um comprimento e do número de braçadas para esse comprimento ([Terminologia de natação](#)).

Taxa de braçadas da última extensão: o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante o último comprimento de piscina concluído.

Taxa de braçadas do intervalo: o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.

Taxa de braçadas média: o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a atividade atual.

Temperatura: a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura.

Tempo da última volta: o tempo cronometrado na última volta concluída.

Tempo da volta: o tempo cronometrado na volta atual.

Tempo decorrido: o tempo total registado. Por exemplo, se iniciar o cronómetro e correr durante 10 minutos, depois parar o cronómetro durante 5 minutos e, em seguida, voltar a reiniciá-lo e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.

Tempo intervalo: o tempo cronometrado do intervalo atual.

Tempo médio da volta: o tempo médio da volta na atividade atual.

Velocid. vertical média 30 s: a média de movimento de 30 segundos da velocidade vertical.

Velocidade: o ritmo atual da viagem.

Velocidade da volta: a velocidade média da volta atual.

Velocidade máxima: a velocidade máxima da atividade atual.

Velocidade última volta: a velocidade média da última volta concluída.

Velocidade vertical: a taxa de subida ou de descida ao longo do tempo.

Volta % RCR: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a volta atual.

Volts: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

Zona de ritmo cardíaco: intervalo atual do seu ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador e no seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a sua idade).

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	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

Tamanhos e circunferências das rodas

O tamanho das rodas encontra-se marcado nos dois lados do pneu. Não é uma lista completa. Também pode utilizar uma das calculadoras disponíveis na Internet.

Tamanho da roda	C (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145

Tamanho da roda	C (mm)
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE EM BAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin Ltd. e as suas subsidiárias (“Garmin”) concedem-lhe uma licença limitada para utilizar o software incorporado neste dispositivo (o “Software”) em formato de binário executável para o funcionamento normal do produto. O título, direitos de propriedade e direitos de propriedade intelectual do e para o Software permanecem propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores.

O adquirente reconhece que o Software é propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores e que está protegido por leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais. O adquirente reconhece ainda que a estrutura, a organização e o código do Software são segredos comerciais valiosos da Garmin e/ou de outros fornecedores e que o Software no formato de código fonte permanece um segredo comercial valioso da Garmin e/ou de outros fornecedores. O adquirente acorda não descompilar, desmontar, modificar, montar inversamente, utilizar engenharia reversa ou reduzir a um formato legível o Software ou parte do mesmo, nem criar quaisquer trabalhos derivados baseados no Software. O adquirente acorda não exportar ou reexportar o Software para qualquer país que viole as leis de controlo à exportação dos Estados Unidos da América ou as leis de controlo à exportação de qualquer outro país aplicável.

Definições de símbolos

Estes símbolos poderão ser apresentados nas etiquetas do dispositivo ou do acessório.

	Símbolo REEE para eliminação e reciclagem. O símbolo REEE é anexado ao dispositivo em conformidade com a diretiva da UE 2002/96/CE relativa aos resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE). Destina-se a impedir a eliminação incorreta deste produto e promover a reutilização e a reciclagem.
------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Índice Remissivo

A

acessórios 7
acordo de Licenciamento do Software 14
alarmes 10
alertas 9
 cadência 9
 distância 9
 ritmo cardíaco 9
 tempo 9
aplicações 2, 5
 smartphone 1, 3
atividades 3
 guardar 2
 iniciar 2
atualizações, software 12
Auto Lap 9
Auto Pause 9

B

bateria
 carregar 1
 maximizar 6, 11
braçadas 4

C

cadência, sensores 8
caminhada intervalada 9
campos de dados 1–3, 8, 12
carregar 1
carregar dados 6
cartão de pontuação 5
ciclismo 3
Comando VIRB 3
Connect IQ 1, 2
controlo remoto VIRB 3
cópia de segurança
 a carregar 6
 guardar 6
 transferir 6
cores 10
 bloquear 2
cronómetro 3, 4

D

dados do utilizador, eliminar 11
definições 8, 10, 11
definições do sistema 10
deslocamento automático 9
dogleg 4

E

ecrã tátil 1
eliminar, todos os dados do utilizador 11
emparelhar
 sensores ANT+ 7
 smartphone 1
especificações 10
extensões 4

G

Garmin Connect 1, 2, 5, 6
 guardar dados 6
Garmin Express 12
 atualizar software 11
 registar o dispositivo 11
GLONASS 10
GPS 1, 10
 sinal 11
guardar atividades 3, 4
guardar dados 6

H

historial 3, 6
 transferir para o computador 6

I

ícones 1
intervalos 4

L

layout 4
limpar o dispositivo 12

M

mapas, atualizar 11
medir uma tacada 5
menu 1
modo de relógio 2, 11
modo de sono 3
monitorização de atividade 2
mostradores de relógio 2, 8

N

natação 4
navegação 4
 parar 4
notificações 5, 6

O

odómetro 5

P

percursos
 jogar 4
 selecionar 4
perfil do utilizador 8
perfis 3
 utilizador 8
personalizar o dispositivo 8, 10
pilha, substituir 11
podómetro 1, 8
pontuação swolf 4

R

registar o dispositivo 11
registo do produto 11
relógio 10
repor o dispositivo 11
resolução de problemas 8, 11
retroiluminação 1, 10
ritmo cardíaco 1
 monitor 7, 8, 11, 12
 zonas 7, 13

S

sensores ANT+ 7
sensores de bicicleta 8
sensores de velocidade e cadência 1, 8
sinais de satélite 1, 11
smartphone 2
 aplicações 3, 5
 emparelhar 1
software, atualizar 11, 12
substituir a pilha 11

T

tamanho da piscina
 definição 4
 personalizados 4
tamanhos das rodas 8, 13
teclas 1, 2, 12
Tecnologia Bluetooth 5, 6, 10
tempe 8
temperatura 8
tempo 10
 definições 10
treino 5, 9
 páginas 3

U

unidades de medida 10
USB, desligar 11

W

widgets 2

Z

zonas, ritmo cardíaco 7

www.garmin.com/support

 +43 (0) 820 220230	 + 32 2 672 52 54
 0800 770 4960	 1-866-429-9296
 +385 1 5508 272 +385 1 5508 271	 +420 221 985466 +420 221 985465
 + 45 4810 5050	 + 358 9 6937 9758
 + 331 55 69 33 99	 + 39 02 36 699699
 (+52) 001-855-792-7671	 0800 0233937
 +47 815 69 555	 00800 4412 454 +44 2380 662 915
 (+35) 1214 447 460	 +386 4 27 92 500
 0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999	 +34 93 275 44 97
 + 46 7744 52020	 +886 2 2642-9199 ext 2
 0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242	 +49 (0)180 6 427646 20 ct./Anruf. a. d. deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 60 ct./Anruf
 913-397-8200 1-800-800-1020	

