

## Manual do usuário do vívofit® 2

### ⚠ ATENÇÃO

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

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

### Introdução

Para aproveitar ao máximo o seu dispositivo vívofit 2, a Garmin® recomenda configurá-lo com o seu computador ou dispositivo móvel compatível.

- 1 Acesse [www.garminconnect.com/vivofit2](http://www.garminconnect.com/vivofit2).
- 2 Selecione uma opção:
  - Se você estiver usando um computador para configurar o seu dispositivo, conecte o USB ANT Stick™ sem fio a uma entrada USB vazia, e baixe e instale o software de configuração Garmin Express™ ([Download do software, página 1](#)).
  - Se você estiver usando um dispositivo móvel para configurar seu dispositivo, instale e abra o aplicativo Garmin Connect™ Mobile ([Download do aplicativo Mobile, página 1](#)).
- 3 Selecione a tecla ① do dispositivo para ligá-lo.



Quando ligar o dispositivo pela primeira vez, ele estará no modo de emparelhamento. Se o seu dispositivo não estiver no modo de emparelhamento quando ligá-lo, mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem PAIR seja exibida.

**OBSERVAÇÃO:** até você emparelhar seu dispositivo e concluir o processo de configuração, o dispositivo terá funcionalidade limitada.

- 4 Siga as instruções no computador ou dispositivo móvel para emparelhar seu dispositivo vívofit 2 e conclua o processo de configuração.
- 5 Sincronize sua contagem de passos com a sua conta Garmin Connect ([Sincronização de dados com o computador, página 1](#)) ([Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile, página 1](#)).

### Download do software

- 1 No computador, acesse [www.garminconnect.com/vivofit2](http://www.garminconnect.com/vivofit2).
- 2 Selecione uma opção:
  - Se estiver usando um sistema operacional Windows®, selecione **Download para Windows** e siga as instruções na tela.
  - Se estiver usando um sistema operacional Mac®, selecione **Download para Mac** e siga as instruções na tela.

### Download do aplicativo Mobile

Você pode utilizar o aplicativo Garmin Connect Mobile para emparelhar seu dispositivo vívofit 2 e concluir o processo de configuração. Isso permite que você compartilhe e analise informações e baixe atualizações de software de seu dispositivo móvel. Diferentemente de outros dispositivos Bluetooth® que estiverem emparelhados usando as configurações de Bluetooth

em seu dispositivo móvel, seu dispositivo, o vívofit 2 deve estar emparelhado diretamente através do aplicativo Garmin Connect Mobile. Bluetooth

**OBSERVAÇÃO:** é necessário que o seu dispositivo móvel seja compatível com o Bluetooth Smart para fazer o emparelhamento com seu dispositivo vívofit 2, e sincronizar os dados. Acesse [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) para obter informações de compatibilidade.

- 1 No seu dispositivo móvel, acesse [www.garminconnect.com/vivofit2](http://www.garminconnect.com/vivofit2).
- 2 Selecione o botão App Store™ ou App Store e siga as instruções na tela. Google Play™

### Sincronização de dados com o computador

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

- 1 Aproxime o dispositivo cerca de 3 metros do computador.
- 2 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem **SYNC** seja exibida.
- 3 Veja seus dados atuais no aplicativo Garmin Connect.

### Emparelhar dispositivo com vários computadores

Você pode emparelhar seu dispositivo vívofit 2 com vários computadores. Por exemplo, você pode emparelhar seu dispositivo vívofit 2 com seus computadores de casa e do trabalho. Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

- 1 Conecte o USB ANT Stick a uma porta USB no computador.
- 2 Baixe o software de instalação Garmin Express para Windows ou Mac ([Download do software, página 1](#)).
- 3 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem **PAIR** seja exibida.
- 4 Siga as instruções em seu computador para emparelhar seu dispositivo vívofit 2 e complete o processo de configuração.
- 5 Se necessário, repita as etapas 1 a 4 para cada computador adicional.

### Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile

Sincronize seus dados regularmente para monitorar seu progresso no aplicativo Garmin Connect Mobile.

O seu dispositivo sincroniza periodicamente os dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile sem que nenhuma ação seja necessária. É possível também sincronizar manualmente seus dados, a qualquer momento.

- 1 Aproxime o seu dispositivo cerca de 3 metros (10 pés) do seu dispositivo móvel.
- 2 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem **SYNC** seja exibida.
- 3 Veja seus dados atuais no aplicativo Garmin Connect Mobile.

### Emparelhar vários dispositivos móveis

Você pode emparelhar seu dispositivo vívofit 2 com vários dispositivos móveis. Por exemplo, você pode emparelhar seu dispositivo vívofit 2 com um smartphone e um tablet.

- 1 Instale e abra o aplicativo Garmin Connect Mobile em seu dispositivo móvel ([Download do aplicativo Mobile, página 1](#)).
- 2 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem **PAIR** seja exibida.
- 3 Siga as instruções em seu dispositivo móvel para emparelhar seu dispositivo vívofit 2 e complete o processo de configuração.
- 4 Se necessário, repita as etapas 1-3 para cada dispositivo móvel adicional.

## Usar o dispositivo

- 1 Selecione uma pulseira que vista melhor no seu pulso (*Substituir a pulseira, página 6*).
- 2 Certifique-se que as presilhas estejam totalmente inseridas na faixa.  
Quando as duas presilhas estiverem totalmente inseridas, o dispositivo ficará preso no seu pulso.
- 3 Gire as presilhas para a posição de bloqueio.  
Marcas vermelhas nas presilhas indicam a posição desbloqueada.



<http://j.mp/vivo2clasp>

**OBSERVAÇÃO:** para evitar perda enquanto o dispositivo estiver em uso, a presilha deve estar na posição de bloqueio.

- 4 Use o dispositivo durante o dia e durante à noite (*Usando o monitoramento de descanso, página 2*).

## Ícones

Os ícones são exibidos na parte inferior do visor. Cada ícone representa uma função diferente. Você pode selecionar a tecla do dispositivo para alternar entre as diversas funções do dispositivo.

	O número total de passos dados no dia.
GOAL	O número de passos restantes para atingir a meta do dia. O dispositivo identifica e sugere uma nova meta ao início de cada dia.
KM ou MI	A distância percorrida no dia em quilômetros ou milhas.
	O valor total de calorias queimadas no dia, incluindo calorias ativas e em repouso.
	A data e o horário do dia de acordo com a sua localização. O dispositivo atualiza a data e a hora sempre que você sincroniza seu dispositivo com um computador ou dispositivo móvel.
	Sua frequência e zona cardíaca atuais de um monitor de frequência cardíaca emparelhado.

## Meta automática

Seu dispositivo cria uma meta diária de passos automaticamente de acordo com seus níveis de atividade anteriores. Conforme você começa a andar ou correr, o dispositivo conta o número de passos restantes na sua meta diária. Quando você alcança a meta de passos, o dispositivo exibe GOAL+, e começa a contar o número de passos além da sua meta diária em questão.

Será necessário designar um nível de atividade quando configurar o dispositivo pela primeira vez. Esse nível determina sua meta inicial de passos.

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

## Barra de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. A barra de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, a barra de movimentação ① é exibida. O dispositivo também emite um bipe quando os toques de alerta estiverem ligados. (*Configurações do dispositivo, página 3*). Segmentos complementares ② são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade.



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

## Funções da teclas

Você pode manter pressionada a tecla do dispositivo para alternar entre as funções das teclas secundárias.

Luz de fundo	Liga a luz de fundo. A luz de fundo é desligada automaticamente.
START	Inicia uma atividade cronometrada.
STOP	Para uma atividade cronometrada.
SYNC	Envia dados para o seu computador ou dispositivo móvel.
SLEEP	Entra no modo de monitoramento de sono.
PAIR	Emparelha seu dispositivo vívofit 2 com seu computador ou dispositivo móvel.

## Iniciar uma atividade física

Antes de usar um ANT+® monitor de frequência cardíaca opcional, você deve colocar os sensores e emparelhá-los com seu dispositivo (*Emparelhar o monitor de frequência cardíaca ANT+, página 4*).

Você pode iniciar uma atividade física cronometrada, como andar ou correr, as quais podem ser salvas e enviadas para sua conta do Garmin Connect.

- 1 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem **START** seja exibida.  
O cronômetro começa a marcar.  
**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo não grava sua atividade física ou os dados ANT+ dos sensores opcionais até que você inicie o cronômetro.
- 2 Inicie sua atividade.  
**DICA:** você pode selecionar a tecla do dispositivo para percorrer seus dados de atividades enquanto o cronômetro está funcionando.
- 3 Após finalizar sua atividade, mantenha a tecla do dispositivo pressionada até **STOP** aparecer.  
Um resumo aparece. O dispositivo mostra o tempo total, a distância percorrida, o número de passos dados e as calorias queimadas durante a atividade.
- 4 Selecione a tecla do dispositivo para fechar o resumo e retornar à tela padrão.  
Seu dispositivo tentou enviar seus dados de atividade para a sua conta do Garmin Connect.

## Monitoramento do sono

No modo de sono, o dispositivo monitora seu descanso. As estatísticas do sono incluem total de horas de sono, nível do sono e movimento durante o sono.

### Usando o monitoramento de descanso

Usar o modo de descanso desliga o alerta de movimento. Se você não usa o modo de descanso, o dispositivo ainda assim registrará as estatísticas de descanso. É possível visualizar as estatísticas de descanso na sua conta do Garmin Connect.

- 1 Use o dispositivo enquanto estiver dormindo.
- 2 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem **SLEEP** seja exibida.
- 3 Quando acordar, pressione a tecla do dispositivo para sair do modo de monitoramento do sono.

## Histórico

Seu dispositivo mantém um registro de seus passos diários, estatísticas do sono, assim como de suas atividades físicas cronometradas e informações ANT+ opcionais de sensores. Esse histórico pode ser enviado para sua conta Garmin Connect.

Seu dispositivo armazena seus dados de atividade por até 3 semanas.

**OBSERVAÇÃO:** quando estiver usando um monitor de frequência cardíaca, seu armazenamento de dados é reduzido significativamente (cerca de 12 dias).

Quando o armazenamento de dados estiver cheio, o dispositivo exclui os arquivos menos recentes para que novos dados sejam gravados.

## Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlo e muito mais. Para registrar para uma conta gratuita, acesse [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**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 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.

**OBSERVAÇÃO:** algumas informações exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca.



**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.

## Personalizar seu dispositivo

### Configurações do dispositivo

Você pode personalizar as configurações de seu dispositivo e usuário em sua conta do Garmin Connect. No widget do seu dispositivo, selecione Configurações de dispositivos.

**Telas visíveis:** permite que você personalize as telas de seu dispositivo.

**Tela padrão:** define a tela inicial padrão em seu dispositivo.

**Toques de alerta:** permite ligar e desligar os toques de alerta. O dispositivo soará um bipe quando os toques de alerta estiverem ligados.

**Objetivo automático:** permite que o dispositivo determine a sua meta de passos diária.

**OBSERVAÇÃO:** ao desativar esta função, será necessário inserir sua meta de passos manualmente.

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

**Unidades:** configura o dispositivo para exibir a distância viajada em quilômetros ou milhas.

**Comprimento de passo personalizado:** permite que seu dispositivo calcule a distância viajada de forma mais precisa utilizando seu comprimento de passo personalizado.

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

## ANT+Monitor de frequência cardíaca

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

### Usar o monitor de frequência cardíaca opcional

#### AVISO

O monitor de frequência cardíaca pode causar irritação se for usado por períodos prolongados. Para atenuar este efeito, aplique lubrificante ou gel antifricção no centro da pulseira nas zonas que estejam em contato com a pele. Não aplique géis ou lubrificantes antifricção nos eletrodos. Não use géis ou lubrificantes que contenham protetor solar.

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno. Ajuste-o de modo que deslize durante a atividade.

1 Puxe uma lingueta ① da correia pela ranhura ② no módulo do monitor de frequência cardíaca.



2 Pressione a lingueta.

3 Umedeça os eletrodos ③ na parte posterior da correia para criar uma ligação forte entre o peito e o monitor de frequência cardíaca.



4 Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do módulo do monitor de frequência cardíaca.



O logotipo da Garmin deve ficar virado para cima.

5 Coloque o dispositivo a uma distância de menos de 3 metros (10 pés) do monitor de frequência cardíaca.

Depois de colocá-lo, o monitor de frequência cardíaca ficará ativo e começará a enviar dados.



## Emparelhar o monitor de frequência cardíaca ANT+

Para poder emparelhar seu monitor de frequência cardíaca, você deve ativar a tela de dados de frequência cardíaca em seu vívoFit 2 dispositivo. Para obter mais informações sobre como personalizar as telas do dispositivo, consulte [Configurações do dispositivo](#), página 3.

**OBSERVAÇÃO:** se seu dispositivo foi fornecido com um monitor de frequência cardíaca, a tela de dados de frequência cardíaca já está ativada e o monitor está emparelhado.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 2 Coloque o dispositivo ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.

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

- 3 Pressione a tecla do dispositivo até que **HEART** seja exibido. Quando o sensor estiver emparelhado com o seu dispositivo, sua frequência e zona de frequência cardíaca serão exibidos.

## 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.

## Metas 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.
- Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode impedir seu treino excessivo e pode diminuir o risco de lesão.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca](#), página 6) 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.

## Informações sobre o dispositivo

### vívofit 2 Especificações

Tipo de bateria	Duas baterias CR1632 substituíveis pelo usuário
Autonomia da bateria	1+ anos.
Intervalo de temperatura de funcionamento	-10 a 60 °C (14 a 140 °F)
Frequência/protocolo de rádio	Protocolo de comunicações sem fio do ANT+ de 2,4 GHz Bluetooth Tecnologia sem fio Smart
Classificação de impermeabilidade	5 ATM*

\*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](#).

## Especificações do monitor de frequência cardíaca

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo usuário, 3 volts
Autonomia da bateria	Aproximadamente 3 anos (1 hora por dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	-10° a 50 °C (14° a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fio ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de impermeabilidade	1 ATM* <b>OBSERVAÇÃO:</b> este produto não transmite dados de frequência cardíaca durante a sessão de natação.

\*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 10 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](#).

## 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.

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 os coloque em ambientes de alta temperatura, tais como secadora de roupas.

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

### Limpar o dispositivo

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

### Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

### AVISO

O acúmulo de suor e sal na tira pode diminuir a capacidade do monitor de frequência cardíaca de relatar dados precisos.

- Enxágue a tira após cada uso.
- Lave a tira manualmente ocasionalmente, usando pouquíssima quantidade de detergente neutro, como o usado para lavar louça.  
**OBSERVAÇÃO:** usar muito detergente pode danificar a tira.
- Não coloque a tira na secadora.
- Para secar a tira, pendure-a no varal ou estenda-a em uma superfície plana.

## Baterias substituíveis pelo usuário

### ⚠ ATENÇÃO

Não use um objeto pontudo para remover as pilhas.

Mantenha a bateria longe de crianças.

Nunca coloque baterias na boca. Em caso de ingestão, consulte um médico ou centro de controle de envenenamento.

Baterias tipo botão substituíveis podem conter perclorato. Pode ser necessário manusear com cuidado. Consulte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](#).

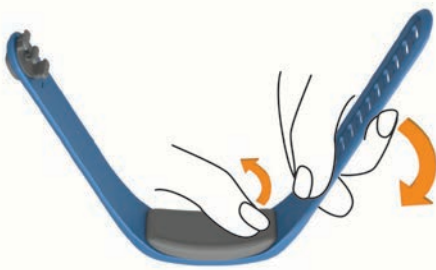
### ⚠ CUIDADO

Entre em contato com o departamento de descarte local para reciclar as pilhas corretamente.

## Substituir as baterias do dispositivo vívofit 2

Antes de substituir as baterias do dispositivo, são necessárias duas baterias CR1632.

- 1 Retire o módulo da pulseira.



- 2 Use uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
- 3 Remova a tampa e as baterias.



- 4 Insira as baterias novas.
- OBSERVAÇÃO:** não danifique nem perca a junta.
- 5 Coloque a tampa frontal e os quatro parafusos.
  - 6 Aperte os quatro parafusos firmemente.
  - 7 Insira o módulo na pulseira.
- A chave do dispositivo no módulo deve estar alinhada com a chave da pulseira.



## Substituindo a bateria do monitor de frequência cardíaca

- 1 Localize a tampa circular do compartimento da bateria na parte posterior do sensor de frequência cardíaca.



- 2 Use uma moeda para rodar a tampa para a esquerda até poder ser removida (a seta aponta para **OPEN**).
  - 3 Remova a tampa e a bateria.
  - 4 Aguarde 30 segundos.
  - 5 Coloque a nova pilha com o polo positivo virado para cima.
- OBSERVAÇÃO:** não danifique nem perca a junta do O-ring.
- 6 Use uma moeda para rodar a tampa para a direita até a devida posição de volta (a seta aponta para a posição **CLOSE**).

Depois de trocar a bateria do monitor de frequência cardíaca, pode ser necessário emparelhar o monitor de frequência cardíaca com o dispositivo novamente.

## Solução de problemas

### Meu dispositivo não liga

Se o seu dispositivo não liga, pode ser necessário substituir as baterias.

Vá para [Substituir as baterias do dispositivo vívofit 2, página 5](#).

### 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 aplicativo Garmin Connect ([Sincronização de dados com o computador, página 1](#)).
  - Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Connect Mobile ([Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile, página 1](#)).

- 2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados. A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** a atualização do aplicativo Garmin Connect Mobile ou do aplicativo Garmin Connect não sincroniza os dados ou atualiza sua contagem de passos.

### 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.

- 1 Confirme que o seu computador ou dispositivo móvel exibe a data e hora local corretas.
- 2 Selecione uma opção:
  - Sincronize seu dispositivo com um computador ([Sincronização de dados com o computador, página 1](#)).
  - Sincronize seu dispositivo com um dispositivo móvel ([Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile, página 1](#)).

A data e hora são atualizadas automaticamente.

## Não tenho um computador ou dispositivo móvel

Você pode ligar o dispositivo e usá-lo com funcionalidade limitada até concluir o processo de configuração em um computador ou dispositivo móvel. Antes da configuração, você pode usar somente a contagem de passos, a meta automática, a barra de movimentos e o monitor de frequência cardíaca (se fornecido com seu dispositivo). Seu dispositivo zera a contagem de passos uma vez ao dia. O dispositivo tenta zerar sua contagem de passos enquanto você está dormindo, com base em seu nível de inatividade a partir do primeiro dia de uso. Seu dispositivo não armazena dados históricos até a configuração ser concluída.

Configure o dispositivo em um computador ou dispositivo móvel compatível ([Introdução, página 1](#)) para usar os recursos adicionais do dispositivo.

**OBSERVAÇÃO:** a configuração é um processo realizado uma única vez e permite que você use todos os recursos disponíveis no dispositivo.

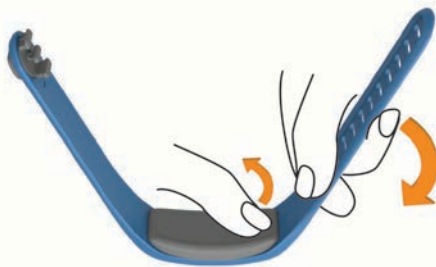
## Ligando o dispositivo

Selecione a tecla do dispositivo ①.



## Substituir a pulseira

1 Retire o módulo da pulseira.



2 Insira o módulo na pulseira de reposição.

A chave do dispositivo no módulo deve estar alinhada com a chave da pulseira.



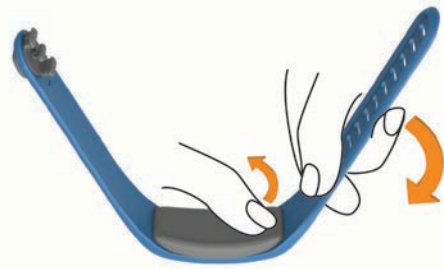
## Instalação do dispositivo no prendedor para cinto

### AVISO

Não fixe o prendedor para cinto em objetos mais espessos que 6 mm.

Você pode usar o prendedor para o cinto opcional para fixar o dispositivo ao do cinto, correia, ou bolso da camisa. Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

1 Retire o módulo da pulseira.



2 Insira o dispositivo na lateral esquerda do prendedor de silicone flexível ao esticar o material do prendedor em torno do dispositivo.

A chave do dispositivo no módulo deve estar alinhada com a lateral esquerda do prendedor para cinto.



## Atualização do software

Quando uma atualização de software estiver disponível, seu dispositivo baixará automaticamente a atualização quando você sincronizar seu dispositivo com sua conta do Garmin Connect.

Uma contagem regressiva aparece durante o processo de atualização. Quando concluir a atualização, seu dispositivo reiniciará.

## Apêndice

### 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

## Acordo de Licença de Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, VOCÊ ACEITA E CONCORDA COM OS TERMOS E CONDIÇÕES DO SEGUINTE ACORDO DE LICENÇA DE SOFTWARE. LEIA O PRESENTE CONTRATO NA ÍNTEGRA.

A Garmin Ltd. e suas subsidiárias (doravante nesta denominada a "Garmin") concedem uma licença limitada para o uso do software incorporado neste dispositivo (doravante nesta



denominado o "Software") em forma executável em código binário na operação normal do produto. A titularidade, os direitos de propriedade e os direitos de propriedade intelectual do Software e com relação a ele continuam sendo da Garmin e/ou seus fornecedores contratados.

Você reconhece que esse Software é propriedade da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados e está protegido pelos direitos autorais dos Estados Unidos da América e tratados internacionais de direitos autorais. Não obstante, você também reconhece que a estrutura, a organização e o código do Software, o código-fonte do qual não é fornecido, representam segredos comerciais e industriais extremamente valiosos da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados e que o Software, na sua forma de código-fonte, permanecerá sendo um segredo comercial e industrial extremamente valioso da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados. Você concorda que não descompilará, não desmontará, não modificará, não efetuará engenharia reversa no Software e qualquer outra parte do mesmo e não reduzirá o Software e qualquer outra parte do mesmo a uma forma que possa ser lida por humanos, tampouco criará trabalhos derivados baseados no Software. Você concorda em não exportar nem reexportar o Software para qualquer país em infração das leis de controle de exportação dos Estados Unidos da América ou leis de controle de exportação de outro país aplicável.

### **Garantia Limitada**

Este produto Garmin encontra-se garantido contra defeitos de materiais ou de fabrico durante um ano a partir da data de compra. Durante este período, a Garmin reparará ou substituirá, exclusivamente a seu próprio critério, os componentes que não apresentarem o desempenho normal esperado. Tal reparo ou substituição será feito sem custo para o cliente com relação a peças ou trabalho, desde que o cliente se responsabilize por qualquer custo de transporte. Esta garantia não se aplica a: (i) danos externos, tais como riscos, cortes e amassados; (ii) peças consumíveis, tais como pilhas, salvo se os danos no produto forem resultado de um defeito de materiais ou de fabrico; (iii) danos resultantes de acidentes, uso excessivo ou incorreto, água, inundações, incêndios ou outras causas naturais ou externas; (iv) danos causados por reparações realizadas por qualquer pessoa que não um fornecedor de serviços autorizado da Garmin; (v) danos em qualquer produto que tenha sido sujeito a modificações ou alterações sem a autorização da Garmin por escrito; ou (vi) danos em qualquer produto que tenha sido ligado a cabos de alimentação/dados não fornecidos pela Garmin. Além disso, a Garmin reserva-se o direito de recusar serviços de garantia de produtos ou reparações obtidos e/ou utilizados em transgressão das leis de qualquer país.

Os produtos de navegação da Garmin foram concebidos para serem usados exclusivamente como auxiliares de viagens, não podendo nunca ser utilizados para quaisquer finalidades que requerem medições precisas de direção, distância, localização ou topografia. A Garmin não oferece quaisquer garantias quanto à exatidão ou precisão dos dados do mapa.

Os reparos têm uma garantia de 90 dias. Se a unidade enviada ainda estiver coberta pela garantia original, a nova garantia será de 90 dias ou até ao final da garantia original de 1 ano, dependendo de qual tiver uma duração maior.

**AS GARANTIAS E OS RECURSOS NA PRESENTE SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM QUALQUER OUTRA GARANTIA TÁCITA, ESCRITA, EXPLÍCITA, IMPLÍCITA OU ESTATUTÁRIA, INCLUSIVE, ENTRE OUTRAS, QUALQUER RESPONSABILIDADE RESULTANTE DE QUALQUER GARANTIA DE COMERCIALIZAÇÃO OU ADEQUAÇÃO PARA UM DETERMINADO FIM, ESTATUTÁRIO OU DE OUTRO MODO. ESTA GARANTIA LHE CONCEDE DIREITOS LEGAIS ESPECÍFICOS, OS QUAIS PODEM VARIAR DE ACORDO COM ESTADO.**

**A Garmin NÃO SERÁ RESPONSÁVEL, EM QUAISQUER CIRCUNSTÂNCIAS, POR DANOS INCIDENTAIS, ESPECIAIS, INDIRETOS OU CONSEQUENTES, CAUSADOS PELA UTILIZAÇÃO, MÁ UTILIZAÇÃO OU INCAPACIDADE DE UTILIZAR ESTE PRODUTO OU POR DEFEITOS NO MESMO. ALGUNS ESTADOS NÃO PERMITEM A EXCLUSÃO DE INDENIZAÇÕES INCIDENTAIS OU CONSEQUENCIAIS, PORTANTO, AS RESTRIÇÕES ACIMA PODEM NÃO SE APLICAR A VOCÊ.**

A Garmin reserva-se o direito exclusivo de reparar ou substituir (por um produto de substituição novo ou renovado) o dispositivo ou software ou oferecer um reembolso total do preço de compra a seu exclusivo critério. TAL RECURSO CONSTITUIRÁ SEU ÚNICO E EXCLUSIVO RECURSO PARA QUALQUER VIOLAÇÃO DE GARANTIA.

Para obter serviços ao abrigo da garantia, contate seu representante autorizado Garmin ou ligue para a Assistência ao Produto Garmin e obtenha instruções de envio e um número de controle RMA. Embale cuidadosamente o produto e uma cópia da nota original de venda, que é necessária como prova de compra para reparos de garantia. Escreva o número de rastreamento de forma bem clara e legível na parte externa do pacote. O dispositivo deverá ser enviado a um dos balcões de serviços de garantia da Garmin (com gastos de envio pré-pagos).

**Compras em leilões online:** os produtos comprados em leilões online não são passíveis de abatimento ou outra oferta especial da cobertura de garantia da Garmin. Confirmações de compra em leilões on-line não são aceitas para verificação da garantia. Para obter o serviço de garantia, é necessária a nota de venda original, ou uma cópia, do distribuidor original. A Garmin não substitui componentes em falta de qualquer pacote adquirido através de leilões online.

**Compras Internacionais:** dependendo do país, uma garantia separada deve ser oferecida por distribuidores internacionais para dispositivos adquiridos fora dos Estados Unidos. Se aplicável, essa garantia pode ser providenciada pelo distribuidor local no país, e esse distribuidor oferecerá manutenção local para seu dispositivo. As garantias do distribuidor são válidas apenas na área de distribuição pretendida. Os dispositivos adquiridos nos Estados Unidos ou Canadá deverão ser devolvidos ao centro de serviço Garmin no Reino Unido, Estados Unidos, Canadá ou Taiwan para manutenção.

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+® e vívofit® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. Garmin Connect™, Garmin Express™ e USB ANT Stick™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

App Store™ é uma marca de serviço da Apple Inc. A marca e os logotipos da Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Google Play™ é uma marca registrada da Google Inc. Mac® é uma marca registrada da Apple Inc., registrada nos Estados Unidos e em outros países. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

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

