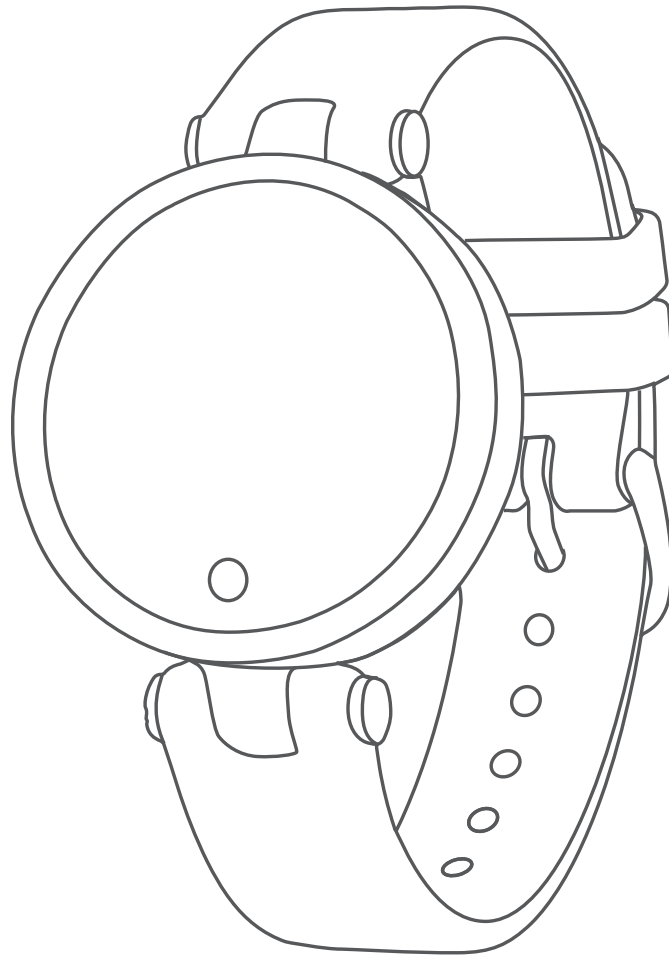


GARMIN®



LILY™

Manual do proprietário

© 2021 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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

Garmin®, o logotipo da Garmin e Auto Lap® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registradas nos Estados Unidos da América e em outros países. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ e Lily™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google Inc. A palavra de marca e os logotipos BLUETOOTH® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. iOS® é uma marca comercial registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. iPhone® é uma marca comercial da Apple Inc., registrada nos EUA e em outros países. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

M/N: A03927

Sumário

Introdução	1
Configurando o dispositivo.....	1
Ligar e desligar o dispositivo.....	1
Visualizando widgets e menus.....	1
Opções do menu.....	1
Usar o dispositivo.....	2
Widgets	2
Objetivo de passos.....	2
Barra de movimentação.....	2
Minutos de intensidade.....	3
Minutos de intensidade.....	3
Melhorando a precisão de calorias.....	3
Widget Estatísticas de saúde.....	3
Body Battery.....	3
Visualizar o widget do Body Battery.....	3
Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse.....	3
Visualizando o widget de nível de estresse.....	3
Usar o temporizador de relaxamento.....	3
Exibindo o widget de frequência cardíaca.....	3
Usar o Widget de monitoramento de hidratação.....	3
Monitoramento de ciclo menstrual.....	4
Acompanhamento de gravidez.....	4
Registrar suas informações de gravidez.....	4
Controle da reprodução das músicas.....	4
Visualizando notificações.....	4
Respondendo uma mensagem de texto.....	4
Treino	4
Gravando uma atividade cronometrada.....	4
Registrar uma atividade com o GPS conectado.....	4
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	5
Dicas para registrar atividades de treinamento de força.....	5
Gravar uma atividade de natação.....	5
Definir alertas de natação.....	5
Calibrando a distância na esteira.....	5
Recursos da frequência cardíaca	5
Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	6
Oxímetro de pulso.....	6
Obter leituras do oxímetro de pulso.....	6
Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso.....	6
Sobre estimativas de VO2 máximo.....	6
Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	6
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	6
Relógios	7
Usar o Despertador.....	7
Utilizar o cronômetro.....	7
Iniciando o temporizador de contagem regressiva.....	7
Recursos conectados ao Bluetooth	7
Gerenciando as notificações.....	7
Localizando um smartphone perdido.....	7
Recebendo uma chamada telefônica.....	7
Utilizando o Modo não perturbe.....	7
Garmin Connect	7
Garmin Move IQ™.....	8
GPS conectado.....	8
Recursos de monitoramento e segurança.....	8
Monitoramento do sono.....	8
Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect.....	8
Sincronizando dados com o computador.....	8
Definindo Garmin Express.....	9
Personalizar seu dispositivo	9
Alterar a interface do relógio.....	9
Personalizando o Menu de controles.....	9
Personalizando telas de dados.....	9
Configurações do dispositivo.....	9
Definir um alerta de hidratação.....	9
Configurações do sistema.....	9
Configurações de Bluetooth.....	9
Configurações do Garmin Connect.....	10
Configurações de aparência.....	10
Configurações de alerta.....	10
Personalizar opções de atividade.....	10
Configurações do monitoramento de atividades.....	10
Configurações do usuário.....	10
Configurações gerais.....	11
Informações sobre o dispositivo	11
Carregando o dispositivo.....	11
Dicas para carregar seu dispositivo.....	11
Cuidados com o dispositivo.....	11
Limpando o dispositivo.....	11
Trocar as pulseiras.....	11
Visualizar informações do dispositivo.....	12
Especificações.....	12
Solução de problemas	12
Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?.....	12
Meu telefone não se conecta ao dispositivo.....	12
Monitoramento de atividades.....	12
A contagem de passos não está precisa.....	12
A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem.....	12
Meu nível de estresse não aparece.....	12
Meus minutos de intensidade estão piscando.....	12
Dicas sobre a tela sensível ao toque.....	12
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	13
Dicas para dados Body Battery aprimorados.....	13
Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	13
Maximizando a vida útil da bateria.....	13
O visor do meu dispositivo dificulta a visualização na parte externa.....	13
Restaurando todas as configurações padrão.....	13
Atualizações do produto.....	14
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	14
Atualização de software usando o Garmin Express.....	14
Como obter mais informações.....	14
Reparos do dispositivo.....	14
Apêndice	14
Objetivos de treino.....	14
Sobre zonas de frequência cardíaca.....	14
Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	14
Classificações padrão do VO2 máximo.....	14
Índice	16

Introdução

⚠ ATENÇÃO

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

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

Configurando o dispositivo

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

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

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



- 3 Alinhe o clipe com os contatos na parte traseira do dispositivo ②.
- 4 Conecte o cabo USB a uma fonte de energia para ligar o dispositivo (*Carregando o dispositivo*, página 11). Hello! é exibido quando o dispositivo é ligado.



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

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

Ligar e desligar o dispositivo

O dispositivo Lily é ativado automaticamente quando você interage com ele.

- 1 Para ligar a tela, selecione uma opção:
 - Gire e levante o pulso em direção ao seu corpo.
 - Toque duas vezes na tela sensível ao toque ①.



- 2 Para desligar a tela, gire o pulso para longe do seu corpo.

OBSERVAÇÃO: a tela desliga quando não está em uso. Quando a tela está desligada, o dispositivo permanece ativo e gravando informações.

Visualizando widgets e menus

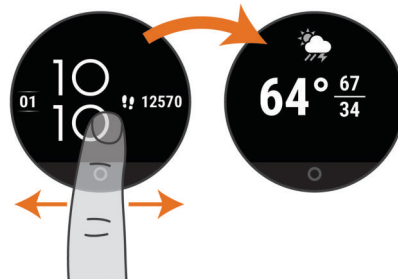
- No visor do relógio, pressione ○ para exibir o menu principal.



- No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar o menu de controles.



- No visor do relógio, deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar os widget.



Opções do menu

Pressione ○ para visualizar o menu.

DICA: deslize para exibir as opções do menu.

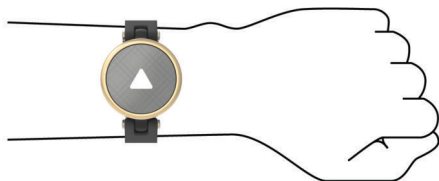


	Exibe as opções de atividade cronometradas.
	Exibe as opções de visor do relógio.
	Exibe as opções do alarme, cronômetro e temporizador.
	Exibe as configurações do dispositivo.

Usar o dispositivo

- Utilize o dispositivo acima do seu pulso.

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



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

- Consulte [Solução de problemas, página 12](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca com base na pulseira.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 13](#) para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o dispositivo, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

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

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

	Data e hora	A hora e a data atuais. A hora e a data são ajustadas automaticamente quando o dispositivo sincroniza com sua conta do Garmin Connect.
		O número total de passos dados e o objetivo de passos do dia. O dispositivo aprende e propõe um novo objetivo de passos a você diariamente.
		O total de minutos de intensidade e o objetivo da semana.
		A distância percorrida no dia em quilômetros ou milhas.
		A quantidade de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.
		Sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e a média de sete dias da frequência cardíaca em repouso.
		O nível atual de estresse. O dispositivo mede a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para estimar seu nível de estresse. Um número baixo indica um nível baixo de estresse.
		Seu nível de energia Body Battery™ atual. O dispositivo calcula suas reservas atuais de energia com base em sono, estresse e dados de atividade. Um número maior indica uma maior reserva de energia.
		Permite que você faça uma leitura manual do oxímetro de pulso.
		A temperatura atual e a previsão do tempo de um smartphone emparelhado.

	Futuros compromissos no calendário do seu smartphone.
	Notificações emitidas pelo seu smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.
	A quantidade total de água consumida e seu objetivo para o dia.
	Controles do player de música do seu smartphone.
	Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. O dispositivo mede sua frequência respiratória enquanto você está inativo para detectar qualquer atividade de respiração incomum, bem como para detectar as alterações em relação ao estresse.
	Status do seu ciclo menstrual mensal atual. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários. Você também pode monitorar sua gravidez com atualizações semanais e informações de saúde.
	Um resumo dinâmico de suas estatísticas de saúde atuais. As métricas incluem frequência cardíaca, nível de estresse e nível do Body Battery.
	Um resumo dinâmico de sua atividade hoje. As métricas incluem passos, minutos de intensidade e calorias queimadas.

Objetivo de passos

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



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

Barra de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejáveis no metabolismo. A barra de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, a barra de movimentação ① é exibida. Segmentos complementares ② são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade.



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

Minutos de intensidade

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

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


Minutos de intensidade



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

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

Melhorando a precisão de calorias

O dispositivo exibe uma estimativa do valor total de calorias queimadas no dia. Você pode melhorar a precisão desse cálculo ao caminhar rapidamente ou correr em ambientes externos por 15 minutos.

- 1 Passe o dedo para visualizar a tela das calorias.
- 2 Selecione .

OBSERVAÇÃO:  exibido quando as calorias precisam ser calibradas. Este processo de calibragem precisa ser completo apenas uma vez. Caso já tenha registrado uma caminhada ou corrida cronometrada,  pode não aparecer.

- 3 Siga as instruções na tela.

Widget Estatísticas de saúde

O widget Est. de saúde fornece uma visualização rápida dos dados de sua saúde. Este é um resumo dinâmico que é atualizado ao longo do dia. As métricas incluem sua frequência cardíaca, nível de estresse e nível de Body Battery.

OBSERVAÇÃO: você pode selecionar cada métrica para visualizar informações adicionais.

Body Battery

O dispositivo analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia entre 0 e 100, em que de 0 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o dispositivo com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais (*Dicas para dados Body Battery aprimorados*, página 13).

Visualizar o widget do Body Battery

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

- 1 Deslize o dedo para exibir o widget Body Battery.

- 2 Toque na tela touchscreen para exibir o gráfico de Body Battery.

O gráfico exibe sua atividade recente de Body Battery e os níveis altos e baixos das últimas oito horas.

Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

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

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


Visualizando o widget de nível de estresse

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

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de nível de estresse.
- 2 Toque na tela sensível ao toque para iniciar um exercício de respiração orientado (*Usar o temporizador de relaxamento*, página 3).

Usar o temporizador de relaxamento

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

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de nível de estresse.
- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione  para iniciar o temporizador de relaxamento.
- 4 Siga as instruções na tela.

O dispositivo vibra, sinalizando que você deve inspirar ou expirar o ar (*Configurar o nível de vibração*, página 9).

Exibindo o widget de frequência cardíaca

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

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de frequência cardíaca.


O widget exibe seu valor atual de frequência cardíaca e o valor de sua frequência cardíaca em repouso média (RHR) dos últimos 7 dias.

- 2 Toque na tela sensível ao toque para visualizar o gráfico de frequência cardíaca.

O gráfico exibe sua atividade recente de frequência cardíaca e a frequência cardíaca alta e baixa nas últimas quatro horas.

Usar o Widget de monitoramento de hidratação

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

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

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

DICA: você pode definir um lembrete de hidratação (*Definir um alerta de hidratação*, página 9).

Monitoramento de ciclo menstrual

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

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

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

Acompanhamento de gravidez

O recurso de monitoramento da gravidez exibe atualizações semanais sobre sua gravidez e fornece informações de saúde e nutrição. Você pode usar seu dispositivo para registrar sintomas físicos e emocionais, leituras de glicemia e movimentos do bebê (*Registrar suas informações de gravidez*, página 4). Você pode saber mais e configurar esse recurso nas configurações de Estatísticas de saúde do app Garmin Connect.

Registrar suas informações de gravidez

Antes de registrar suas informações, você deve configurar o monitoramento da gravidez no aplicativo Garmin Connect.

- 1 Deslize para visualizar o widget de monitoramento da saúde feminina.



- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Sintomas** para registrar seus sintomas físicos, humor e muito mais.
 - Selecione **Glicose sanguínea** para registrar seus níveis de glicemia antes e depois das refeições e antes de dormir.
 - Selecione **Movimento** para usar um cronômetro ou temporizador para registrar os movimentos do bebê.
- 4 Siga as instruções na tela.

Controle da reprodução das músicas

O widget de controle de música permite que você controle a música no smartphone usando seu dispositivo Lily. O widget controla o aplicativo de media player ativo no momento ou o mais recente em seu smartphone. Se nenhum media player estiver ativo, o widget não exibe as informações da faixa e você deve iniciar a reprodução a partir do seu telefone.

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

Visualizando notificações

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

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de notificações.

- 2 Selecione uma notificação.

DICA: deslize para visualizar notificações mais antigas.

- 3 Toque na tela sensível ao toque e selecione para descartar a notificação.

Respondendo uma mensagem de texto

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

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu dispositivo Lily, você pode enviar uma resposta rápida selecionada em uma lista de mensagens.

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

- 1 Deslize o dedo para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Toque na tela sensível ao toque para exibir as opções de notificação.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione uma mensagem na lista.

Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto.

Treino

Gravando uma atividade cronometrada

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

- 1 Pressione **O** para visualizar o menu.
- 2 Selecione **⌘**.
- 3 Selecione uma atividade.

OBSERVAÇÃO: você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover atividades cronometradas (*Personalizar opções de atividade*, página 10).
- 4 Se necessário, selecione **⚙** para personalizar o visor de dados ou as opções de atividade.
- 5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
- 6 Inicie sua atividade.

DICA: toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar e reiniciar o temporizador de atividade.
- 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador.
- 8 Selecione uma opção:
 - Selecione para salvar a atividade.
 - Selecione > para excluir a atividade.
 - Selecione **▶** para retomar a atividade.

Registrar uma atividade com o GPS conectado

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

- 1 Pressione **O** para visualizar o menu.
- 2 Selecione **⌘**.
- 3 Selecione **🚶**, **🏃** ou **🚴**.
- 4 Abra o app Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: se você não conseguir conectar o dispositivo ao seu smartphone, selecione **✖** para continuar a atividade. Os dados do GPS não serão registrados.

- 5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
- 6 Inicie sua atividade.
Seu telefone deve estar dentro do alcance durante a atividade.
- 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador de atividades.
- 8 Selecione uma opção:
 - Selecione ✓ para salvar a atividade.
 - Selecione ☒ > ✓ para excluir a atividade.
 - Selecione ▶ para retomar a atividade.

Registrar uma atividade de treinamento de força

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

- 1 Pressione ○ para visualizar o menu.
- 2 Selecione ⌵ > 🏋️.
- 3 Selecione ⚙️ para configurar a contagem de repetições e a detecção automática de séries.
- 4 Selecione o botão de alternância para ativar **Contagem de repetições e Definir automaticamente**.
- 5 Pressione ○ para retornar à tela do temporizador de atividades.
- 6 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
- 7 Inicie sua primeira série.
O dispositivo contabiliza suas repetições.
- 8 Deslize para visualizar outras telas de dados (opcional).
- 9 Pressione → para concluir uma série.
OBSERVAÇÃO: se necessário, deslize para cima ou para baixo para editar sua contagem de repetições.
- 10 Selecione ✓ para iniciar o temporizador de repouso.
Aparece um temporizador de repouso.
- 11 Pressione → para iniciar a próxima série.
- 12 Repita os passos de 9 ao 11 até que sua atividade esteja completa.
- 13 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador de atividades.
- 14 Selecione uma opção:
 - Selecione ✓ para salvar a atividade.
 - Selecione ☒ > ✓ para excluir a atividade.
 - Selecione ▶ para retomar a atividade.

Dicas para registrar atividades de treinamento de força

- Não olhe para o dispositivo ao realizar as reps.
Você deve interagir com o dispositivo no início e término de cada série e durante os repousos.
- Foque em sua forma ao realizar as reps.
- Realize exercícios de peso corporal ou peso livre.
- Realize reps com uma variedade de movimentos ampla e consistente.
Cada rep é contabilizada quando o braço que está portando o dispositivo retorna à posição inicial.
- **OBSERVAÇÃO:** exercícios de perna podem não ser contabilizados.
- Ative a detecção de configuração automática para iniciar e parar seus conjuntos.

- Salve e envie sua atividade de treinamento de força em sua Garmin Connect conta.
Utilize as ferramentas em sua Garmin Connect conta para visualizar e editar detalhes da atividade.

Gravar uma atividade de natação

OBSERVAÇÃO: os dados de frequência cardíaca não são exibidos durante a natação. Você pode visualizar os dados de frequência cardíaca na atividade salva no aplicativo Garmin Connect.

- 1 Pressione ○ para visualizar o menu.
- 2 Selecione ⌵ > 🏊.
- 3 Selecione um tamanho de piscina.
- 4 Selecione ✓.
- 5 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador de atividades.
O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 6 Inicie sua atividade.
O dispositivo exibe a distância e os intervalos de natação ou o comprimento da piscina.
- 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela touchscreen para parar o temporizador de atividades.
- 8 Selecione uma opção:
 - Selecione ✓ para salvar a atividade.
 - Selecione ☒ > ✓ para excluir a atividade.
 - Selecione ▶ para retomar a atividade.

Definir alertas de natação

- 1 Pressione ○ para visualizar o menu.
- 2 Selecione ⌵ > ⚙️ > ⚙️ > **Alertas**.
- 3 Selecione **Tempo**, **Distância** ou **Calorias** para personalizar cada alerta.
- 4 Selecione o alternador para ativar cada alerta.

Calibrando a distância na esteira

Para registrar as distâncias mais precisas para as corridas de sua esteira, você pode calibrar a distância da esteira depois que você correr pelo menos 1,5 km (1 milha) na esteira. Se você usar esteiras diferentes, você pode calibrar manualmente a distância em cada esteira ou após cada corrida.

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Gravando uma atividade cronometrada, página 4*).
- 2 Corra na esteira até que seu dispositivo Lily registre pelo menos 1,5 km (1 milha).
- 3 Após concluir sua corrida, selecione ✓.
- 4 Verifique, no visor da esteira, a distância percorrida.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para calibrar pela primeira vez, toque na tela sensível ao toque e insira a distância da esteira em seu dispositivo.
 - Para calibrar manualmente após a primeira calibração, selecione ✓ e insira a distância da esteira em seu dispositivo.

Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo Lily permite visualizar os dados de frequência cardíaca medida no pulso.

	Monitora a saturação de oxigênio no seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões. OBSERVAÇÃO: o sensor do oxímetro de pulso encontra-se na parte de trás do dispositivo.
VO ₂	Exibe seu VO ₂ máximo atual, que é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora.
	Alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, após um período de inatividade.

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Pressione para visualizar o menu e selecionar > .

Estado: permite que você ative ou desative o monitor de frequência cardíaca de pulso.

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

Oximetria de pulso durante o sono: permite que você configure seu dispositivo para registrar as leituras do oxímetro de pulso enquanto está inativo durante o dia ou continuamente enquanto dorme. (*Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso*, página 6)

Oxímetro de pulso

O dispositivo Lily tem um oxímetro medido no pulso para medir a saturação de oxigênio em seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões. Seu dispositivo mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO₂.

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

Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso no dispositivo a qualquer momento. A precisão dessas leituras pode variar de acordo com o seu fluxo de sangue, colocação do dispositivo no seu pulso e sua imobilidade (*Dicas para dados do oxímetro de pulso*, página 13).

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

O dispositivo exibe sua saturação de oxigênio como uma porcentagem.

OBSERVAÇÃO: você pode ativar e exibir os dados do oxímetro de pulso durante o sono em sua conta Garmin Connect (*Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso*, página 6).

Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

Antes de usar o monitoramento do sono com oxímetro de pulso, é necessário configurar o dispositivo Lily como o principal

dispositivo de monitoramento de atividades na sua conta Garmin Connect (*Configurações do monitoramento de atividades*, página 10).

Você pode configurar seu dispositivo para monitorar seu nível de oxigênio no sangue, ou SpO₂, por até quatro horas durante a janela de sono definida (*Dicas para dados do oxímetro de pulso*, página 13).

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

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > **Oximetria de pulso durante o sono**.
- 3 Selecione o alternador para ativar o monitoramento.

Sobre estimativas de VO₂ máximo

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

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

Os dados do VO₂ máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics. Os dados e a análise do VO₂ máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO₂ máximo*, página 14), e acesse www.CooperInstitute.org.

Obtendo seu VO₂ máximo estimado

O dispositivo exige dados de frequência cardíaca medida no pulso e uma caminhada rápida ou corrida cronometrada de 15 minutos pra exibir sua estimativa de VO₂ máximo.

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > VO₂.
Caso já tenha registrado uma caminhada rápida ou corrida de 15 minutos, a estimativa de seu VO₂ máximo poderá aparecer. O dispositivo atualiza seu VO₂ máximo estima cada vez que você completa uma caminhada ou corrida cronometrada.
- 3 Siga as instruções na tela para obter sua estimativa de VO₂ máximo.
Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 4 Para iniciar um teste de VO₂ máximo para obter uma estimativa atualizada, toque em sua leitura atual e siga as instruções.
O dispositivo atualizará com a sua nova estimativa de VO₂ máximo.

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

CUIDADO

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

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > **Alertas de frequência cardíaca**.

- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo**.
- 4 Selecione um valor de limite de frequência cardíaca.
- 5 Selecione ✓.

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

Relógios

Usar o Despertador

- 1 Defina os horários e frequências do despertador na sua conta Garmin Connect (*Configurações de alerta*, página 10).
- 2 Pressione para visualizar o menu.
- 3 Selecione > .
- 4 Deslize para exibir os alarmes.
- 5 Selecione um alarme para ativá-lo ou desativá-lo.

Utilizar o cronômetro

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > .
- 3 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador.
- 4 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador.
- 5 Se necessário, selecione para reiniciar o temporizador.

Iniciando o temporizador de contagem regressiva

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > .
- 3 Se necessário, selecione para definir a hora.
- 4 Toque duas vezes na tela touchscreen para iniciar o temporizador.
- 5 Se necessário, toque duas vezes na tela touchscreen para parar e reiniciar o temporizador.
- 6 Se necessário, selecione para redefinir o temporizador.

Recursos conectados ao Bluetooth

O dispositivo Lily oferece diversos recursos Bluetooth conectados para seu smartphone compatível usando o app Garmin Connect.

Notificações: exibe alertas de notificações emitidas por seu smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do smartphone.

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

Atualizações meteorológicas: exibe a temperatura atual e a previsão do tempo de seu smartphone.

Controles de músicas: permite que você controle o player de música de seu smartphone.

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

Localizar meu dispositivo: localiza seu dispositivo Lily perdido que está emparelhado com o smartphone e dentro da área de alcance.

Upload de atividades: envia automaticamente sua atividade para sua conta do app Garmin Connect assim que você o abre.

Atualizações de software: o dispositivo baixa e instala as atualizações de software mais recentes sem uso de fios.

Gerenciando as notificações

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

Selecione uma opção:

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

Localizando um smartphone perdido

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

- 1 No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar o menu de controles.

- 2 Selecione .

O dispositivo Lily começa a procurar seu smartphone emparelhado. Um alerta audível soa em seu smartphone e a intensidade do sinal Bluetooth aparece na tela do dispositivo Lily. A intensidade do sinal Bluetooth aumente conforme você se aproxima do smartphone.

Recebendo uma chamada telefônica

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

- Para aceitar a chamada, selecione .

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

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

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

Utilizando o Modo não perturbe

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

OBSERVAÇÃO: em sua conta Garmin Connect, você pode configurar o dispositivo para ativar o modo não perturbe automaticamente durante suas horas de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect (*Configurações do usuário*, página 10).

- 1 No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar o menu de controles.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles*, página 9).

- 2 Selecione .

Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. Sua conta do Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar

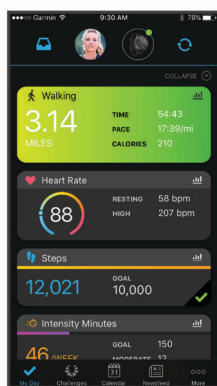
uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, trilhas e muito mais.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o dispositivo com seu celular usando o app Garmin Connect ou acessando www.garminconnect.com.

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

Armazene suas atividades: após completar e salvar uma atividade cronometrada em seu dispositivo, você pode carregar esta atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

Analise suas informações: você pode ver informações detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas e relatórios personalizáveis.



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

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

Garmin Move IQ™

Quando seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, o recurso Move IQ detecta automaticamente o evento e o exibe em sua linha do tempo. Os eventos Move IQ mostram o tipo de atividade e a duração, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades ou feed de notícias.

O recurso Move IQ pode iniciar automaticamente uma atividade cronometrada para caminhada e corrida, usando os limites de tempo que você definir no aplicativo Garmin Connect. Essas atividades são adicionadas à sua lista de atividades.

GPS conectado

Com o recurso de GPS conectado, seu equipamento usa a antena de GPS em seu smartphone para registrar dados de GPS para atividades de caminhada, corrida ou ciclismo (*Registrar uma atividade com o GPS conectado, página 4*). Os dados do GPS, incluindo localização, distância e velocidade, aparecem nos detalhes da atividade em sua conta Garmin Connect.

O GPS conectado também é usado para assistência e recursos LiveTrack.

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

Recursos de monitoramento e segurança

⚠ CUIDADO

Os recursos de segurança e rastreamento são complementares e não devem ser considerados o método principal para obter assistência de emergência. O aplicativo Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

O dispositivo Lily tem recursos de monitoramento e segurança que devem ser configurados com o app Garmin Connect.

AVISO

Para usar esses recursos, você deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Você pode inserir contatos de emergência em sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre rastreamento de atividades e segurança, acesse www.garmin.com/safety.

Assistência: permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, o link LiveTrack e a localização do GPS para os seus contatos de emergência.

LiveTrack: permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores por e-mail ou redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.

Monitoramento do sono

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

OBSERVAÇÃO: sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. Você pode utilizar o modo não perturbe para desativar notificações e alertas, exceto alarmes (*Utilizando o Modo não perturbe, página 7*).

Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect

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

- 1 Coloque o dispositivo próximo ao smartphone.
- 2 Abra o app Garmin Connect.

DICA: o app pode estar aberto ou funcionando em segundo plano.

- 3 Pressione **O** para visualizar o menu.
- 4 Selecione **⚙ > ☰ > Sincronizar**.
- 5 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 6 Veja seus dados atuais no app Garmin Connect.

Sincronizando dados com o computador

Antes de possa sincronizar seus dados ao aplicativo Garmin Connect em seu computador, você deve instalar o Garmin Express™ aplicativo (*Definindo Garmin Express, página 9*).

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
- 2 Abra o aplicativo Garmin Express.
O dispositivo insere o modo de armazenamento em massa.
- 3 Siga as instruções na tela.

- 4 Veja suas informações na sua conta do Garmin Connect.

Definindo Garmin Express

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

Personalizar seu dispositivo

Alterar a interface do relógio

Seu dispositivo vem pré-carregado com vários visores de relógio.

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos visores de relógio disponíveis.
- 4 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.

Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles ([Visualizando widgets e menus](#), página 1).

- 1 No visor do relógio, deslize para baixo para visualizar o menu de controles.
O menu de controle é exibido.
- 2 Mantenha pressionada a tela sensível ao toque.
O menu de controle muda para o modo de edição.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para alterar o local de um atalho no menu de controles, arraste o atalho para um novo local.
 - Para remover um atalho do menu de controle, arraste o atalho para .
- 4 Se necessário, selecione para adicionar um atalho para o menu de controle.
OBSERVAÇÃO: esta opção está disponível apenas após você ter removido pelo menos um atalho do menu.

Personalizando telas de dados

Você pode personalizar o visor de dados para suas configurações de atividade.

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione > **Visor de dados** > **Principal**.
- 5 Selecione um campo de dados para personalizar.
OBSERVAÇÃO: nem todas as opções estão disponíveis para todas as atividades.
- 6 Selecione para salvar cada campo de dados.

Configurações do dispositivo

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

Pressione para exibir o menu e selecione .

: defina um alerta de hidratação ([Definir um alerta de hidratação](#), página 9).

: exibe seu VO2 máximo estimado ([Obtendo seu VO2 máximo estimado](#), página 6).

: permite ajustar as definições de ritmo cardíaco ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso](#), página 6).

: permite que você emparelhe seu smartphone, sincronize com o aplicativo Garmin Connect e ajuste as configurações Bluetooth ([Configurações de Bluetooth](#), página 9).

: permite ajustar as configurações do sistema ([Configurações do sistema](#), página 9).

: exibe a ID da unidade, versão do software, informação sobre regulamentação, contrato de licença e mais ([Visualizar informações do dispositivo](#), página 12).

Definir um alerta de hidratação

Você pode criar um alerta para lembrá-lo de aumentar a ingestão de líquidos.

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > .
- 3 Selecione **Alerta**.
- 4 Selecione a frequência do alerta.
- 5 Selecione .

Configurações do sistema

Pressione para visualizar o menu e selecionar > .

Brilho: configura o nível de brilho do visor. Você pode utilizar a opção Automático para ajustar o brilho automaticamente, com base na luz ambiente, ou ajustar o nível de brilho manualmente ([Configurar o nível de brilho](#), página 9).

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

Vibração de alerta: configura o nível de vibração ([Configurar o nível de vibração](#), página 9).

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

Tempo limite: configura o período de tempo até que o visor seja desligado. Esta opção afeta a bateria e a vida útil do visor.

Modo de gestos: define o visor para que ele seja ligado quando você girar o pulso em direção ao corpo para visualizar o dispositivo. Você pode utilizar a opção Somente durante a atividade para utilizar esse recurso apenas durante atividades cronometradas.

Sensibilidade dos gestos: ajusta a sensibilidade a gestos para ligar o visor com mais ou menos frequência.

OBSERVAÇÃO: uma sensibilidade a gestos alta reduz a vida da bateria.

Menu Controles: permite editar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 9).

Restaurar: permite que você exclua os dados do usuário e reinicie as configurações ([Restaurando todas as configurações padrão](#), página 13).

Configurar o nível de brilho

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > **Brilho**.
- 3 Selecione o nível do brilho.

OBSERVAÇÃO: a opção Automático ajusta o brilho automaticamente, com base na luz ambiente.

Configurar o nível de vibração

- 1 Pressione para visualizar o menu.
- 2 Selecione > > **Vibração de alerta**.
- 3 Selecione o nível de vibração.

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

Configurações de Bluetooth

Pressione para exibir o menu e selecione > .

Estado: ativa e desativa a tecnologia Bluetooth.



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

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

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

Configurações do Garmin Connect

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

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

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

Configurações de aparência

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Aparência.

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

Opções de exibição: permite personalizar a tela.

Configurações de alerta

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Alertas.

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

Notificações inteligentes: permite que você ative e configure as notificações do telefone pelo seu smartphone compatível. Você pode optar por receber notificações Durante atividade.

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

Alerta de movimento: permite que o seu dispositivo exiba uma mensagem e mova a barra na tela da hora do dia em que você esteve inativo por muito tempo.

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

Alerta de conexão Bluetooth: permite ativar um alerta que informa você quando seu smartphone emparelhado não está mais conectado por meio da tecnologia Bluetooth.

Não perturbe durante o sono: configura o dispositivo para ativar o modo não perturbe automaticamente durante as suas horas de sono (*Configurações do usuário, página 10*).

Personalizar opções de atividade

Você pode selecionar as atividades a serem exibidas em seu dispositivo.

- 1 No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione **Opções de atividade**.
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione as atividades para exibir em seu dispositivo.

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

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

Marcar voltas

Você pode definir o dispositivo para usar o recurso Auto Lap® que marca uma volta automaticamente a cada quilômetro ou milha. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

OBSERVAÇÃO: o recurso Auto Lap não está disponível para todas as atividades.

- 1 No menu de configurações do app Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecione seu dispositivo.
- 3 Selecione **Opções de atividade**.
- 4 Selecione uma atividade.
- 5 Selecione **Auto Lap**.

Configurações do monitoramento de atividades

No menu do dispositivo Garmin Connect, selecione Monitorização de atividade.

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

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

Move IQ: permite ativar e desativar eventos Move IQ. O recurso Move IQ detecta automaticamente padrões de atividade, como caminhada e corrida.

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

Passos diários: permite que você insira seu objetivo de passos diários. Você pode usar a opção Meta automática para permitir que o dispositivo determine seu objetivo de passos automaticamente.

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

Compr. pers. passos: permite que o seu dispositivo calcule mais precisamente a distância viajada usando o seu comprimento de passo personalizado. Você pode inserir uma distância conhecida e os números de passos necessários para alcançar a distância, e o Garmin Connect pode calcular o comprimento do seu passo.

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

Configurações do usuário

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

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

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

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

Configurações gerais

No menu de seu dispositivo Garmin Connect, selecione Geral.

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

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

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

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

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

Idioma: configura o idioma do dispositivo.

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

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

Informações sobre o dispositivo

Carregando o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

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

AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Limpendo o dispositivo*, página 11).

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



2 Alinhe o clipe com os contatos ② e solte os braços do clipe.

3 Conecte o cabo USB a uma fonte de energia.

4 Carregue o dispositivo completamente.

Dicas para carregar seu dispositivo

- Conecte o carregador com segurança ao dispositivo para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregando o dispositivo*, página 11).

É possível carregar o dispositivo conectando o cabo USB em um adaptador CA aprovado Garmin e a uma tomada de parede padrão ou a uma porta USB no seu computador.

- Veja o gráfico de bateria restante na tela de informações do dispositivo (*Visualizar informações do dispositivo*, página 12).

Cuidados com o dispositivo

AVISO

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

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

Nunca use um objeto duro ou pontiagudo para operar a tela sensível ao toque. Isso pode causar danos.

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

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

Não 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.

Limpendo o dispositivo

AVISO

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

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

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

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

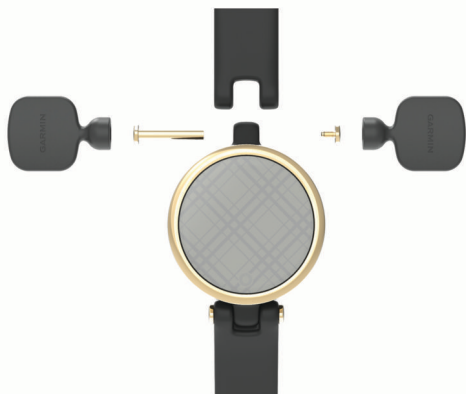
Trocar as pulseiras

Você pode substituir as pulseiras por novas pulseiras Lily.

- 1 Use a ferramenta de substituição da pulseira para soltar os parafusos.



- 2 Remova os parafusos.



- 3 Alinhe a nova pulseira com o dispositivo.
- 4 Recoloque os parafusos usando a ferramenta.



OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a pulseira está presa.

- 5 Repita as etapas de 1 a 4 para substituir a outra pulseira.

Visualizar informações do dispositivo

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

- 1 Pressione **O** para visualizar o menu.
- 2 Selecione **⚙ > ⓘ**.
- 3 Deslize para visualizar a informação.

Especificações

Tipo de pilha	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 5 dias
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20° a 60 °C (de -4° a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência sem fio	Máximo de 2,4 GHz a -6,3 dBm
Classificação de impermeabilidade	5 ATM ¹

Solução de problemas

Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo Lily é compatível com smartphones que usam tecnologia Bluetooth.

Acesse www.garmin.com/ble para obter informações de compatibilidade.

Meu telefone não se conecta ao dispositivo

- Aproxime o dispositivo de seu smartphone.
- Se seus dispositivos já estiverem emparelhados, desligue Bluetooth em ambos os dispositivos e ligue novamente.
- Se seus dispositivos não estiverem emparelhados, ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Em seu smartphone, abra o app Garmin Connect, selecione **☰** ou **⋮** e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Em seu dispositivo, pressione **O** para visualizar o menu e selecione **⚙ > 📶 > Emparelhar com o telefone** para entrar no modo de emparelhamento.

Monitoramento de atividades

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

A contagem de passos não está precisa.

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

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

OBSERVAÇÃO: o dispositivo pode interpretar alguns 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 Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Sincronizar seus dados com o app Garmin Connect*, página 8).
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

OBSERVAÇÃO: atualizar o app Garmin Connect não sincroniza os dados nem atualiza a sua contagem de passos.

Meu nível de estresse não aparece

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

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

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

Meus minutos de intensidade estão piscando

Quando você se exercita em um nível de intensidade e atinge o objetivo, os minutos de intensidade piscam.

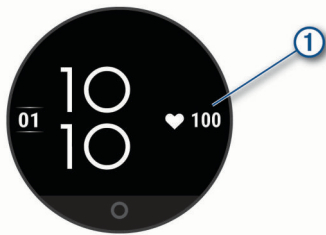
Faça exercícios por pelo menos 10 minutos consecutivos a um nível moderado ou intenso.

Dicas sobre a tela sensível ao toque

- Toque na tela touchscreen para selecionar.
- Durante uma atividade cronometrada, toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar e para o cronômetro.

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

- No visor do relógio, toque na tela sensível ao toque para percorrer dados como passos e frequência cardíaca ①.



- Do menu de controles, mantenha a tela sensível ao toque pressionada para adicionar, remover e reorganizar os controles.
- Em qualquer tela, pressione **O** para retornar à tela inicial.
- Toque na tela do widget para exibir detalhes adicionais.
- Para enviar um alerta de assistência, toque na tela sensível ao toque com firmeza e rapidamente até que o dispositivo vibre.



Dicas para dados de frequência cardíaca errados

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

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

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

- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

Dicas para dados Body Battery aprimorados

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

Dicas para dados do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.
- Segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use uma pulseira de silicone.
- Limpe e seque seu braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o dispositivo.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do dispositivo.
- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

Maximizando a vida útil da bateria

- Diminua o brilho e tempo limite da tela (*Configurações do sistema*, página 9).
- Reduza o nível de vibração (*Configurar o nível de vibração*, página 9).
- Desative gestos de pulso (*Configurações do sistema*, página 9).
- Nas configurações da central de notificações do seu smartphone, limite as notificações que são exibidas no seu dispositivo Lily (*Gerenciando as notificações*, página 7).
- Desative notificações inteligentes (*Configurações de alerta*, página 10).
- Desative a tecnologia sem fio Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Configurações de Bluetooth*, página 9).
- Desative o registro de sono do oxímetro de pulso (*Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso*, página 6).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso (*Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso*, página 6).

OBSERVAÇÃO: a pulseira com frequência cardíaca medida no pulso é usada para calcular minutos intensos, VO2 máx., Body Battery, nível de estresse e calorias queimadas.

O visor do meu dispositivo dificulta a visualização na parte externa

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

Restaurando todas as configurações padrão

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

- Pressione **O** para visualizar o menu.
- Selecione **⚙️ > ⚙️ > Restaurar**.
- Selecione uma opção:
 - Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e salvar todas as informações inseridas pelo usuário e o histórico de atividades, selecione **Restaurar configurações padrão**.
 - Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e excluir todas as informações inseridas pelo usuário e o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar configurações**.
- Siga as instruções na tela.

Atualizações do produto

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

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

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

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

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

Atualização de software usando o Garmin Express

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

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB. Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 2 Depois que o aplicativo Garmin Express terminar de enviar a atualização, desconecte o dispositivo do seu computador. O dispositivo instala a atualização.

Como obter mais informações

- Acesse support.garmin.com para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.
- Acesse www.garmin.com/ataccuracy. Este não é um dispositivo médico. O recurso oxímetro de pulso não está disponível em todos os países.

Reparos do dispositivo

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

Classificações padrão do VO2 máximo

Essas tabelas incluem as classificações padrão do VO2 máximo estimado por idade e sexo.

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

Apêndice

Objetivos de treino

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

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

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela (*Cálculos da zona de frequência cardíaca*, página 14) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

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

Sobre zonas de frequência cardíaca

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

Cálculos da zona de frequência cardíaca

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

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

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

Índice

A

acessórios 14
alarmes 7
relógio 10
alertas 5, 9
frequência cardíaca 5, 6, 10
vibração 7, 9
aplicativos 7, 8
smartphone 1
armazenando informações 7
assistência 8
atalhos 9
atividades 4, 5, 9, 10
personalizados 10
salvar 10
atualizações, software 14
Auto Lap 10

B

bateria 12
carregando 11
carregar 11
maximizando 9, 13
Bateria de corpo 13
Body Battery 2, 3
botões 1
brilho 9

C

calibrando 3
caloria 3
gasto 2
campos de dados 5, 9
carregando 11
carregar 11
chamadas telefônicas 7
ciclo menstrual 2, 4
clima 2
comprimento da passada 10
configurações 5, 6, 9, 10, 13
dispositivo 9–11
sistema 9
configurações do sistema 9
configurações do visor 9
Connect IQ 1
contatos de emergência 8
controles de músicas 2, 4
cronômetro 7

D

dados
armazenar 7
carregando 8, 11
transferir 7
dados do usuário, excluindo 9, 13
distância 2

E

editando 10
emparelhamento, smartphone 1, 9, 12
especificações 12
estatísticas de saúde 4
esteira 5
excluindo
mensagens 4
todos os dados do usuário 13

F

frequência cardíaca 2, 3, 6
alertas 5, 6, 9, 10
monitor 5, 6, 13
zonas 10, 14
Frequência cardíaca, zonas 14

G

Garmin Connect 1, 2, 7, 8, 10, 11, 14
Garmin Express 9
atualizando o software 14

GPS 4
sinal 8

H

hidratação 2
histórico 8
enviando para o computador 7, 8
hora, configurações 11

I

ID de unidade 9, 12
idioma 11
interfaces do relógio 9, 10
intervalos, natação 5

L

limpando o dispositivo 11
LiveTrack 8
luz de fundo 7, 9, 10

M

mensagens 4
mensagens de texto 4
menu 1
menu de controles 1, 9
minutos de intensidade 2, 3, 10, 12
modo de armazenamento em massa 8
modo de descanso 8, 10
monitoramento de atividades 2, 3, 10
monitorização de atividade 2, 8, 10, 11
Move IQ 10

N

natação 5
nível de estresse 2, 3, 12
notificações 2, 4, 7, 10
chamadas telefônicas 7
mensagens de texto 4
número da ID 9

O

objetivos 2, 10
oxímetro de pulso 2, 5, 6, 10, 13

P

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

R

rastreamento 6, 8
rastreamento de atividades 2
redefinindo o dispositivo 9, 13
relógio 7

S

salvando atividades 4, 5, 10
saturação de oxigênio 6
smartphone 4, 8, 12
aplicativos 7
emparelhamento 1, 9, 12
software
atualizar 14
licença 9
versão 12
solução de problemas 5, 11–14

T

tamanho da piscina, configuração 5
teclas 1
Tecnologia Bluetooth 7–10, 12
tela 9
brilho 9
tela inicial, personalizar 10
tela touchscreen 1, 12
temporizador 3–5
contagem regressiva 7
temporizador de contagem regressiva 7

treinamento 5
treinamento em ambientes fechados 5

U

unidades de medida 11
USB 14
transferir arquivos 8

V

vibração, alertas 9
VO2 máximo 5, 6, 14
voltas 10

W

widgets 1–4, 10

Z

zonas, frequência cardíaca 10

