

GARMIN[®]

manual do utilizador

FORERUNNER[®] 110

RELÓGIO DESPORTIVO COM GPS



© 2010-2011 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
EUA
Tel.: (913) 397 8200 ou
(800) 800 1020
Fax (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK
Tel.: +44 (0) 870 8501241 (fora do Reino Unido)
0808 2380000 (no Reino Unido)
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
No.68, Zhangshu 2nd Rd.,
Xizhi Dist., New Taipei City,
221, Taiwan (R.O.C.)
Tel.: (886) 2 2642 9199
Fax (886) 2 2642 9099

Todos os direitos reservados. Excepto nos casos aqui indicados, nenhuma parte deste manual pode ser reproduzida, copiada, transmitida, divulgada, transferida ou armazenada num suporte de armazenamento com qualquer propósito, sem prévia autorização escrita da Garmin. Pela presente, a Garmin autoriza a transferência de uma única cópia deste manual para um disco rígido ou outro meio de armazenamento electrónico para fins de consulta e de impressão de uma cópia deste manual e de eventuais revisões do mesmo, desde que a cópia electrónica ou impressa deste manual contenha o texto completo do presente aviso de direitos de autor, proibindo-se a distribuição comercial não autorizada deste manual ou de eventuais revisões do mesmo.

As informações contidas neste documento são sujeitas a alteração sem notificação prévia. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações nesse sentido, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite o website da Garmin (www.garmin.com) para obter as actualizações mais recentes, assim como informação adicional acerca do uso e funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin®, logótipo Garmin, Garmin Training Center® e Forerunner® e Auto Lap® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e em outros países. Garmin Connect™, ANT™, e ANT+™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e/ou em outros países. Mac® é uma marca registada da Apple Computer, Inc. Firstbeat e Analyzed by Firstbeat são marcas registadas ou não registadas da Firstbeat Technologies Ltd. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respectivos proprietários.

Como começar

ATENÇÃO

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Ao utilizar o Forerunner® pela primeira vez, proceda do seguinte modo:

1. Carregue o Forerunner (página 3).
2. Configure o Forerunner (página 4).
3. Localize satélites (página 5).
4. Coloque o monitor de ritmo cardíaco opcional (página 6).
5. Faça uma corrida (página 7).
6. Guarde a corrida (página 7).

Carregar o Forerunner

AVISO

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o Forerunner a um computador.

O Forerunner não carrega com a pilha fora do intervalo de temperatura de 41 °F a 104 °F (5 °C a 40 °C).



1. Ligue a extremidade USB do cabo ao adaptador CA.
2. Ligue o adaptador a uma tomada de parede comum.
3. Alinhe os quatro contactos na parte de trás do Forerunner com as quatro extremidades no clipe de carregamento.

Ao ligar o Forerunner a uma fonte de alimentação, o Forerunner liga-se e aparece o ecrã de carregamento.





4. Carregue o Forerunner até ficar com a carga completa.

Quando o Forerunner tiver a carga completa, a pilha animada no ecrã aparece totalmente preenchida (■■■■).

Configurar o Forerunner

A primeira vez que utilizar o Forerunner, ser-lhe-á pedido que escolha as definições do sistema.

- Prima  e  para ver as opções e alterar a selecção predefinida.
- Prima **OK** para efectuar uma selecção.



Botões



Cada botão tem várias funções.





light



Prima para ligar a retroiluminação.
Prima para procurar uma balança compatível.
Prima e mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| start/stop | Prima para iniciar e parar o cronómetro. |
|   * | Prima para percorrer menus e definições. |
| lap/reset | Prima para marcar uma nova volta. Prima e mantenha premido para guardar a corrida e reiniciar o cronómetro. |
| page/ menu | Prima para alternar entre as páginas de hora do dia, cronómetro e ritmo cardíaco. Prima e mantenha premido para abrir o menu. |
| OK * | Prima para seleccionar opções do menu e aceitar mensagens. |

*OK, , e  aparecem sem menu ou mensagem.

Ícones

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Nível de carga da pilha. Para mais informações acerca da vida útil da pilha, consulte a página 13 . |
|  | O GPS está ligado e a receber sinais. |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|  | O monitor de ritmo cardíaco está activo. |
|  | Alarme ligado. |

Localizar sinais de satélite

Pode demorar entre 30 e 60 segundos a localizar sinais de satélite.

1. Se necessário, prima **page** para ver a página de localização de satélites.
2. Dirija-se para uma área aberta.
3. Aguarde enquanto o Forerunner procura satélites.

Não inicie qualquer actividade até que a página de localização de satélites desapareça. A hora é definida automaticamente.

Colocar o Monitor de Ritmo Cardíaco

CUIDADO

O sensor de ritmo cardíaco pode causar irritação se for utilizado durante longos períodos de tempo. Para atenuar este efeito, aplique lubrificante ou gel anti-fricção no centro da correia nas zonas que estejam em contacto com a pele.



Não utilize géis ou lubrificantes que contenham protector solar. Não aplique gel ou lubrificante anti-fricção nos eléctrodos.

NOTA: Se não tiver um monitor de ritmo cardíaco, pode ignorar esta secção.

Use o monitor de ritmo cardíaco em contacto directo com a pele, por baixo do equipamento. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante o treino.

1. Puxe uma patilha da correia através da ranhura no monitor de ritmo cardíaco.



Correia do monitor de ritmo cardíaco




Monitor de ritmo cardíaco (vista anterior)



Monitor de ritmo cardíaco (vista posterior)

2. Prima a patilha.
3. Humedeça os dois eléctrodos parte posterior do monitor cardíaco para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.
4. Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do monitor. O logótipo Garmin deve estar virado para cima.

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica em espera e pronto a enviar dados. Quando o monitor de ritmo cardíaco está emparelhado, aparece uma

mensagem, e aparece  no ecrã. Para dicas de resolução de problemas, consulte a [página 14](#).

Fazer uma corrida de treino

1. A partir da página do cronómetro, prima **start** para iniciar o cronómetro. O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.



2. Depois de concluída a corrida, prima **stop**.

Guardar a corrida



Prima e mantenha premido **reset** para guardar a corrida e reiniciar o cronómetro.

Historial de corrida

Em utilização normal, o Forerunner pode guardar aproximadamente 180 horas de historial de corrida. Quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos. Carregue o seu historial de corrida ([página 9](#)) para o Garmin Connect™ ou para o Garmin Training Center® de forma periódica para guardar todo o seu historial de corrida.

Visualizar uma corrida

O historial de corrida apresenta a data, hora do dia, distância, tempo de corrida, calorias, e ritmo ou velocidade média. O historial de corrida também pode incluir dados de ritmo cardíaco médio se estiver a utilizar o monitor de ritmo cardíaco opcional.

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Historial**.
3. Utilize  e  para percorrer as corridas guardadas.
4. Prima **OK**.

Eliminar uma corrida

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Selecciona **Historial**.
3. Utilize ▲ e ▼ para seleccionar uma corrida.
4. Prima e mantenha premido ▲ e ▼ em simultâneo.
5. Prima **OK**.

Definições

Definir o alarme

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Selecciona **Alarme** > **Definir**.
3. Utilize ▲ e ▼ para introduzir a hora do alarme.
4. Prima **OK**.

Utilizar o Auto Lap

Pode utilizar o Auto Lap® para marcar automaticamente a volta após ter percorrido uma determinada distância.

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Selecciona **Auto Lap**.

3. Utilize ▲ e ▼ para introduzir a distância.
4. Prima **OK**.

Definir o Perfil do Utilizador

O Forerunner utiliza as informações pessoais introduzidas pelo utilizador para calcular dados de corrida exactos. Pode alterar os seguintes dados de perfil do utilizador: sexo, idade, altura, peso e classe de actividade.

1. Prima e mantenha premida a tecla **menu**.
2. Selecciona **Perfil do utilizador**.
3. Utilize ▲ e ▼ para introduzir as informações de perfil.
Pode utilizar a tabela na [página 11](#) para determinar a sua classe de actividade.
4. Prima **OK**.

Acerca das Calorias

A informação relativa ao consumo de calorias e a tecnologia de análise de ritmo cardíaco são fornecidas e mantidas pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, consulte www.firstbeattechnologies.com.

Modificar as Definições do Sistema

Pode modificar a hora do dia, formato das horas, tons, idioma, unidades e formato de ritmo ou velocidade.

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Configuração**.
3. Utilize ▲ e ▼ para modificar as definições.
4. Prima **OK**.

Definir a hora manualmente

Por predefinição, a hora do relógio é definida automaticamente quando o Forerunner localiza satélites.

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Configuração > Hora > Manual**.
3. Utilize ▲ e ▼ para definir a hora.
4. Prima **OK**.

Utilizar software gratuito

A Garmin oferece duas opções de software para armazenar e analisar o seu historial de corrida:

- O Garmin Connect é um software baseado na Internet. Pode utilizar o Garmin Connect em qualquer computador com acesso à Internet.
- O Garmin Training Center é um software informático que não necessita da Internet depois de instalado. Funciona directamente no seu computador, não na Internet.

1. Visite www.garmin.com/intosports.
2. Siga as instruções apresentadas no ecrã para instalar o software.

Transferir o Historial para o seu Computador

1. Ligue o cabo USB a uma porta USB no computador.

2. Alinhe os quatro contactos na parte de trás do Forerunner com as quatro extremidades no clipe de carregamento (página 4).
3. Abra o Garmin Connect (<http://garminconnect.com>), ou o Garmin Training Center.
4. Siga as instruções incluídas no software.

Gestão de dados

O Forerunner é um dispositivo USB de armazenamento em massa. Se não pretende gerir os seus ficheiros Forerunner deste modo, pode ignorar esta secção.

NOTA: o Forerunner não é compatível com o Windows® 95, 98, Me, ou NT. Também não é compatível com o Mac® OS 10.3 e anterior.



Eliminar ficheiros do historial

AVISO

A memória do seu Forerunner contém ficheiros de sistema importantes que não deve eliminar.

1. Ligue o Forerunner ao seu computador com o cabo USB (página 9).
O Forerunner é apresentado como uma unidade amovível em O meu computador, nos computadores com Windows, e como um volume montado, nos computadores Mac.
2. Abra o volume ou a unidade “Garmin”.
3. Abra o volume ou a pasta “Actividades”.
4. Seleccione os ficheiros.
5. Prima a tecla **Delete** no teclado.

Desligar o cabo USB

1. Realize uma das seguintes acções:
 - Para computadores Windows, clique no ícone ejectar  no tabuleiro do sistema.
 - Para computadores Mac, arraste o ícone de volume para o Lixo .
2. Desligue o Forerunner do computador.

Classes de actividades

| | Quão activo é? | Com que regularidade faz exercício? | Durante quanto tempo faz exercício? |
|----|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 0 | Sem registo de exercício | - | - |
| 1 | Ocasional, exercício leve | Uma vez em duas semanas | Menos de 15 minutos |
| 2 | | | De 15 a 30 minutos |
| 3 | | Uma vez por semana | Aproximadamente 30 minutos |
| 4 | Exercício regular e treino | 2 a 3 vezes por semana | Aproximadamente 45 minutos |
| 5 | | | De 45 minutos a 1 hora |
| 6 | | | De 1 a 3 horas |
| 7 | | 3 a 5 vezes por semana | De 3 a 7 horas |
| 8 | Treino diário | Quase diariamente | De 7 a 11 horas |
| 9 | | Diariamente | De 11 a 15 horas |
| 10 | | | Mais de 15 horas |

As informações de classes de actividade são disponibilizadas pela Firstbeat Technologies Ltd. e partes destas baseiam-se em Jackson et al. “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing,” *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Especificações

AVISO

O Forerunner é impermeável, em conformidade com a norma IEC 60529 IPX7. Suporta a imersão em 1 metro de água durante 30 minutos. Uma submersão prolongada pode causar danos na unidade. Após a imersão, não se esqueça de limpar a unidade com um pano e de a secar ao ar, antes de a utilizar ou carregar.

NOTA: O Forerunner não foi concebido para utilização na prática de natação.

| Especificações do Forerunner | |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tipo de pilha | Pilha-botão recarregável de íões de lítio de 200 mAh |
| Vida útil da pilha | Consulte a página 13 . |
| Acessórios compatíveis | A tecnologia sem fios ANT+ neste Forerunner funciona apenas com o monitor de ritmo cardíaco, e nenhum outro acessório. |

| Especificações do monitor de ritmo cardíaco | |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Resistência à água | 32,9 ft (10 m) |
| Pilha | CR2032 substituível pelo utilizador (3 volts) (perclorato) – pode requerer cuidados no manuseamento. Visite www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate . |
| Vida útil da pilha | Aproximadamente 3 anos (1 hora por dia) |

Acerca da pilha

ATENÇÃO

Este produto contém uma pilha de iões de lítio. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Vida útil da pilha do Forerunner

| Vida útil da pilha* | Utilização do Forerunner |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 semana | Se treinar durante 45 minutos por dia com GPS. O Forerunner estiver no modo de poupança de energia durante o restante tempo. |
| Até 3 semanas | Se utilizar o Forerunner no modo de poupança de energia o tempo todo. |
| Até 8 horas | Se treinar com GPS o tempo todo. |

*A duração efectiva de uma pilha com carga completa depende de quanto tempo utiliza o GPS, a retro-iluminação e o modo de poupança de energia. A exposição a temperaturas extremamente baixas também reduz a vida útil da pilha.

Poupança de energia

Após um período de inactividade, o Forerunner pede-lhe para activar o modo de poupança de energia. O Forerunner apresenta a hora e a data, mas não se liga ao seu monitor de ritmo cardíaco nem utiliza GPS. Prima **page** para sair do modo de poupança de energia.

Resolução de problemas

Reiniciar o Forerunner

Se o ecrã ou os botões do Forerunner deixarem de responder, reinicie o dispositivo.



1. Prima e mantenha premido o botão **light** até que o ecrã se apague.
2. Prima e mantenha premida o botão **light** até que o ecrã se acenda.

NOTA: este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

Emparelhar o Monitor de Ritmo Cardíaco

Se o Forerunner não apresentar dados de ritmo cardíaco, pode ser necessário emparelhar o monitor de ritmo cardíaco.

- Aproxime o Forerunner do monitor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento.
Afasto-se 10 m de outros sensores ANT durante o emparelhamento.

- Se  estiver desligado, prima continuamente o menu, e seleccione **Monitor RC > Ligado**.
- Se  estiver intermitente, na página do cronómetro, prima **page** para visualizar a página de ritmo cardíaco. O Forerunner procura o seu sinal de ritmo cardíaco durante 30 segundos.
- Se o problema persistir, substitua a pilha do monitor de ritmo cardíaco.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco contém uma pilha CR2032 substituível pelo utilizador.

NOTA: contacte o departamento de tratamento de resíduos da sua área de residência de modo a obter instruções sobre como eliminar correctamente as pilhas.

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do monitor de ritmo cardíaco.



2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda de modo a que a seta aponte para **OPEN**.
3. Remova a tampa e a pilha.
4. Aguarde 30 segundos.
5. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.
NOTA: tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.
6. Com uma moeda, rode a tampa para a direita de modo a que a seta aponte para **CLOSE**.

Atualizar o software

1. Seleccione uma opção:
 - Utilize o WebUpdater. Visite www.garmin.com/products/webupdater.
 - Utilize o Garmin Connect. Visite <http://garminconnect.com>.
2. Siga as instruções no ecrã.

Registar o dispositivo

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo online!

- Visite <http://my.garmin.com>.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia do mesmo num local seguro.

Contactar a Assistência ao Produto Garmin

Contacte a Assistência ao Produto Garmin se tiver alguma pergunta acerca deste produto.

- Nos EUA, visite www.garmin.com/support ou contacte a Garmin USA por telefone através do número (913) 397 8200 ou (800) 800 1020.
- No R.U., contacte a Garmin (Europe) Ltd. através do n.º de telefone 0808 2380000.
- Na Europa, visite www.garmin.com/support e clique em **Contact Support** para obter informações sobre a assistência nacional ou contacte a Garmin (Europe) Ltd. através do n.º +44 (0) 870 8501241.

Obter mais informações

Pode obter mais informações acerca deste produto no website da Garmin.

- Visite www.garmin.com/intosports.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.

**GARMIN**®



Março de 2011

N.º de referência 190-01154-34 Rev. D

Impresso em Taiwan