

GARMIN[®]

manual do utilizador

FORERUNNER[®] 210

RELÓGIO DESPORTIVO COM GPS



© 2010 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

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 estão 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 informações adicionais acerca do uso e funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin®, o logótipo da Garmin, Garmin Training Center®, 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.

Índice

| | | | |
|--------------------------------------|-----------|---|-----------|
| Introdução | 2 | Transferir o Historial para o seu computador | 13 |
| Configurar o dispositivo | 2 | Gestão de dados | 13 |
| Registar o dispositivo | 2 | Definições do relógio | 14 |
| Botões | 2 | Definir o alarme | 14 |
| Ícones | 3 | Definir o Perfil do Utilizador | 14 |
| Treino | 4 | Modificar as Definições do Sistema | 15 |
| Fazer uma corrida de treino | 4 | Anexo | 16 |
| Guardar a corrida | 4 | Especificações | 16 |
| Apresentar ritmo ou velocidade | 4 | Acerca da pilha | 18 |
| Utilizar o Auto Lap | 4 | Pilhas do sensor de ritmo cardíaco e do pedómetro | 19 |
| Exercícios intervalados | 5 | Cuidar do seu dispositivo | 21 |
| Emparelhar o seu sensor ANT+ | 6 | Resolução de problemas | 22 |
| Sensor de ritmo cardíaco | 8 | Índice Remissivo | 24 |
| Pedómetro | 10 | | |
| Utilizar uma balança | 11 | | |
| Equipamento de fitness | 11 | | |
| Histórico | 12 | | |
| Visualizar uma corrida | 12 | | |
| Utilizar software gratuito | 12 | | |

Introdução

AVISO

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.

Configurar o dispositivo

Ao utilizar o Forerunner® pela primeira vez, siga as instruções de configuração do *Manual de Início Rápido do Forerunner 210*.

Registrar 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 num local seguro.

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 junto a um menu ou mensagem.

Ícones

| | |
|---|---|
|  | Nível de carga da pilha. Para mais informações acerca da vida útil da pilha, consulte a página 18 . |
|  | O GPS está ligado e a receber sinais. |
|  | O equipamento de fitness está activo. |
|  | O sensor de ritmo cardíaco está activo. |
|  | O pedómetro está activo. |
|  | Alarme ligado. |

Treino

Fazer uma corrida de treino

Antes de poder registar um historial, deve localizar sinais de satélite ou emparelhar o seu Forerunner com um pedómetro.

1. A partir da página do cronómetro, prima **start** para iniciar o cronómetro ①.

O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento. A sua distância ② e ritmo ou velocidade ③ são apresentados na página de cronómetro.



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

Guardar a corrida

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

Apresentar ritmo ou velocidade

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Configuração > Formato**.
3. Seleccione **Ritmo** ou **Velocidade**.
4. Seleccione **Corrente**, **Médio**, ou **Volta** para o tipo de dados de ritmo ou de velocidade que pretende que apareçam na página de cronómetro.

Utilizar o Auto Lap

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

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Auto Lap**.
3. Introduza a distância e prima **OK**.

Exercícios intervalados

Pode criar intervalos de treino baseados na distância ou no tempo. O seu intervalo de treino personalizado ficará gravado até que seja criado outro intervalo de treino.

Criar um Intervalo de Treino

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Selecione **Intervalos > Definir**.
3. Selecione **Distância** ou **Tempo**.
4. Introduza um valor de distância ou um intervalo de tempo e prima **OK**.
DICA: Para criar um intervalo sem tempo definido, defina o valor para “Aberto.”
5. Selecione **Distância** ou **Tempo** para o intervalo de descanso.
6. Introduza um valor de distância ou de tempo para o intervalo de descanso e prima **OK**.
7. Selecionar o número de repetições.
8. Se necessário, selecione **Sim** para adicionar um aquecimento sem tempo definido ao seu exercício.

9. Se necessário, selecione **Sim** para adicionar um arrefecimento sem tempo definido ao seu exercício.
10. Selecione **Intervalos > Activar**.

Iniciar um intervalo de treino

1. Premir **start** para iniciar o seu intervalo de treino.
Se o seu intervalo de treino possui aquecimento, deve premir **lap** para iniciar o primeiro intervalo.
2. Siga as instruções no ecrã.
Quando completar todos os intervalos, será apresentada uma mensagem.

Parar um intervalo de treino





- Prima a qualquer altura **lap** para terminar um intervalo antecipadamente.
- Prima a qualquer altura **stop** para parar o cronómetro.
- Se o seu intervalo de treino possui arrefecimento, deve premir **lap** para terminar o intervalo de treino.



Emparelhar o seu sensor ANT+

Se o seu Forerunner não apresentar dados de ritmo cardíaco ou do pedómetro, poderá ser necessário emparelhar o acessório com o seu Forerunner. O emparelhamento é o processo de ligação de sensores sem fios ANT+™, por exemplo, do pedómetro ao Forerunner. Após emparelhar pela primeira vez, o Forerunner reconhece automaticamente o pedómetro sempre que o activar.

Antes de poder emparelhar, deve colocar o sensor de ritmo cardíaco ou instalar o pedómetro. Para mais informações, consulte as instruções incluídas com o acessório ou consulte o *Manual de Início Rápido do Forerunner 210*.

- Coloque o Forerunner ao alcance (3 m) do acessório.
Afasto-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.

- Se  estiver desligado, prima e mantenha premido o **menu**, e seleccione **Monitor BC > 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  estiver desligado, prima e mantenha premido **menu**, e seleccione **Pedómetro > Ligado**.
- Se  estiver intermitente, certifique-se de que o seu pedómetro está correctamente instalado e caminhe um pouco para activar o pedómetro.
- Se continuar sem conseguir emparelhar o acessório, substitua a pilha do acessório [páginas 19–20](#).

Quando o acessório estiver emparelhado, será apresentada uma mensagem e  ou  permanecem fixos no ecrã.

Resolução de problemas do sensor ANT+

| Problema | Solução |
|---|---|
| Tenho um sensor ANT+ de terceiros. | Certifique-se de que é compatível com o Forerunner (www.garmin.com/intosports). |
| Não consigo emparelhar o pedómetro. | O GPS tem de ser desactivado. <ol style="list-style-type: none"> Vá para o interior. Prima page enquanto o Forerunner estiver a tentar localizar satélites. Selecione Sim. |
| Os dados de ritmo cardíaco são imprecisos ou erráticos. | <ul style="list-style-type: none"> Certifique-se de que o sensor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo. Aqueça durante 5–10 minutos. Humedeça os eléctrodos. Use água, saliva ou gel para eléctrodos. Limpe os eléctrodos. Os resíduos de sujidade e suor nos eléctrodos podem interferir com os sinais de ritmo cardíaco. Coloque os eléctrodos nas costas em vez de os colocar no peito. Vista uma camisa de algodão ou molhe a sua camisa, se tal for adequado à sua actividade. As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o sensor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos. Afaste-se de fontes de campos electromagnéticos fortes e de alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, que podem interferir com o sensor de ritmo cardíaco. As fontes de interferência podem incluir linhas eléctricas de alta tensão, motores eléctricos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fios. |

Sensor de ritmo cardíaco

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar a sua capacidade física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto.

As cinco zonas de ritmo cardíaco estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Objectivos de condição física

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

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

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

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode consultar a tabela ([página 9](#)) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objectivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras de ritmo cardíaco disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem providenciar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Monitor BC > Definir zonas**.
3. Introduza o seu ritmo cardíaco máximo e prima **OK**.
4. Introduza o limite inferior do ritmo cardíaco para cada zona de ritmo cardíaco e prima **OK**.

Cálculos de zona de ritmo cardíaco

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

Alertas de ritmo cardíaco

Antes de definir um alerta de ritmo cardíaco, poderá querer personalizar as suas zonas de ritmo cardíaco ([página 8](#)).

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Alertas BC**.
3. Introduza o valor de alerta elevado.
Pode seleccionar uma zona ou introduzir um valor personalizado.
4. Prima **OK**.
5. Introduza o valor de alerta baixo.
Pode seleccionar uma zona ou introduzir um valor personalizado.
6. Prima **OK**.

O alerta soa sempre que o seu ritmo cardíaco esteja acima ou abaixo dos intervalos especificados.

Pedómetro

O Forerunner é compatível com o pedómetro. Pode utilizar o pedómetro para enviar dados para o Forerunner quando treina no interior, o sinal do GPS é fraco ou quando perde os sinais de satélite. O pedómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o sensor de ritmo cardíaco). Tem de emparelhar o pedómetro com o Forerunner ([página 6](#)).

Após 30 minutos de inactividade, o pedómetro desliga-se para preservar a bateria. Quando a pilha está fraca, é apresentada uma mensagem no seu Forerunner. Tal significa que restam cerca de cinco horas à pilha.

Calibrar o pedómetro

Se, quando corre, a distância do pedómetro parece ligeiramente superior ou inferior, pode ajustar manualmente o factor de calibração. A fórmula de calibração é a distância real (utilize uma volta de regulação) / distância gravada × factor de calibração actual = novo factor de calibração. Por exemplo, 1600 m / 1580 m × 95 = 96,2.

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Selecciona **Pedómetro > Calibrar**.
3. Ajustar o factor de calibração e premir **OK**.

Utilizar uma balança

Se tiver uma balança compatível com o sistema ANT+, o Forerunner pode ler os dados directamente da balança.

1. Prima **light**.
Uma mensagem irá aparecer quando a balança for encontrada.
2. Coloque-se sobre a balança.

NOTA: Se utilizar uma balança de cálculo da composição do corpo, descalce os sapatos e as meias para garantir a leitura e o registo de todos os parâmetros da composição do corpo.

3. Quando o seu peso for apresentado, saia da balança.

DICA: Se ocorrer um erro, desça da balança e volte a tentar.

Equipamento de fitness

A tecnologia ANT+ liga automaticamente o seu Forerunner e o seu sensor de ritmo cardíaco ao equipamento de fitness, para que possa ver o seu ritmo cardíaco na consola do equipamento. Procure o logótipo ANT+ Link Here no equipamento de fitness compatível.





Visite www.garmin.com/antplus para obter mais instruções sobre ligação.

Histórico

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 13](#)) 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 sensor de ritmo cardíaco.

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

4. Prima **OK** para visualizar as informações das voltas.

Eliminar uma corrida

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Selecciona **Historial**.
3. Selecciona uma corrida.
4. Prima e mantenha premido  e  em simultâneo.
5. 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. Seleccione o seu produto.
3. Clique em **Software**.
4. Siga as instruções no ecrã.

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 19](#)).
3. Abra o Garmin Connect (www.garminconnect.com), ou abra o Garmin Training Center.
4. Siga as instruções de incluídas no software.

Gestão de dados

O Forerunner é um dispositivo de armazenamento em massa USB. 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. Não é igualmente 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 13](#)).

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 pasta “Garmin”.
3. Abra o volume ou a pasta “Activities”.
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.

Definições do relógio

Definir o alarme

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Alarme > Definir**.
3. Introduza a hora de alarme.
4. Seleccione **Alarme > Ligado**.

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, de atleta experimentado.

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Perfil do utilizador**.
3. Alterar as definições.

Sobre Atletas Experimentados

Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino intensivo durante muitos anos (à excepção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou menos. As características de um atleta experimentado influenciam determinados cálculos da balança.

Acerca das Calorias

A tecnologia de análise do consumo de calorias e do ritmo cardíaco é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, visite www.firstbeattechnologies.com.

Modificar as Definições do Sistema

Podemos modificar a hora do dia, formato das horas, tons, idioma, unidades, e formato de ritmo ou velocidade ([página 4](#)).

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Selecciona **Configuração**.
3. Alterar as definições.

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. Selecciona **Configuração > Hora > Manual**.
3. Introduza o tempo e prima **OK**.

Anexo

Especificações

AVISO

O Forerunner é à prova de água, 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 se destina a utilização durante a prática de natação.

| Especificações do Forerunner | |
|--|---|
| Pilha | Pilha-botão recarregável de íões de lítio de 200 mAh |
| Vida útil da pilha | Consulte a página 18 . |
| Intervalo de temperatura de funcionamento | De -4 °F a 140 °F (de -20 °C a 60 °C) |
| Intervalo de temperatura de carregamento da pilha. | De 41 °F a 104 °F (de 5 °C a 40 °C) |
| Frequência/ protocolo rádio | Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz |
| Acessórios compatíveis | A tecnologia sem fios ANT+ neste Forerunner funciona apenas com o sensor de ritmo cardíaco e com o pedómetro. |

| Especificações do sensor de ritmo cardíaco | |
|---|---|
| Resistência à água | 98,4 pés (30 m) Este produto não transmite dados do ritmo cardíaco para o seu dispositivo GPS durante a prática de natação. |
| Pilha | CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts, (página 19) . |
| Vida útil da pilha | Aproximadamente 4,5 anos (1 hora por dia) |
| Temperatura de funcionamento | De 23 °F a 122 °F (de -5 °C a 50 °C) NOTA: em condições de tempo frio, use vestuário adequado para manter o sensor de ritmo cardíaco próximo da sua temperatura do corpo. |
| Frequência/ protocolo rádio | Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz |

| Especificações do pedómetro | |
|------------------------------------|---|
| Resistência à água | 32,9 pés (10 m) |
| Pilha | CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts, (página 19) . |
| Vida útil da pilha | Aproximadamente 400 horas de tempo de corrida |
| Temperatura de funcionamento | De 14 °F a 140 °F (de -10 °C a 60 °C) |
| Frequência/ protocolo rádio | Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz |

Acerca da pilha



Este produto contém uma pilha de íons 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 activa o modo de poupança de energia. O Forerunner apresenta a hora e a data, mas não se liga aos acessórios ANT+ nem utiliza GPS. Prima **page** para sair do modo de poupança de energia.

Carregar o Forerunner

AVISO

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

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

1. Ligue a extremidade USB do cabo ao adaptador de AC.

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 ①.



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 (▣▣▣▣).

Pilhas do sensor de ritmo cardíaco e do pedómetro

AVISO

Não utilize objectos afiados para remover pilhas substituíveis. Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções para a correcta reciclagem das pilhas. Existência de perclorato - pode requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco

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



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

Depois de substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco, deve voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

Substituir a bateria do pedómetro

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do dispositivo.
2. Rode a tampa para a esquerda até poder ser removida.
3. Remova a tampa e a bateria.
4. Aguarde 30 segundos.
5. Coloque a nova pilha na tampa com a face positiva virada para o interior da tampa.
6. Substitua a tampa alinhando os pontos e rodando para a direita.

Depois de substituir a pilha do pedómetro, deve voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

Cuidar do seu dispositivo

AVISO

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderão daí resultar danos permanentes.

Evite os produtos químicos de limpeza e os solventes que possam danificar componentes em plástico.

Limpar o dispositivo

1. Utilize um pano humedecido numa solução de detergente suave.
2. Seque-o.

Cuidados a ter com o sensor de ritmo cardíaco

Desprenda o módulo antes de limpar a correia.

- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à mão com água fria com um detergente suave, depois de cada 5 utilizações.
- Não coloque a correia na máquina de lavar, nem na máquina de secar.
- Para prolongar a vida útil do sensor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

Resolução de problemas

| Problema | Solução |
|--|---|
| Os botões não respondem. Como posso repor o dispositivo? | <ol style="list-style-type: none">1. Prima e mantenha premido o botão light até que o ecrã se apague.2. Prima e mantenha premido o botão light até que o ecrã se acenda. |
| O meu dispositivo não localiza sinais de satélite. | <ol style="list-style-type: none">1. Afaste o seu dispositivo de parques de estacionamento, edifícios altos e árvores.2. Mantenha-se estático durante vários minutos. |
| Como sei se o meu dispositivo se encontra no modo de armazenamento USB em massa? | Deverá ver uma nova unidade amovível em "O meu computador" em computadores Windows e um volume instalado nos computadores Mac. |
| Não consigo encontrar as unidades amovíveis na minha lista de unidades. | Se dispuser de várias unidades de rede detectadas pelo computador, o Windows poderá ter dificuldades em atribuir letras às unidades da Garmin. Consulte o ficheiro de Ajuda do seu sistema operativo para obter informações acerca da atribuição de letras às unidades. |
| Alguns dados desapareceram do historial. | Quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos. Transfira os dados para o seu computador regularmente para evitar a perda de dados. |

Atualizar o Software

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

Obter mais informações

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

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

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 através do número de telefone (913) 397.8200 ou (800) 800.1020.
- No R.U., contacte a Garmin (Europe) Ltd. através do número de telefone 0808 2380000.
- Na Europa, visite www.garmin.com/support e clique em **Contact Support** para obter informações de assistência específicas para o seu país, ou contacte a Garmin (Europe) Ltd. através do telefone +44 (0) 870.8501241.

Índice Remissivo

- A**
a carregar 18
atualizar o software 23
alarme 15
alertas de ritmo
 cardíaco 10
ANT+
 balança 11
 emparelhar 6
 equipamento de
 fitness 11
 pedómetro 10
 resolução de
 problemas 7
 sensor de ritmo
 cardíaco 8
armazenamento em massa
 13–14, 22
armazenamento USB
 13–14, 22
- assistência ao produto 23
Assistência ao Produto
 Garmin 23
atleta experimentado 15
Auto Lap 4
- B**
balança 11, 15
- C**
calorias 15
- D**
definições de hora 15
definições do sistema 15
- E**
eliminar o historial 12–13
equipamento de fitness 11
especificações 16–17
exercícios intervalados 5
- G**
Garmin Connect 12
guardar a corrida 4
guardar o dispositivo 21
- H**
historial 22
 a transferir 13
 eliminar 12–13
 visualizar 12
- I**
ícones 3
idioma 15
informações sobre cuidados
 a ter 21
- L**
limpar o dispositivo 21
localizar sinais de
 satélite 22
- P**
pedómetro
 calibrar 11
 emparelhar 6
 pilha 20
perfil do utilizador 15

- pilha
 - a carregar 18
 - Forerunner 18
 - pedómetro 20
 - poupança de energia 18
 - sensor de ritmo
 - cardíaco 20
- poupança de energia 18
- R**
 - registar o seu dispositivo 2
 - reiniciar o dispositivo 22
 - resistência à água 16–17
 - Resolução de problemas
 - acessórios ANT+ 7
 - Forerunner 22
- ritmo 4
- S**
 - sensor de ritmo cardíaco
 - emparelhar 6
 - limpeza 21
 - pilha 20
- sinais de satélite 22
- software 23
- sons 15
- T**
 - teclas 2
 - Training Center Garmin 12
 - transferir o historial 13
- U**
 - unidades 15
- V**
 - velocidade 4
 - ver o Historial 12
- Z**
 - zonas de ritmo
 - cardíaco 8–9

Para obter as mais recentes actualizações de software gratuitas (excepto dados do mapa) ao longo de toda a vida útil dos seus produtos Garmin, visite o website da Garmin em www.garmin.com.



© 2010 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, EUA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan