



# FR70

manual de início rápido



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

## Informações adicionais

Pode transferir a versão mais recente do manual do utilizador a partir de [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

## Botões



### 1 LIGHT

- Prima para ligar/desligar a retroiluminação.
- Mantenha premido para emparelhar com a sua balança ANT+™ (opcional).

### 2 ▲/▼

- Prima para percorrer páginas de treino durante uma actividade.
- Mantenha premido ▲/▼ para percorrer rapidamente as definições.
- Prima para percorrer menus e definições.

- Na página do Virtual Partner®, prima e mantenha premido para ajustar a cadência do Virtual Partner. (Deverá emparelhar o pedómetro para visualizar a página do Virtual Partner.)

### **3** LAP/RESET

- Prima para criar uma nova volta.
- Em modo de treino, prima e mantenha premido para guardar a sua actividade.
- Em modo de histórico, prima e mantenha premido para eliminar uma actividade.

### **4** START/STOP/ENTER

- Em modo de treino, prima para iniciar ou parar o cronómetro.
- Prima para confirmar e avançar para a próxima definição.
- Em modo de horas, prima e mantenha premido para visualizar o menu de configuração do relógio.

### **5** MODE

- Prima para alternar entre modos.
- Prima para sair do menu ou da página. As definições são guardadas.
- Prima e mantenha premido para mudar os modos de desporto.

## Ícones

▲	Prima ▲ para ver mais definições ou histórico.
▼	Prima ▼ para ver mais definições ou histórico.
	O sensor de bicicleta está activo.
	O sensor do pedómetro está activo.
	O sensor de ritmo cardíaco está activo.
	Existem dados em carregamento ou o dispositivo está ligado a equipamento de fitness ANT+.
	O cronómetro está a funcionar.
	Alarme ligado.

## Alterar modos

Prima **MODE** para alternar entre modos.  
(Ver imagem.)



## Gráfico de classes de actividade

	Treino Descrição	Treino Frequência	Tempo de treino por semana
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

O gráfico de classes de actividade foi disponibilizado pela Firstbeat Technologies Ltd. e algumas partes deste baseiam-se em Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863-870, 1990.

## Passo 1: Ligar o FR70

O FR70 é-lhe entregue desligado de forma a preservar a bateria. Prima **MODE** para ligar o FR70. Quando ligar o relógio pela primeira vez e estiver a seguir os passos do assistente de configuração, defina a sua classe de actividade e indique se é um atleta experimentado.

Utilize a tabela da [página 5](#) para determinar a sua classe de actividade.

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

## Passo 2: Configurar acessórios

Os acessórios sem fios ANT+ incluídos com o seu FR70 já se encontram emparelhados. Os ícones  e 

aparecem quando os sensores estão emparelhados. Após um período de inactividade, os acessórios entram em modo de suspensão para preservar a vida da bateria. Se os ícones do acessório não aparecerem antes de reiniciar a sua actividade, terá de restabelecer a ligação com o FR70, consulte o *Manual do utilizador do FR70*.

## Utilizar o monitor de ritmo cardíaco

### ATENÇÃO

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.

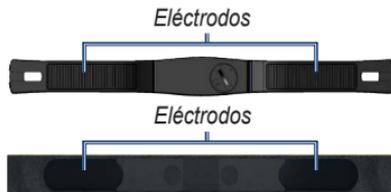
---



**NOTA:** O seu dispositivo poderá incluir um monitor com correia rígida ou maleável.

O monitor de ritmo cardíaco encontra-se em espera e pronto a enviar dados. Use o monitor em contacto directo com a pele, por baixo do equipamento. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante a actividade.

1. Prenda um lado da correia ao módulo do monitor de ritmo cardíaco.
2. Humedeça os dois eléctrodos na parte posterior do monitor cardíaco para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.



3. Enrole a correia à volta do peito e fixe-a do outro lado.



**NOTA:** o logótipo Garmin deve estar virado para cima.

4. Coloque o FR70 ao alcance (3 m) do acessório. Prima **MODE** até que seja apresentada a página de treino.



**DICA:** se os dados do ritmo cardíaco forem erráticos ou não aparecerem, poderá ter de ajustar mais a correia ao peito ou aquecer durante 5-10 minutos.

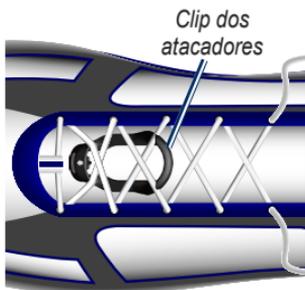
### Utilizar o pedómetro (opcional)

O pedómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados assim que o instalar ou mover.

### Instalar nos atacadores

1. Prima a patilha no clip dos atacadores. Levante e separe o pedómetro do clip.
2. Desaperte os atacadores.

- Introduza o clip através de duas secções fixas dos atacadores, deixando alguma folga na parte superior para atar os atacadores.



- Ate os atacadores de modo firme para manter o pedómetro posicionado durante o exercício.
- Fixe o pedómetro ao clip. A seta do pedómetro deve apontar para a parte frontal do sapato.



**NOTA:** o pedómetro também pode ser instalado na bolsa da palmilha de um sapato compatível. Consulte o *Manual do utilizador do FR70*.

- Coloque o FR70 ao alcance (3 m) do acessório. Prima **MODE** até que seja apresentada a página de treino.

### Passo 3: Corra!

- Prima **MODE** para ver a página de treino.
- Prima **START** para iniciar o cronómetro.
- Depois de concluída a corrida, prima **STOP**.
- Prima e mantenha premido **RESET** para guardar a sua actividade e repor o cronómetro.



## Passo 4: Transferir software gratuito

O ANT Agent™ permite-lhe utilizar o seu FR70 com o Garmin Connect™, uma ferramenta de treino baseada na Web.

1. Visite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Siga as instruções no ecrã.

## Passo 5: Enviar dados para o computador

1. Ligue a unidade USB ANT a uma porta USB disponível do computador.  
Os controladores do USB ANT Stick instalam automaticamente o Garmin ANT Agent. Pode transferir o USB ANT Agent se os controladores não o instalarem automaticamente. Visite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Coloque o seu FR70 ao alcance (5 m) do seu computador.
3. Siga as instruções no ecrã.

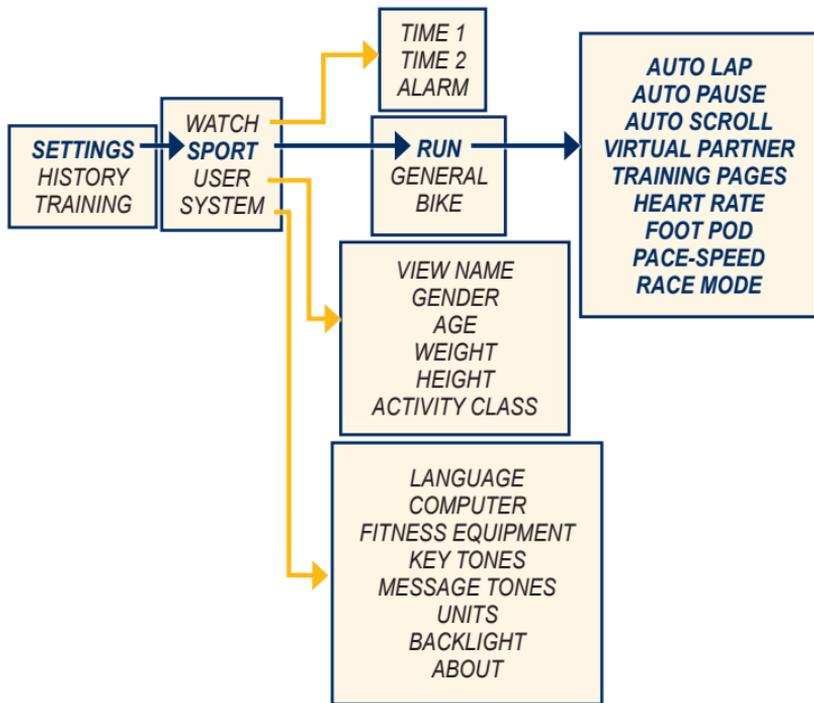
Para mais informações sobre como personalizar as suas actividades e os campos de dados apresentados no FR70, consulte o *Manual do utilizador do FR70*.

## Retroiluminação do FR70

Prima **LIGHT** para ligar a retroiluminação durante 5 segundos. Prima qualquer botão para prolongar a retroiluminação por mais 5 segundos.

## Páginas de configuração

Para alterar as definições do modo de corrida, prima **MODE** > seleccione **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.



## Reiniciar o FR70

Se o FR70 estiver bloqueado, prima e mantenha premido **ENTER** e **MODE** simultaneamente até que o ecrã se apague (cerca de 7 segundos). Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

## Apagar os dados do utilizador



---

**NOTA:** este procedimento elimina o histórico e todos os dados introduzidos pelo utilizador.

---

Para eliminar os dados do utilizador, prima e mantenha premido **MODE**, **LIGHT** e **▲** simultaneamente até surgir a mensagem.

## Registo do produto

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo on-line! Aceda a <http://my.garmin.com>. Guarde o recibo de compra ou uma fotocópia num local seguro.

## Contactar a Garmin

Contacte a Assistência ao Produto Garmin em caso de dúvidas na utilização do FR70. Nos E.U.A., visite [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), ou contacte Garmin E.U.A. através do n.º de telefone (913) 397-8200 ou (800) 800-1020.

No R.U., contacte a Garmin (Europa) Ltd. através do n.º de telefone 0808 2380000.

Na Europa, visite [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) e clique em **Contact Support** para obter informações sobre a assistência nacional ou contacte a Garmin (Europa) Ltd. através do n.º +44 (0) 870.8501241.

# www.garmin.com/support



913-397-8200  
1-800-800-1020



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

## Garmin International, Inc

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas  
66062, EUA

## Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business  
Park, Southampton, Hampshire, SO40  
9LR Reino Unido

## Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan (R.C.)

Garmin®, logótipo Garmin, Auto Lap®, Virtual Partner®, Auto Pause®, e Dynastream® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos Estados Unidos e noutros países. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT Agent™ e ANT+™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

