

GARMIN<sup>®</sup>

manual de início rápido

# FORERUNNER<sup>®</sup> 210

RELÓGIO DESPORTIVO COM GPS



## Informações importantes



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.

---

### 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.

## Como começar

Ao utilizar o Forerunner pela primeira vez, execute os seguintes passos:

1. Carregue o Forerunner ([página 2](#)).
2. Configure o Forerunner ([página 3](#)).
3. Localize satélites ([página 5](#)).
4. Coloque o monitor de ritmo cardíaco ou o pedómetro opcional ([páginas 5–7](#)).
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 o carregar ou ligar a um computador.

---

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

---

1. Ligue a extremidade USB do cabo ao adaptador 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 (▣▣▣▣).

## 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.









<b>light</b>	Prima para ligar a retroiluminação. Prima para procurar uma balança compatível. Prima e mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.
<b>start/stop</b>	Prima para iniciar e parar o cronómetro.
	Prima para percorrer menus e definições.
<b>lap/reset</b>	Prima para marcar uma nova volta. Prima e mantenha premido para guardar a corrida e reiniciar o cronómetro.

<b>page/menu</b>	Prima para alternar entre as páginas de hora do dia, cronómetro e ritmo cardíaco. Prima e mantenha premido para abrir o menu.
<b>OK *</b>	Prima para seleccionar opções do menu e aceitar mensagens.

\*OK, , e  aparecem sem menu ou mensagem.

## Ícones

	Nível de carga da bateria. Para mais informações acerca da vida útil da bateria, consulte o <i>Manual do Utilizador do Forerunner 210</i> .
	O GPS está ligado e a receber sinais.
	O equipamento de fitness está activo.
	O monitor de ritmo cardíaco está activo.
	O pedómetro está activo.
	Alarme ligado.

## Localizar sinais de satélite

A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

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 do dia é definida automaticamente.

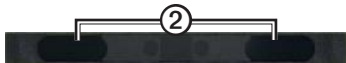
## Colocar o sensor de ritmo cardíaco

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. Ligue o módulo do monitor de ritmo cardíaco ① à correia.




2. Humedeça os dois eléctrodos ② na parte posterior da correia para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.



3. Enrole a correia à volta do peito e ligue. O logótipo Garmin deve estar virado para cima.
4. Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do monitor de ritmo cardíaco.

**DICA:** Se os dados relativos ao ritmo cardíaco forem imprecisos ou não aparecerem, poderá ter de apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5-10 minutos.

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 no ecrã uma mensagem e o ícone sólido .

## Instalar o pedómetro

**NOTA:** Se não tiver um pedómetro, pode ignorar este passo.


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

1. Prima a patilha no clipe dos atacadores ①.



2. Levante e separe o pedómetro ② do clipe dos atacadores.

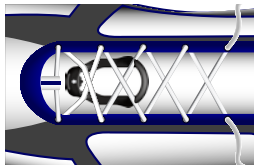
3. Instale o pedómetro nos atacadores (página 6) ou por baixo da palmilha (página 7).

Quando o pedómetro está emparelhado, aparece no ecrã uma mensagem e o ícone sólido .

## Instalar nos atacadores

1. Desaperte ligeiramente os atacadores.
2. Introduza o clipe dos atacadores através de duas secções fixas dos atacadores, deixando alguma folga na parte superior para atar os atacadores.

A seta do pedómetro deve apontar para parte frontal do sapato.



3. Ate os atacadores de modo firme para manter o pedómetro posicionado durante o exercício.
4. Fixe o pedómetro ao clipe dos atacadores.

### Instalar por baixo da palmilha

**NOTA:** Os sapatos compatíveis têm um bolso por baixo da palmilha. Poderá ter de remover uma espuma de protecção antes de instalar o pedómetro.

1. Levante a palmilha do sapato.
2. Coloque o pedómetro no bolso com o logótipo ANT+™ virado para cima e a ranhura a apontar à parte frontal do sapato.

### Fazer uma corrida de treino

Para gravar o historial, tem de localizar os sinais de satélite ([página 5](#)) ou emparelhar o Forerunner com um pedómetro.

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

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



2. Depois de concluída a viagem, 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 8](#)) 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 médios de ritmo cardíaco, se estiver a utilizar o monitor de ritmo cardíaco.

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Historial**.
3. Utilize ▲ e ▼ para percorrer as corridas guardadas.
4. Prima **OK** para ver informações da volta.

### Eliminar uma corrida

1. Prima e mantenha premido o botão **menu**.
2. Seleccione **Historial**.
3. Seleccione uma corrida.
4. Prima e mantenha premidos ▲ e ▼ em simultâneo.
5. Prima **OK**.

## Utilizar software gratuito

A Garmin oferece duas opções de software para armazenar e analisar os dados de corrida:

- O Garmin Connect é um software baseado na Internet.
- O Garmin Training Center é um software informático que não necessita da Internet depois de instalado.

1. Visite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Seleccione o 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 3](#)).



- Abra o Garmin Connect ([www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)) ou o Garmin Training Center.
- Siga as instruções incluídas no software.

## Acerca da bateria



Este produto contém uma bateria 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 bateria do Forerunner

Vida útil da bateria*	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 vida útil de uma bateria 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 bateria.

### Poupança de energia

Após um período de inatividade, o Forerunner passa ao modo de poupança de energia. O Forerunner apresenta a hora e a data, mas não se liga aos seus acessórios ANT+ nem utiliza GPS. Prima **page** para sair do modo de poupança de energia.

## Resolução de problemas

### Reiniciar o dispositivo

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

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.

### Obter o Manual do utilizador

O manual do utilizador deste dispositivo encontra-se no CD, na embalagem do produto. Pode ainda obter os manuais de utilizador mais recentes a partir da Web.

1. Visite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Selecione o produto.
3. Clique em **Manuais**.

### 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.

### Obter mais informações

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

- Visite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Visite [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Visite <http://buy.garmin.com> ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

## 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](http://www.garmin.com/support), ou contacte a Garmin USA através do n.º de telefone (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, aceda a [www.garmin.com/support](http://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.

© 2010 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias. Garmin®, Garmin Training Center® e Forerunner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registadas nos E.U.A. 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. Para obter as mais recentes atualizações 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](http://www.garmin.com).



**GARMIN®**



Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, EUA

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

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan