

GARMIN

manual de início rápido

FORERUNNER® 310XT

DISPOSITIVO GPS DE TREINO MULTIDESPORTO



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.

AVISO: Este produto contém uma bateria de íões de lítio não substituível. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos de segurança importantes relativos à bateria

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 Forerunner®. Nos E.U.A., visite 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 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.

Botões



1 power

- Prima e mantenha premido para ligar ou desligar o Forerunner.
- Prima para ligar e ajustar a retroiluminação. É apresentada a página de estado.
- Prima para emparelhar com uma balança ANT+™ (acessório opcional).



2 mode

- Prima para ver a página do cronómetro e a página de menu. A página de mapa e a página de bússola também são apresentadas se estiverem activas.
- Prima para sair do menu ou de uma página. As definições são guardadas.
- Prima e mantenha premido para mudar os modos de desporto.

3 lap/reset

- Prima para criar uma nova volta.
- Prima e mantenha premido para reiniciar o cronómetro.

4 start/stop

Prima para iniciar ou parar o cronómetro.

5 enter

Prima para seleccionar opções e confirmar mensagens.

6 ▲▼ setas (para cima/para baixo)

- Prima para percorrer menus e definições.

DICA: Prima e mantenha premidas as **▲▼ setas** para percorrer rapidamente as definições.

- Prima para percorrer páginas de treino durante um exercício.
- Na página do Virtual Partner®, prima e mantenha premido para ajustar o ritmo do Virtual Partner.

Retroiluminação do Forerunner

Prima  para ligar a retroiluminação: Utilize **▲▼** para ajustar o nível da retroiluminação: esta janela também apresenta vários ícones de estado.

Ícones

	O GPS está ligado e o Forerunner está a receber sinais de satélite.
	O GPS está desligado para utilização no interior ou para actividades de treino com o sensor do podómetro opcional.
	O cronómetro está a funcionar.
	O sensor de ritmo cardíaco está activo.
	O sensor do pedómetro está activo.
	O sensor de cadência está activo.
	O sensor de potência está activo.
	Nível de carga da bateria.
	A carregar a bateria.
	O dispositivo encontra-se a carregar dados ou a emparelhar equipamento de fitness.

Passo 1: Carregar a bateria



ATENÇÃO: Para evitar corrosão, limpe minuciosamente os contactos de carga e a área circundante antes de carregar.

DICA: O Forerunner não carrega quando é excedido o intervalo de temperatura de 0 °C–50 °C.

1. Ligue o conector USB do cabo de carregamento com clip ao adaptador AC.
2. Ligue o adaptador AC a uma tomada de parede normal.
3. Alinhe os terminais do clip de carregamento com os contactos posteriores do Forerunner.



4. Prenda o carregador firmemente ao mostrador do Forerunner.

A bateria com carga completa aguenta até 20 horas, dependendo da utilização.



Ao ligar o Forerunner e completar o assistente de configuração, utilize a tabela seguinte para definir a sua classe de actividade. Indique se é um atleta experimentado.

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.

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

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.

Passo 2: Ligar o Forerunner

Prima e mantenha premido  para ligar o Forerunner. Siga as instruções que surgem no ecrã para configurar o Forerunner e definir o seu perfil de utilizador.

O Forerunner utiliza o seu perfil de utilizador para calcular dados de calorías exactos. Utilizando a tabela na [página 6](#), seleccione 0-10 para definir a classe de actividade.

Se estiver a utilizar um monitor de ritmo cardíaco ANT+ seleccione **Sim** durante a configuração para emparelhar (ligar) o monitor com o Forerunner. Consulte o Passo 4 para obter mais informações.

Passo 4: Adquirir sinais de satélite

A aquisição de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos. Dirija-se para uma área aberta. Para uma recepção ideal, certifique-se de

que o mostrador do Forerunner está em direcção ao céu.

Quando o Forerunner tiver adquirido sinal de satélite, é apresentada a página de treino com o ícone de satélite (✶) na parte superior.

Passo 4: Emparelhar o monitor de ritmo cardíaco (opcional)

Quando tentar emparelhar o monitor de ritmo cardíaco com o Forerunner pela primeira vez, afaste-se (10 m) de outros monitores cardíacos.

Utilizar o monitor de ritmo cardíaco

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 o treino.

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



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

NOTA: alguns sensores de ritmo cardíaco têm um adesivo de contacto ③. Molhe o adesivo de contacto.



3. Envolve a correia à volta do peito e ligue o gancho da correia ④ à argola.

NOTA: O logótipo Garmin deve estar virado para cima.

4. Aproxime o Forerunner do monitor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento.

NOTA: se os dados relativos ao ritmo

cardíaco forem imprecisos ou erráticos, ou não aparecerem, poderá ter de apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5-10 minutos.

5. Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Definições de corrida** > **Ritmo cardíaco** > **ANT+ RC** > **Sim**.

DICA: Este passo não é necessário se o tiver configurado no assistente de configuração.

Definições de ritmo cardíaco

Para obter dados de calorias mais exactos, defina o ritmo cardíaco máximo e o ritmo cardíaco em repouso. Pode definir cinco zonas de ritmo cardíaco para ajudá-lo a medir e aumentar a sua força cardiovascular.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Definições de corrida** > **Ritmo cardíaco** > **Zonas RC**.
2. Siga as instruções no ecrã.

Passo 5: Personalize as suas definições de desporto (Opcional)

Prima **mode** > seleccione **Definições** > seleccione a opção de modo de desporto (depende do modo de desporto actual).



Selecione **Campos de dados** para personalizar até quatro páginas de dados. Cada campo de dados está definido no *Manual do utilizador do Forerunner 310XT*. O manual também contém informações sobre o Auto Lap®, o Auto Pause®, o Auto Scroll, acessórios adicionais ANT+, o Virtual Partner e definições de modo de bicicleta.

Passo 6: Ao Trabalho!

1. Prima **mode** para ver a página de treino.



2. Prima **start** para iniciar o cronómetro.
3. Depois de concluída a corrida, prima **stop**.
4. Prima e mantenha premido **reset** para guardar a corrida e reiniciar a página de treino.

Passo 7: Transferir software gratuito

1. Visite www.garminconnect.com/start.
2. Siga as instruções no ecrã.

Passo 8: Enviar dados de exercícios para o computador

1. Ligue a unidade USB ANT Stick 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.

2. Coloque o Forerunner a 5 m do seu computador.
3. Siga as instruções no ecrã.

Ver e eliminar histórico

Pode visualizar os seguintes dados no Forerunner: tempo, distância, ritmo/velocidade médios, calorias, ritmo cardíaco médio e cadência média.

Para ver o histórico de uma actividade:

1. Prima **mode** > seleccione **Histórico** > **Actividades**.
2. Utilize **▲▼ as setas** para percorrer as actividades. Seleccione **Ver mais** para ver Médias/Máximos. Seleccione **Ver mais** > **Ver voltas** para ver os resumos das voltas.

Para eliminar o histórico de actividades:

1. Prima **mode** > seleccione **Histórico** > **Eliminar**.
2. Seleccione uma opção:
 - **Actividades individuais**—eliminar as actividades individuais.
 - **Todas as actividades**—elimina todas as actividades do histórico.
 - **Actividades antigas**—elimina as actividades gravadas há mais de um mês.
 - **Totais**—repõe todos os seus totais.

Reiniciar o Forerunner

Se o seu Forerunner não estiver a funcionar correctamente, prima **mode** e **lap/reset** simultaneamente até que o ecrã se apague. Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

Apagar os dados do utilizador



AVISO: Este procedimento elimina todos os dados introduzidos pelo utilizador.

1. Desligue o Forerunner.
2. Prima e mantenha premido **mode** e  até que surja a mensagem.
3. Seleccione **Sim** para limpar todos os dados de utilizador.

Cuidados a ter com o sensor de ritmo cardíaco



NOTA: Desprenda o módulo antes de limpar a correia.



NOTA: A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do sensor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

Ir para www.garmin.com/HRMcare para obter instruções de lavagem detalhadas.



Garmin®, logótipo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Virtual Partner® e Dynastream® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos Estados Unidos e noutros países. Garmin Connect™, myGarmin™, USB ANT Stick™, 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 informações de produtos e acessórios mais recentes, visite o website da Garmin em www.garmin.com.



© 2009-2012 Garmin Ltd. ou respectivas subsidiárias

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.)

Novembro de 2012

N.º de referência 190-01064-54 Rev. D

Impresso em Taiwan