

**GARMIN**<sup>TM</sup>

manual de início rápido

# FORERUNNER<sup>®</sup> 50

com tecnologia sem fios ANT+Sport<sup>™</sup>



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

**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.

## Botões



### 1 view

- Prima e mantenha premido para ligar/desligar a retro-iluminação.
- Prima para percorrer as páginas de dados nos modos de Treino ou Histórico.
- Prima para confirmar e avançar para a próxima definição.

### 2 mode

- Prima para alternar entre modos.
- Prima para sair do menu ou da página.
- Prima e mantenha premido para regressar à página Horas.

### 3 lap/reset/-

- Prima para criar uma nova volta.
- Prima e mantenha premido para guardar o exercício no modo Treino.
- Prima para diminuir o valor de determinada definição.










### 4 start/stop/+

- Prima para iniciar ou parar o cronómetro.
- Prima e mantenha premido para personalizar as definições.
- Prima para aumentar o valor de determinada definição.

## Retro-iluminação do Forerunner

Prima e mantenha premido **view** para ligar a retro-iluminação por 5 segundos. Prima qualquer um dos botões para prolongar a duração da retro-iluminação por mais 5 segundos.

## Ícones

	Definição de zona superior
	Definição de zona inferior
	Sensor da bicicleta activo
	Sensor do podómetro activo
	Sensor de batimento cardíaco activo
	A carregar dados
	Modo de cronómetro intervalos
	Alarme ligado
	Melodia ligada
<b>T2</b>	Segundo fuso horário

## Passo 1: Ligar o Forerunner

Prima e mantenha premido **start/stop** para ligar o Forerunner. O Forerunner é-lhe entregue desligado de forma a preservar a bateria.

## Passo 2: Configurar as horas

1. Na página de Horas, prima e mantenha premido **start/stop** até que a definição das horas se apresente intermitente.
2. Ajuste as horas premindo **+** e **-**.



---



**DICA:** Prima e mantenha premidos **+** ou **-** para avançar rapidamente as horas, minutos ou outras definições do modo Horas.

---

3. Prima **view** para prosseguir para a definição dos minutos.
4. Ajuste os minutos premindo **+** e **-**.

5. Continue este processo para definir os segundos, o mês, o dia, o ano e o modo de 12 ou 24 horas.
6. Quando terminar, prima **mode** para regressar ao modo de Horas.

## Passo 6: Configurar os sensores (opcional)

Se o Forerunner incluir um monitor de ritmo cardíaco e um podómetro, os sensores ANT+Sport™ já estão emparelhados. Prima **mode** até que seja apresentada a página de Treino. Quando os sensores forem emparelhados, os ícones  e  são apresentados no ecrã do Forerunner.

### *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. Puxe uma patilha da correia através da ranhura no monitor. Prima a patilha.
2. Humedeça os dois sensores na parte posterior do monitor para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.
3. Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do monitor.



**NOTA:** O logótipo Garmin deve encontrar-se com o lado direito para cima.

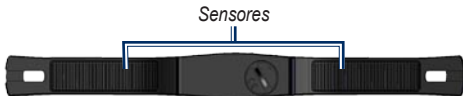
4. Aproxime o Forerunner do monitor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento.
5. Prima **mode** para aceder ao modo de Treino. O ícone  de batimento cardíaco é apresentado na página de Treino.
6. Prima **view** para avançar até à página de dados cardíacos.



Correia do monitor de ritmo cardíaco



Monitor de ritmo cardíaco (vista anterior)



Monitor de ritmo cardíaco (vista posterior)

## Utilizar o podómetro

O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados. Assim que instalar ou mover o podómetro, o LED apresenta-se intermitente três vezes.

1. Prima as presilhas no clipe dos atacadores. Levante e separe o podómetro do clipe.
2. Desaperte ligeiramente os atacadores.
3. Introduza o clipe através de 2-3 secções fixas dos atacadores, deixando alguma folga na parte superior para atar os atacadores.



4. Ate os atacadores de modo firme para manter o podómetro posicionado durante o exercício.
5. Fixe o podómetro ao clipe. O podómetro deve apontar à parte frontal do sapato.



6. Aproxime o Forerunner (3 m) do podómetro.
7. Prima **mode** para aceder ao modo de Treino. O ícone do podómetro é apresentado na página de Treino.
8. Prima **view** para aceder às páginas de dados de **DIST**, **LAP** ou **SPEED/PACE**.

## Passo 4: Corra!

No modo de Treino, prima **start** para activar o cronómetro. Depois de concluída a viagem, prima **stop**. Prima e mantenha premido **lap/reset** para guardar o exercício. Com os botões **+ e -**, seleccione **YES** ou **NO**. Prima **view** para confirmar.

## Passo 9: Transferir software gratuito

1. Visite [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).
2. Crie uma conta gratuita no myGarmin.
3. Com o Garmin ANT Agent, seleccione o Garmin Connect™ ou o Garmin Training Center™. Clique em **Download**.
4. Siga as instruções no ecrã.

## Passo 6: Enviar dados de exercícios para o computador



---

**NOTA:** Deve transferir o software como indicado no [Passo 5](#), instalando os controladores USB necessários **antes** de ligar a unidade USB ANT ao computador.

---

1. Ligue a unidade USB ANT a uma porta USB disponível no computador.
2. Coloque o Forerunner ao alcance do seu computador (a uma distância de 5 m).
3. Siga as instruções no ecrã.

## Informações adicionais

Para obter mais informações acerca das funções e acessórios do Forerunner, consulte o manual do utilizador em: [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).

© 2007 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

Garmin® é uma marca comercial da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, sendo registada nos Estados Unidos e noutros países. Garmin Training Center®, Forerunner®, Garmin Connect™, Dynastream™, ANT™ e ANT+Sport™ são marcas registadas da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respectivos proprietários.

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

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

Garmin Corporation, No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Condado de Taipei,  
Taiwan Tel.: (886) 2 2642 9199 Fax.: (886) 2 2642 9099

Para obter as informações de produtos e acessórios mais recentes, visite o Web site da Garmin em  
[www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Esta versão em Português do manual em Inglês do Forerunner 50 (número de referência Garmin 190-00839-01, Revisão A) é fornecida como cortesia. Se necessário, consulte a revisão mais recente do manual em Inglês relativa ao funcionamento e utilização do Forerunner 50.

**GARMIN™**



**DYNASTREAM™**  
TECHNOLOGY



Novembro de 2007

Número de referência 190-00839-54 Rev. A