

GARMINTM

manual do utilizador

FORERUNNER[®] 50

com tecnologia sem fios ANT+Sport[™]



© 2007 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

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

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 são 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 Web site da Garmin (www.garmin.com) para obter as actualizações mais recentes, assim como informação adicional acerca do uso e funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin® é uma marca comercial da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, sendo registada nos Estados Unidos e noutros países. Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Lap®, Garmin Connect™, GSC™ 10, Dynastream™, ANT™ e ANT+Sport™ são marcas comerciais 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.

INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir o relógio desportivo Garmin® Forerunner® 50.

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.

Registo do produto

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo on-line! Visite www.garmin.com/forerunner. Guarde o recibo de compra ou uma fotocópia num local seguro.

Contactar a Garmin

Nos E.U.A., contacte a Assistência ao Produto Garmin através dos telefones (913) 397 8200 ou (800) 800 1020, de segunda a sexta-feira, das 08:00 às 17:00 horas (hora central) ou acesse a www.garmin.com/support.

Na Europa, contacte a Garmin (Europe) Ltd. através dos números de telefone +44 (0) 870 8501241 (fora do Reino Unido) ou 0808 2380000 (no Reino Unido).

Software Garmin gratuito

Visite www.garmin.com/forerunner para transferir o software de base Web Garmin Connect™ ou o software informático Garmin Training Center®. Utilize este software para guardar e analisar todos os seus dados de treino.

Índice

Introdução	i
Registo do produto	i
Contactar a Garmin	i
Software Garmin gratuito	i
Conteúdo da embalagem	iv
Como começar	1
Botões	1
Ícones	2
Retro-iluminação do Forerunner	2
Passo 1: Ligar o Forerunner ...	2
Passo 2: Configurar as horas	3
Passo 3: Configurar os sensores (opcional)	3
Passo 4: Corra!	4
Passo 5: Transferir software gratuito	4
Passo 6: Enviar dados de exercícios para o computador	4

Utilizar acessórios	5
Utilizar o monitor de ritmo cardíaco	5
Utilizar o podómetro	7
Calibrar o podómetro	8
Remover o podómetro	9
Desligar o podómetro	9
Utilizar o GSC™ 10	9

Modo de Horas	10
Melodias	10
Configurar as horas	10
Configurar o alarme	10
Configurar um segundo fuso horário	11
Mais opções de horas	11
Modo de Treino	12
Exercício cronometrado	12
Definições de treino	13
Zonas de treino	14
Zonas de corrida	15
Zonas de batimento cardíaco	15

Como é que as zonas de batimento cardíaco afectam os seus objectivos físicos?	16
Emparelhar com computadores	18
Modo de Cronómetro de Intervalos.....	19
Configurar os cronómetros ..	19
Iniciar os cronómetros.....	20
Pausar e reiniciar os cronómetros.....	20
Utilizar a repetição dos cronómetros.....	20
Modo de Histórico	21
Ver Histórico de exercícios... ..	21
Gerir a memória	22
Eliminar Histórico de exercícios.....	23
Modo de carregamento de dados	24
Requisitos.....	24
Anexo.....	26
Acessórios opcionais.....	26
Acessórios da bicicleta	26
Emparelhar sensores	26
Informações acerca das pilhas.....	27
Pilha do Forerunner	27
Pilha do monitor de ritmo cardíaco	28
Pilha do podómetro	29
Especificações.....	30
Forerunner 50	30
Unidade USB ANT	31
Pilha do monitor de ritmo ...	31
Podómetro.....	32
Resolução de problemas	33
Acordo de Licenciamento do Software	35
Declaração de Conformidade.....	35
Índice Remissivo	36

Conteúdo da embalagem

O relógio de monitorização desportiva **Forerunner 50** apresenta quatro modos: Horas, Treino, Cronómetro de Intervalos e Histórico.

Unidade USB ANT™ para transferir dados de exercícios, sem fios, do Forerunner para o computador. Para mais informações, consulte a [página 24](#).

O **monitor de ritmo cardíaco (opcional)** envia dados de ritmo cardíaco ao Forerunner (consulte a [página 5](#)).

O **podómetro (opcional)** envia dados de velocidade e distância ao Forerunner (consulte a [página 7](#)).

Para obter mais informações acerca de acessórios compatíveis, visite <http://buy.garmin.com>.



COMO COMEÇAR

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 de Horas.

3 lap/reset/-

- Prima para criar uma nova volta.
- Prima e mantenha premido para guardar o exercício no modo de 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.

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 de intervalos
	Alarme ligado
	Melodia ligada
T2	Segundo fuso horário

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.

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. Para obter mais informações acerca da pilha, consulte a [página 27](#).

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 de 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 3: 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. Se adquiriu um acessório em separado, consulte a secção Emparelhar sensores na [página 26](#).

Para obter instruções acerca da utilização do monitor de ritmo cardíaco, consulte a [página 5](#). Para obter instruções acerca da utilização do podómetro, consulte a [página 7](#).

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 5: Transferir software gratuito

1. Visite 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.

Utilizar acessórios

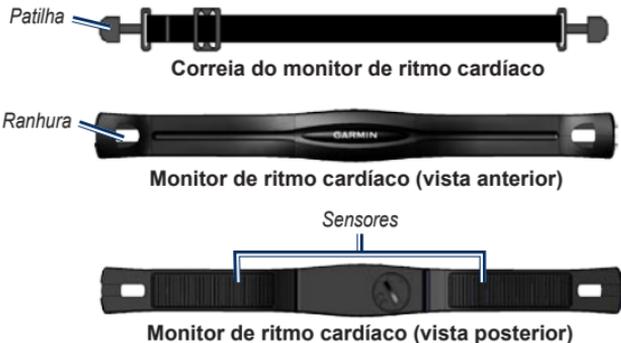
Se o Forerunner inclui um sensor (com tecnologia sem fios ANT+Sport), os sensores e o Forerunner já estão emparelhados. Se adquiriu um acessório em separado, consulte a secção Emparelhar sensores na [página 26](#).

Para obter mais informações acerca da aquisição de acessórios adicionais, visite <http://buy.garmin.com>.

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.



COMO COMEÇAR

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 **HEART**.

7. Se não forem apresentados o ícone  ou os dados de batimento cardíaco ou se os mesmos forem erráticos, poderá ser necessário apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5–10 minutos. Se o problema persistir, poderá ser necessário emparelhar os sensores. Consulte a [página 26](#).



NOTA: Para obter instruções acerca da configuração das zonas de batimento cardíaco, consulte a [página 15](#).

Utilizar o podómetro

O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o monitor de ritmo cardíaco). 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**.

9. Se não forem apresentados o ícone  ou os dados do podómetro, poderá ser necessário emparelhar o podómetro e o Forerunner. Consulte a [página 26](#).

Calibrar o podómetro

A calibração do podómetro é opcional e pode aumentar a precisão. Pode ajustar a calibração de duas formas: automática e manual.

Calibração automática

A distância mínima de calibração é de 400 m. Para obter melhores resultados, calibre o podómetro ao seu ritmo habitual e usando a maior distância possível. Uma volta de regulação (uma volta = 400 m) é mais exacta do que um tapete rolante.

1. Prima e mantenha premido **start/stop** na página de Treino.
2. Prima **view** para aceder à definição **PUSH CALIB**.

3. Prima **start** para iniciar a gravação.
4. Corra ou percorra a distância conhecida.
5. Prima **stop**.
6. Use **+** e **-** para ajustar a distância de calibração à distância **ACTUAL**.
7. Prima **view** para guardar a distância calibrada.

Calibração manual

Se, quando corre, a distância do podómetro parece ligeiramente superior ou inferior, pode ajustar manualmente o factor de calibração.

1. Prima e mantenha premido **start/stop** na página de Treino.
2. Prima **view** para aceder à definição **CALIB**.
3. Ajuste o factor de calibração premindo **+** e **-**.
4. Prima **view** para guardar o factor de calibração.

Remover o podómetro

Remova o podómetro premindo as presilhas na parte frontal do clipe dos atacadores.

Desligar o podómetro

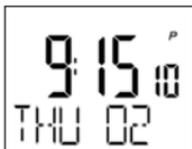
Após 30 minutos de inactividade, o podómetro desliga-se automaticamente para preservar a bateria (o LED apresenta-se intermitente duas vezes).

Utilizar o GSC™ 10

O Forerunner é compatível com o sensor de velocidade e cadência para bicicletas GSC 10. O GSC 10 é um acessório opcional, disponível em <http://buy.garmin.com>. Para mais informações, consulte a [página 26](#).

MODO DE HORAS

O modo de Horas é a perspectiva predefinida do Forerunner. Após 30 minutos de inatividade, o Forerunner regressa automaticamente à página de Horas. Caso contrário, prima **mode** até que seja apresentada a página de Horas.



Melodias

Na página de Horas, prima e mantenha premido **view** para aceder ao modo de Melodia.



Configurar as horas

Consulte a [página 3](#).

Configurar o alarme

1. Na página de Horas, prima **start/stop**. É apresentada a página de Alarme.



2. Prima e mantenha premido **start/stop** até que a definição de hora se apresente intermitente.
3. Ajuste as horas premindo **+** e **-**.



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

4. Prima **view** para prosseguir para a definição dos minutos.

5. Ajuste os minutos premindo **+** e **-**.
6. Quando terminar, prima **mode** para regressar ao modo de Alarme.
7. Prima **lap/reset** para activar (ou desactivar) o alarme. O ícone  é apresentado na página de Horas e de Alarme.

Configurar um segundo fuso horário

Pode configurar as horas do Forerunner para dois fusos horários.

1. Na página de Horas, prima e mantenha premido **lap/reset** para aceder ao segundo fuso horário. O ícone **T2** é apresentado na página de Horas.
2. Siga as instruções na [página 3](#) para configurar as horas.
3. Prima e mantenha premido **lap/reset** para mudar o primeiro fuso horário.

Mais opções de horas

- Prima **lap/reset** para alternar entre a perspectiva de dia e mês.
- Prima e mantenha premido **lap/reset** para alternar entre fusos horários.

MODO DE TREINO

O modo de Treino apresenta os dados e definições actuais dos exercícios. Prima **mode** até que seja apresentada a página de Treino.



Exercício cronometrado

1. Prima **start** para iniciar uma sessão activa.
 - Prima **lap** para marcar uma posição ou distância conhecidas durante o exercício.
 - Prima **view** para percorrer páginas de dados.
 - Prima e mantenha premido **view** para visualizar páginas de dados secundários.

2. Quando terminar, prima **stop**.



NOTA: Para pausar a sessão activa, prima **stop**. Prima **start** quando pretender retomar esta sessão. O seu Histórico inclui uma volta de descanso, contendo apenas o tempo de descanso.

3. Para guardar o exercício, prima e mantenha premido **lap/reset**. Com os botões **+** e **-**, seleccione **YES** ou **NO**. Prima **view** para confirmar.

Definições de treino



NOTA: Não é possível alterar as definições de treino durante uma sessão activa no modo de Treino.

1. Prima e mantenha premido **start/stop** na página de Treino.
 2. Prima **view** para prosseguir para a definição seguinte. Pode alterar as seguintes definições:
 - **UNIDADES** — altere as unidades para milhas ou quilómetros.
 - **VISUALIZAÇÃO DO RITMO** — apresenta o ritmo em minutos por milha/quilómetro.
OU
VISUALIZAÇÃO DA VELOCIDADE — apresenta a velocidade em milhas/quilómetros por hora.
- **AUTOMÁTICO** — liga ou desliga a Auto Lap®. Quando a **AUTO Lap** se encontra **ON**, as voltas são activadas por distância, não sendo possível utilizar o botão **lap** para marcar voltas manualmente. Prima novamente **view** para introduzir a distância.
 - **ZONAS** — activa ou desactiva as zonas de treino. Consulte a secção Zonas de treino.
 - **ACTIVAR CALIBRAÇÃO** — calibra o podómetro percorrendo uma distância conhecida; consulte a [página 8](#).
 - **EMPARELHAR** — consulte a [página 18](#).
 - **CALIBRAÇÃO** — introduza um factor de calibração de forma a ajustar a calibração do podómetro para um valor conhecido. Consulte a [página 8](#).
 - **RODA** — introduza a circunferência da roda em mm (é necessário o GSC 10).

MODO DE TREINO

- **PESO** — introduza o seu peso (libras ou quilogramas, dependendo da definição das unidades em **UNITS**).
 - **SEXO**
 - **ACTIVAR EMPARELHAMENTO** — consulte a [página 26](#).
3. Use **+** e **-** para activar ou alterar as definições numéricas.
 4. Prima **mode** a qualquer momento para regressar à página de Treino.

Zonas de treino

1. Prima e mantenha premido **start/stop** na página de Treino.
2. Prima **view** para aceder à definição de **ZONES**.
3. Prima **+** para definir as **ZONES** como **ON**.
4. Prima **view** para avançar para a próxima definição de zona. Use **+** e **-** para activar ou ajustar os valores numéricos de cada limite de zona. Pode alterar as seguintes definições de zona:

- Alarmes de zona audíveis
- Zonas de ritmo e velocidade (é necessário o podómetro)
- Zona de batimento cardíaco (é necessário o monitor de ritmo cardíaco)
- Zonas de velocidade e cadência da bicicleta (é necessário o GSC 10)



NOTA: Durante um exercício com zonas de treino, os ícones ▲ e ▼ apresentam-se intermitentes caso ultrapasse os limites especificados.

Zonas de corrida

Use o podómetro para monitorizar a velocidade, a distância, os passos e o ritmo durante um exercício com o Forerunner, no interior ou no exterior.

Pode definir os limites de zona superior ou inferior, dependendo da velocidade e do ritmo. As **ZONES** devem estar **ON**.

1. Prima e mantenha premido **start/stop** na página de Treino.
2. Prima **view** e seleccione **PACE SHOW** ou **SPEED SHOW**.
3. Prima **view** para aceder às **ZONES**.
4. Prima **+** para definir as **ZONES** como **ON**.
5. Prima **view** para aceder a **ZO RUN**.

6. Prima **+** para definir a **ZO RUN** como **ON**.
7. Prima **view** para avançar para as definições de **RUN LO** e **RUN HI**. Use **+** e **-** para activar ou ajustar os valores numéricos de cada limite de zona.

Zonas de batimento cardíaco

A configuração da zona de batimento cardíaco é semelhante ao processo utilizado na configuração das zonas de ritmo ou de velocidade. Consulte a [página 14](#).

Muitos corredores e atletas utilizam zonas de batimento cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar a sua capacidade física. Uma zona de batimento cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de batimento cardíaco estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu batimento cardíaco máximo.

Como é que as zonas de batimento cardíaco afectam os seus objectivos físicos?

A compreensão das suas zonas de batimento 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 batimento cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de batimento cardíaco pode prevenir exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Pode configurar os limites de ritmo cardíaco para cima ou para baixo no Forerunner. Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode determinar a melhor zona de batimento cardíaco para os seus objectivos físicos consultando a tabela seguinte.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet.

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído; respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbio; 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 aeróbia superior; treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável; esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbio superior; aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo; respiração dificultada	Resistência anaeróbia e muscular; aumento da potência

Emparelhar com computadores

O emparelhamento com computadores permite ao Forerunner detectar e emparelhar automaticamente computadores adicionais com uma unidade USB ANT.

Para emparelhar o Forerunner com um novo computador:

1. Confirme que o computador se encontra configurado para carregar dados. Consulte as especificações na [página 24](#).
2. Prima e mantenha premido **start/stop** na página de Treino.
3. Prima **view** para aceder à definição **TxPAIR**.
4. Prima **+** para activar o emparelhamento com o computador. O computador detecta o Forerunner e pede o início do processo de emparelhamento.
5. Prima **view**.
6. Prima **+**. É apresentada a mensagem de confirmação **Computador Encontrado**.

Depois de emparelhar com o seu computador primário, desactive o emparelhamento com computadores para evitar a ocorrência de mensagens do Forerunner e de computadores nas proximidades.

Para desactivar o emparelhamento com computadores:

1. Prima e mantenha premido **start/stop** na página de Treino.
2. Prima **view** para aceder à definição **TxPAIR**.
3. Prima **-** para desactivar o emparelhamento com computadores.

MODO DE CRONÓMETRO DE INTERVALOS

Pode configurar dois cronómetros no modo de Cronómetro de Intervalos. O processo de configuração de um cronómetro no Forerunner é muito semelhante ao de configuração das horas. Prima **mode** até que seja apresentada a página de Horas.



Configurar os cronómetros

1. Na página de Cronómetros, 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 e segundos.

3. Prima **view** para prosseguir para a definição seguinte.
4. Repita este processo para os minutos e segundos. Quando terminar, prima **view** para aceder à definição de **REPEAT** (consulte a [página 20](#)).
5. Prima **+** e **-** para activar ou desactivar a função de repetição.
6. Prima **view** para prosseguir para a definição **TIMER 2**.

MODOS DE CRONÓMETRO DE INTERVALOS

7. Prima **+** e **-** para activar ou desactivar a função **TIMER 2**.



8. Repita os passos 2–4 para configurar o **TIMER 2**. Quando terminar, prima **mode** para regressar ao modo de Horas.

Iniciar os cronómetros

1. Prima **view** para escolher o **TIMER 1** ou o **TIMER 2**.
2. Prima **start**. O cronómetro inicia a contagem decrescente e emite um sinal sonoro quando terminar.

Pausar e reiniciar os cronómetros

1. Prima **stop** a qualquer momento para pausar o cronómetro.
2. Prima e mantenha premido **lap/reset** para reiniciar o cronómetro.

Utilizar a repetição dos cronómetros

Defina o cronómetro como **REPEAT** para que reinicie automaticamente depois de emitir o sinal sonoro. Se o **TIMER 1** e o **TIMER 2** estiverem activos, a função de repetição é executada da seguinte forma: **TIMER 1 > TIMER 2 > TIMER 1 > TIMER 2** (e assim sucessivamente) até premir **stop**.

MODO DE HISTÓRICO

O Forerunner guarda os dados de exercícios com base no tipo de exercício, nos acessórios utilizados e nas definições de treino. Prima **mode** até que seja apresentada a página de Histórico.

Ver Histórico de exercícios

1. Na página de Histórico, prima **+ e -** para percorrer os dados guardados de corridas e exercícios.



2. Prima **view** para apresentar hora de início e dados da volta.

3. Prima **+ e -** para visualizar os restantes dados de corridas, em função dos acessórios, definições e zonas de treino utilizadas.
 - Tempo total da corrida
 - Distância total
 - Passos totais
 - Calorias totais
 - Tempo em cada zona (as **ZONES** devem estar **ON**).



4. Prima **view** em qualquer uma destas páginas para aceder ao próximo nível de dados do Histórico. Prima **+** ou **-** para visualizar as páginas de dados disponíveis.
 - Tempo médio da volta
 - Velocidade média da volta
 - Batimento cardíaco médio
5. Prima **view** em qualquer uma destas páginas para aceder ao próximo nível de dados do Histórico: detalhes para cada volta do seu exercício. Prima **+** ou **-** para visualizar as páginas de dados disponíveis.



Gerir a memória

É possível guardar no Forerunner até 100 voltas e sete horas de ficheiros de exercícios. Quando restar cerca de uma hora de memória, é apresentado o aviso **Memória Baixa** no modo de Treino do ecrã do Forerunner. Quando a memória está , é apresentado o aviso **Memória Completa** e o Forerunner interrompe a gravação de dados.

Para obter informações acerca do carregamento de dados para o computador, consulte a [página 24](#).

Eliminar Histórico de exercícios



NOTA: Consulte a [página 24](#) para obter informações acerca da transferência de dados de exercícios para o computador.

1. Na página do Histórico, prima **+** ou **-** para percorrer as corridas guardadas e seleccionar a corrida que pretende eliminar.
2. Prima e mantenha premido **lap/reset** para eliminar uma única corrida. Mantenha premido **lap/reset** para eliminar todas as corridas.

MODO DE CARREGAMENTO DE DADOS

É possível guardar no Forerunner até 100 voltas e sete horas de ficheiros de exercícios. Carregue periodicamente dados para o seu computador através da tecnologia sem fios ANT+Sport.



NOTA: Por predefinição, o processo de carregamento de dados elimina esses dados do Histórico do Forerunner. Para que tal não aconteça, deve alterar as definições no Garmin Training Center ou no Garmin Connect.

Requisitos

1. Ligue o computador.
(É necessária uma ligação à Internet para transferir software e para o Garmin Connect.)
2. Transfira o software (consulte a [página 4](#)), instalando os controladores USB necessários **antes** de ligar a unidade USB ANT ao computador.
3. Ligue a unidade USB ANT a uma porta USB disponível no computador. Para um desempenho excelente, mantenha a área arrumada.
4. Coloque o Forerunner ao alcance do seu computador (a uma distância de 5 m).
5. Confirme que o Forerunner se encontra no modo de Horas.

6. Certifique-se de que não se encontram em execução cronómetros ou sessões de treino activas no Forerunner.

O Forerunner transfere automaticamente dados da unidade USB ANT para que possa guardar e analisar os seus dados de exercícios no Garmin Training Center ou no Garmin Connect.



NOTA: Se tem dificuldades no carregamento de dados, poderá ser necessário emparelhar com computadores. Consulte a [página 18](#).

ANEXO

Acessórios opcionais

Para obter mais informações acerca de acessórios compatíveis, visite <http://buy.garmin.com>. Também pode contactar um representante Garmin para adquirir acessórios.

Acessórios da bicicleta

Para obter mais informações acerca do sensor de velocidade e cadência GSC 10 e do suporte para montagem em bicicleta Forerunner, visite <http://buy.garmin.com>.

Emparelhar sensores

Se adquiriu um sensor (com tecnologia sem fios ANT+Sport) em separado, será necessário emparelhá-lo com o Forerunner.

O que é o emparelhamento?

O emparelhamento é um processo de associação de sensores, como o seu monitor de ritmo cardíaco ao Forerunner. Após emparelhar pela primeira vez, o Forerunner reconhece automaticamente o sensor sempre que o activar. Este processo ocorre automaticamente quando liga o Forerunner, demorando apenas alguns segundos até que os sensores sejam activados e funcionem correctamente. Quando emparelhado, o Forerunner só recebe dados do seu sensor, sendo possível aproximar-se de outros sensores.

Para emparelhar sensores com o Forerunner:

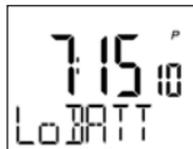
1. Afaste-se de outros sensores (10 m) enquanto o Forerunner tenta emparelhar com o seu sensor pela primeira vez. Aproxime o sensor do Forerunner (3 m).
2. Prima **mode** até que seja apresentada a página de Treino.
3. Prima e mantenha premido **start/stop**.
4. Prima **view** para aceder à página **PUSH PAIR**.
5. Prima **start/stop**. Enquanto o Forerunner detecta novos sensores, os ícones ,  e  apresentam-se intermitentes. Os ícones apresentam-se sólidos quando o emparelhamento for concluído.

Informações acerca das pilhas

AVISO: O Forerunner, o monitor de ritmo cardíaco e o podómetro contêm pilhas CR2032 substituíveis. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos de segurança importantes relativos à bateria.

Pilha do Forerunner

A pilha do Forerunner dura 12 meses (utilização normal). Quando a pilha está fraca, o ecrã do Forerunner apresenta a mensagem intermitente **Pilha Fraca** no modo de Horas.



ANEXO

São preservadas todas as definições do Forerunner, excepto a hora do dia.



NOTA: Antes de substituir a pilha, guarde todos os dados de exercícios no Histórico ou no seu computador.



NOTA: A Garmin recomenda que a substituição da pilha do Forerunner seja feita por um relojoeiro profissional.

Pilha do monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco contém uma pilha CR2032 substituível. A pilha do monitor de ritmo cardíaco dura três anos (utilização normal correspondente a uma hora por dia).

Para substituir a pilha:

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do monitor.



2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda de modo a que a seta aponte para **OPEN**.

3. Remova a tampa e substitua a pilha, com a face positiva virada para cima.



NOTA: Tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.

4. Com uma moeda, rode a tampa para a direita de modo a que a seta aponte para **CLOSE**.

Pilha do podómetro

Quando a pilha do podómetro está fraca, o LED apresenta-se intermitente seis vezes no momento da ativação (em vez de três). Tal significa que restam cerca de cinco horas à pilha. Além disso, a mensagem **Pilha Fraca** apresenta-se intermitente no modo de Treino ao iniciar ou interromper um exercício.



Para substituir a pilha:

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do podómetro.



2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda, despertando-a e removendo-a.
3. Remova a tampa e substitua a pilha, com a face positiva virada para cima.



NOTA: Tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.

4. Volte a colocar a tampa e, com uma moeda, aperte-a.



NOTA: Não é necessário voltar a calibrar ou emparelhar o dispositivo após substituição da pilha.



NOTA: Para preservar a impermeabilidade, não manuseie os botões do Forerunner debaixo de água.

- **Armazenamento de dados:**
Até 100 voltas e sete horas de ficheiros de exercícios
- **Interface do computador:** Sem fios, unidade USB ANT automática
- **Pilha:** CR2032 substituível (3 volt)
- **Vida da bateria:** 12 meses, dependendo da utilização
- **Intervalo de temperatura de funcionamento:** 5 °F – 158 °F (-15 °C – 70 °C)
- **Frequência/protocolo rádio:**
Protocolo de comunicações sem fios ANT+Sport 2,4 GHz/Dynastream

Especificações

Forerunner 50

- **Tamanho do relógio:**
58 mm × 42 mm × 20 mm
- **Tamanho da correia de pulso:**
204 mm × 28 mm × 3 mm
- **Peso:** 44 g
- **Visor LCD:** 23,75 mm × 18,25 mm, com retro-iluminação
- **Impermeabilidade:** 30 m, contínua

Unidade USB ANT

- **Tamanho:** 59 mm × 18 mm × 7 mm
- **Peso:** 6 g
- **Alcance de transmissão:**
Aproximadamente 5 m
- **Temperatura de funcionamento:**
14 °F – 122 °F (-10 °C – 50 °C)
- **Frequência/protocolo rádio:**
Protocolo de comunicações sem fios ANT 2,4 GHz/Dynastream
- **Entrada de alimentação:** USB

Pilha do monitor de ritmo

- **Tamanho:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Peso:** 44 g
- **Impermeabilidade:** 10 m
- **Alcance de transmissão:**
Aproximadamente 3 m

- **Pilha:** CR2032 substituível (3 volt)
- **Vida da bateria:** Aproximadamente 3 anos (1 hora por dia)
- **Temperatura de funcionamento:**
14 °F – 122 °F (-10 °C – 50 °C)



NOTA: Em condições frias, vista vestuário adequado para manter a temperatura do monitor de ritmo cardíaco próxima da sua temperatura corporal.

- **Frequência/protocolo rádio:**
protocolo de comunicações sem fios ANT+Sport 2,4 GHz/Dynastream

A precisão pode ser reduzida por mau contacto do sensor, interferência eléctrica e distância entre o receptor e o transmissor.

Podómetro

- **Tamanho:** 42 mm × 10 mm
- **Peso:** 27 g (incluindo a pilha)
- **Impermeabilidade:** 10 m
- **Alcance de transmissão:**
Aproximadamente 3 m
- **Precisão da distância e da velocidade:** Não calibrado 95%, calibrado 98%
- **Pilha:** CR2032 substituível (3 volt)
- **Vida da bateria:** 200 horas



NOTA: Após 30 minutos de inactividade, o podómetro desliga-se automaticamente para preservar a bateria.

- **Temperatura de funcionamento:**
14 °F – 140 °F (-10 °C – 60 °C)
- **Intervalo de precisão do sensor:**
32 °F – 104 °F (0 °C – 40 °C)

- **Frequência/protocolo rádio:**
Protocolo de comunicações sem fios ANT+Sport 2,4 GHz/Dynastream

A precisão pode ser reduzida por interferência eléctrica, distância entre o receptor e o transmissor e temperaturas extremas.

Para obter uma lista completa de especificações, consulte www.garmin.com/forerunner.

Resolução de problemas

Problema	Solução/Resposta
Os botões não respondem. Como posso reiniciar o Forerunner?	NOTA: Este procedimento apaga todos os dados introduzidos. Prima view , mode e start/stop em simultâneo para repor o software do Forerunner e restaurar as predefinições de fábrica. Os dados de exercícios são eliminados. Terá de repor as horas e as suas definições personalizadas. Se continua a registar problemas, substitua a pilha (consulte a página 27).
Como defino o formato 12 ou 24 horas?	Confirme que o modo das horas se encontra definido como 12-H (12 horas). Ajuste as horas premindo + e - . Os ícones A ou P são apresentados por cima dos segundos, na página de Horas. Para mais informações, consulte a página 3 .
O Forerunner não envia dados ao meu computador.	Consulte a página 18 para activar o emparelhamento do computador. Consulte www.garmin.com/forerunner para resolução de problemas adicionais.
Não é possível emparelhar o monitor de ritmo cardíaco ou o podómetro com o Forerunner.	<ul style="list-style-type: none"> • Afaste-se 10 m de outros sensores ANT durante o emparelhamento. • Aproxime o Forerunner do monitor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento. • Se o problema persistir, substitua a pilha.
A correia do monitor de ritmo cardíaco é demasiado larga.	É vendida em separado uma correia elástica mais pequena. Consulte http://buy.garmin.com .

Problema	Solução/Resposta
Os dados de ritmo cardíaco são imprecisos ou erráticos.	<ul style="list-style-type: none">• Certifique-se de que o monitor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo.• Aqueça durante 5–10 minutos. Se o problema persistir, siga estas sugestões.• Humedeça os sensores. Use água, saliva ou gel para eléctrodos. Limpe os sensores. Os resíduos de sujidade e saliva no sensor podem interferir com os sinais cardíacos.• As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos. Vista uma camisa de algodão ou molhe a sua camisa, se tal for adequado à sua actividade.• Coloque o monitor de ritmo cardíaco nas costas ao invés do peito.• Os campos electromagnéticos fortes e determinados sensores sem fios de 2,4 GHz podem interferir com o seu monitor. As fontes de interferência podem incluir linhas eléctricas de altíssima voltagem, motores eléctricos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso LAN sem fios. Depois de se afastar da fonte de interferência, os dados de ritmo cardíaco devem voltar ao normal.

Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O Forerunner, O UTILIZADOR COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE EM BAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin concede uma licença limitada para utilizar o software incorporado neste dispositivo (o “Software”) no formato executável binário no funcionamento normal do produto. O título, direitos de propriedade e direitos de propriedade intelectual no e para o Software permanecem propriedade da Garmin.

O adquirente reconhece que o Software é propriedade da Garmin e está protegido ao abrigo das leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais. O adquirente reconhece ainda que a estrutura, organização e código do Software são segredos comerciais valiosos da Garmin

e que o Software no formato de código de fonte permanece um segredo comercial valioso da Garmin. O adquirente concorda em não descompilar, desmontar, modificar, proceder a montagem invertida, engenharia invertida ou reduzir a um formato legível o Software ou parte do mesmo, nem criar quaisquer trabalhos derivados baseados no Software. O adquirente concorda em não exportar ou re-exportar o Software para qualquer país que viole as leis de controlo à exportação dos Estados Unidos da América.

Declaração de Conformidade

Por este meio, a Garmin declara que esta unidade cumpre os requisitos fundamentais e restantes provisões aplicáveis constantes da Directiva 1999/5/CE.

Para consultar a Declaração de Conformidade integral, visite o Web site deste produto Garmin: www.garmin.com/forerunner.

ÍNDICE REMISSIVO

A

- acessórios 5, 26
- acessórios da bicicleta 26
- acordo de
 - licenciamento 35
- acordo de licenciamento do software 35
- alarme 10
- alterar modos 1
- assistência ao produto *i*
- Assistência ao Produto
 - Garmin *i*
- Auto Lap 13

B

- botões do relógio 1

C

- calibrar o podómetro
 - podómetro 8
- carregar dados 4, 24
- configurar as horas 3

- configurar cronómetros 19
- controladores USB 4, 24
- correr, podómetro 7, 15

D

- dados de exercícios 21

E

- emparelhar
 - com computadores 18
 - os sensores 3, 26
- emparelhar com computadores 18
- especificações técnicas 30

F

- fusos horários 11

G

- Garmin Connect *i*, 4, 25
- Garmin Training Center *i*, 4, 25
- GSC 10 9, 26

H

- horas, configurar as 3

I

- ícones 2

L

- ligar o Forerunner 2

M

- melodias 10
- memória 22
- modo de cronómetro de intervalos 19
- modo de Histórico 21
- modo de Horas 10
- modo de Treino 12
- modos, alterar 1
- monitor de ritmo cardíaco 5, 28
- MyGarmin *i*

P

- pilhas 27
- podómetro 7, 15, 29
 - calibrar 8

R

registo do produto [i](#)
resolução de problemas [33](#)
retro-iluminação [2](#)

S

sensor de cadência [9, 26](#)
sensor de velocidade e
cadência [9, 26](#)
sensores, emparelhar
[3, 5, 26](#)

T

transferências de
software [i, 4](#)
transferir dados [4, 24](#)
transferir software [i, 4](#)

U

unidades [13](#)
unidade USB ANT [iv, 4](#)

V

volta [1, 13](#)

Z

zonas de batimento
cardíaco [15](#)
zonas de corrida [15](#)
zonas de treino [14](#)

Esta versão em Português do manual em Inglês do Forerunner 50 (número de referência Garmin 190-00839-00, Revisão E) é fornecida como cortesia. Se necessário, consulte a revisão mais recente do manual em Inglês relativa ao funcionamento e utilização do Forerunner 50.

Para obter as informações de produtos e acessórios mais recentes, visite o Web site da Garmin em www.garmin.com.

GARMIN™



DYNASTREAM
TECHNOLOGY



© 2007 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, E.U.A.

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire,
SO40 9RB Reino Unido

Garmin Corporation

No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Condado de Taipei, Taiwan

Número de Referência 190-00839-34 Rev. A