

Forerunner[®] 10

Manual do Utilizador



Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite www.garmin.com para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, e o logótipo Garmin são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos Estados Unidos e em outros países. Garmin Connect™ e Virtual Pacer™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Índice

Introdução	1
Teclas	1
Como começar	1
Carregar o dispositivo	1
Dar uma corrida	1
Utilizar os Intervalos de corrida e de caminhada	2
Alterar campos de dados	2
Virtual Pacer	2
Correr com o Virtual Pacer	2
Utilizar o Auto Lap®	2
Interromper a corrida automaticamente	2
Garmin Connect	2
Utilizar o Garmin Connect	2
Historial	2
Registos pessoais	2
Ver o historial e registos pessoais	2
Apagar uma corrida do historial	3
Eliminar registos pessoais	3
Repor um registo pessoal	3
Anexo	3
Cuidados a ter com o dispositivo	3
Limpar o dispositivo	3
Especificações	3
Definições	3
Definir o alarme	3
Definir a hora manualmente	3
Resolução de problemas	3
Restaurar o seu dispositivo	3
Atualizar o software através do Garmin Connect	3
Obter mais informações	3
Registar o seu dispositivo	4
Índice Remissivo	5

Introdução

⚠ AVISO

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios.

Consulte no guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Teclas



①	💡	Ligar o dispositivo. Ligar a retroiluminação.
②	🏃	Iniciar e parar o cronómetro. Selecionar o item assinalado do menu.
③	▽	Avançar para o item seguinte do menu. Avançar para a próxima página de dados quando o cronómetro está a funcionar.
④	↶	Retroceder sem fazer qualquer seleção. Assinalar uma volta (página 2).

Como começar

Quando utilizar o Forerunner pela primeira vez, execute os seguintes passos.

- 1 Carregar o dispositivo (página 1).
- 2 Personalize as suas definições de corrida (página 2).
- 3 Dê uma corrida (página 1).
- 4 Carregue a sua corrida para Garmin Connect™ (página 2).

Carregar o dispositivo

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

- 1 Ligue o cabo USB a uma porta USB do computador.
- 2 Alinhe os pinos do carregador com os contactos na parte traseira do dispositivo e pressione o carregador até ouvir um clique.



- 3 Carregue completamente o dispositivo.

Dar uma corrida

O dispositivo vem parcialmente carregado. Pode necessitar de carregar o dispositivo (página 1) antes de ir correr.

NOTA: o dispositivo liga-se automaticamente durante o carregamento. Se não carregar o dispositivo antes de ir correr, mantenha 💡 premido para ligar o dispositivo.

- 1 Selecione 🏃.
- 2 📍 pisca enquanto o dispositivo procura a sua localização. Quando o dispositivo encontra a sua localização, o símbolo 📍 fica fixo.
- 3 Selecione **Começar** para iniciar o cronómetro.
O tempo ①, a distância ②, as calorias gastas ③ e o ritmo ④ são registados enquanto o cronómetro está a funcionar.



Dica: selecione ▽ para ver as calorias gastas e o ritmo.

- 4 Selecione 🏃 para parar o cronómetro quando tiver terminado a sua corrida.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Retomar** para reiniciar o cronómetro.
 - Selecione **Guardar** para guardar a corrida e repor o cronómetro. Pode guardar a sua corrida em Garmin Connect (página 2).
 - Selecione **Abandonar** para eliminar a corrida.

Utilizar os Intervalos de corrida e de caminhada

NOTA: tem de configurar a funcionalidade correr/caminhar antes de começar. Depois de iniciar o cronómetro, não poderá alterar as definições.

- 1 Selecione ▾ > **Opções de corrida > Correr/caminhar > Ligar.**
- 2 Defina a duração da corrida para cada intervalo.
- 3 Defina a duração da caminhada para cada intervalo.
- 4 Corra!

Depois de ligar a funcionalidade correr/caminhar, esta será utilizada sempre que for correr, a não ser que a desligue ou ative o Virtual Pacer™ (página 2).

Alterar campos de dados

Pode alterar as combinações de campos de dados para as duas páginas que aparecem quando o cronómetro está a funcionar.

- 1 Selecione ▾ > **Opções de corrida > Campos de dados.**
- 2 Selecione a combinação de campos de dados para apresentar na primeira página.
- 3 Selecione a combinação de campos de dados para apresentar na segunda página.

Apresentar o ritmo ou a velocidade

Pode alterar o tipo de informações de ritmo e de velocidade que são apresentadas nos campos de ritmo e velocidade.

- 1 Selecione ▾ > **Opções de corrida > Ritmo/Velocidade.**
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Velocidade** para ver a sua velocidade atual.
 - Selecione **Velocidade da volta** para ver a velocidade média da volta atual.
 - Selecione **Velocidade média** para ver a velocidade média da atividade atual.
 - Selecione **Ritmo** para ver o seu ritmo atual.
 - Selecione **Ritmo da volta** para ver o ritmo médio da volta atual.
 - Selecione **Ritmo médio** para ver o ritmo médio da atividade atual.

Virtual Pacer

O Virtual Pacer é uma ferramenta de treino concebida para o ajudar a melhorar o seu desempenho, encorajando-o a correr ao ritmo que definiu.

Correr com o Virtual Pacer

NOTA: tem de configurar o Virtual Pacer antes de começar a correr. Depois de iniciar o cronómetro, não poderá alterar as definições.

- 1 Selecione ▾ > **Opções de corrida > Virtual Pacer.**
- 2 Selecione **Ligar** ou **Editar ritmo** para definir o ritmo.
- 3 Introduza o seu ritmo.

Depois de ligar o Virtual Pacer, este será utilizado sempre que for correr, a não ser que o desligue ou ative a funcionalidade correr/caminhar (página 2).

Utilizar o Auto Lap®

Pode definir o dispositivo para utilizar Auto Lap, que assinala automaticamente uma volta a cada quilómetro, ou pode assinalar as voltas manualmente. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

- 1 Selecione ▾ > **Opções de corrida > Voltas.**
- 2 Selecione uma opção:

- Selecione **Auto Lap > Ligar** para utilizar o Auto Lap.
- Selecione **Tecla Lap > Ligar** para utilizar a tecla ↶ para assinalar uma volta durante uma atividade.

- 3 Dê uma corrida (página 1).

Interromper a corrida automaticamente

Pode utilizar o Auto Pause® para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento. Esta funcionalidade é útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessite de parar.

NOTA: o tempo de pausa não é guardado nos dados do historial.

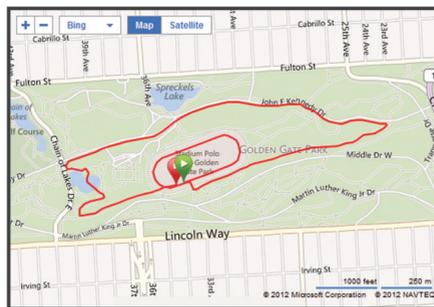
Selecione ▾ > **Opções de corrida > Auto Pause > Ligar.**

Garmin Connect

Garmin Connect oferece-lhe uma forma simples de guardar e monitorizar as suas atividades, analisar os seus dados e partilhá-los com outras pessoas. Para se registar com uma conta gratuita, aceda a www.garminconnect.com/start.

Guardar as suas atividades: depois de concluir e guardar atividades com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma atividade para Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analisar os seus dados: pode ver informação detalhada sobre a sua atividade, incluindo uma vista superior do mapa, ritmo e gráficos de velocidade, e relatórios personalizáveis.



Partilhe as suas atividades: pode enviar as suas atividades por e-mail para outras pessoas, ou publicar ligações sobre as suas atividades nas suas redes sociais preferidas.

Utilizar o Garmin Connect

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB (página 1).
- 2 Visite www.garminconnect.com/start.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Historial

Pode ver as últimas sete sessões de corrida no seu Forerunner, mas pode carregar e visualizar sessões de corrida ilimitadas em Garmin Connect. Quando a memória estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

NOTA: o historial não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

Registos pessoais

Quando termina uma corrida, o dispositivo apresenta todos os novos registos pessoais que tiver atingido durante a corrida. Os registos pessoais incluem o seu melhor tempo em relação a várias distâncias típicas e à corrida mais longa.

Ver o historial e registos pessoais

O historial de corrida apresenta dados sobre data, hora, distância, ritmo, calorias e voltas. O dispositivo também

apresenta o seu tempo recorde pessoal, distância e ritmo em várias distâncias.

- 1 Selecione ▾ > **Historial**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Corridas** para ver informação sobre as suas sessões de corrida guardadas.
 - Selecione **Registos** para ver os seus registos pessoais.

Apagar uma corrida do historial

NOTA: apagar uma corrida do historial do dispositivo não a apaga do Garmin Connect.

- 1 Selecione ▾ > **Historial**.
- 2 Selecione **Corridas**.
- 3 Selecione uma corrida.
- 4 Selecione ✕ > **Abandonar** > **Sim**.

Eliminar registos pessoais

- 1 Selecionar ▾ > **Historial** > **Registos**.
- 2 Selecione um registo a eliminar.
- 3 Selecione **Limpar** > **Sim**.

Repor um registo pessoal

É possível restaurar cada registo pessoal para o anteriormente registado.

- 1 Selecione ▾ > **Historial** > **Registos**.
- 2 Selecione um registo a repor.
- 3 Selecione **Utilizar anterior** > **Utilizar registo**.

Anexo

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois tal pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite premir as teclas debaixo de água.

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

Evite os produtos de limpeza químicos e os solventes que possam danificar componentes em plástico.

Lave o dispositivo com água abundante depois de o expor ao cloro, água salgada, protetor solar, repelente de insetos, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a estas substâncias pode danificar o revestimento.

Enxague sempre o dispositivo depois de o limpar ou utilizar e guarde-o num local fresco e seco.

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderá sofrer danos permanentes.

Limpar o dispositivo

- 1 Para limpar o dispositivo, utilize um pano humedecido numa solução de detergente suave.
- 2 Seque-o.

Especificações

Tipo de bateria	Não substituível pelo utilizador, íões de lítio recarregável, 4,2 volts
Vida útil da bateria	Utilização de GPS 30 minutos por dia: até 10 dias Utilização contínua de GPS: até 5 horas Apenas relógio: até 5 semanas

Resistência à água	50 metros
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20° a 60°C (de -4° a 140°F)

Definições

Para aceder às definições do dispositivo, selecione ▾ > **Definições**.

Alarme: define um alarme diário.

Tons: ativa/desativa os tons audíveis. Pode definir os tons para as teclas e mensagens de alerta.

Peso: define o peso do utilizador.

NOTA: a contagem de calorias durante a corrida ([página 1](#)) é mais precisa quando introduz o seu peso.

Configuração: define a hora do dia, o formato das horas, o idioma, e as unidades de medida.

Definir o alarme

- 1 Selecione ▾ > **Definições** > **Alarme**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Editar alarme** se o alarme já estiver definido e pretender alterar a hora.
 - Selecione **Ligar** se o alarme ainda não estiver definido.
- 3 Defina a hora, e selecione ✕ para aceitar.

Definir a hora manualmente

Por predefinição, a hora é definida automaticamente quando o dispositivo recebe sinais de satélite. Também pode definir a hora manualmente.

- 1 Selecione ▾ > **Definições** > **Configuração** > **Hora** > **Definir hora**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Automático** para permitir que o dispositivo defina a hora automaticamente quando receber sinais de satélite.
 - Selecione **Manual** para definir manualmente a hora, e introduza a hora.

Resolução de problemas

Restaurar o seu dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o repor.

- 1 Mantenha 🔦 premido durante pelo menos 15 segundos.
- 2 Mantenha 🔦 premido durante 1 segundo para ligar o dispositivo.

Atualizar o software através do Garmin Connect

Antes de poder atualizar o software do dispositivo, deverá ter uma conta Garmin Connect ([página 2](#)), e tem de ligar o dispositivo ao computador ([página 1](#)).

- 1 Visite www.garminconnect.com.
Se estiver disponível um novo software, o Garmin Connect alerta-o para que atualize o software.
- 2 Siga as instruções no ecrã.
- 3 Não desligue o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin®.

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

Obter o manual do utilizador

Pode obter os manuais do utilizador mais recentes a partir da Web.

- 1 Visite www.garmin.com/intosports.
- 2 Seleccione o seu produto.
- 3 Clique em **Manuais**.

Registar o seu dispositivo

Ajude-nos a dar-lhe a melhor assistência efetuando o registo on-line ainda hoje!

- Visite <http://my.garmin.com>.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia num local seguro.

Índice Remissivo

A

acessórios **3**
alarme **3**
alarmes **3**
atualizações, software **3**
Auto Lap **2**
Auto Pause **2**

C

campos de dados **1, 2**
carregar o dispositivo **1**
cronómetro **2**
 iniciar **1**
 parar **1**

D

dados
 a guardar **2**
 a transferir **2**
 guardar **2**
 transferir **2**
definições, dispositivo **3**
dispositivo
 carregar **1**
 registo **4**
 restaurar **3**
 teclas **1**

E

eliminar
 historial **3**
 registos pessoais **3**
especificações **3**

G

Garmin Connect
 a guardar dados **2**
 guardar dados **2**
guardar atividades **1**

H

historial **2**
 eliminar **3**
 transferir para o computador **2**
 visualizar **2**
hora **3**

I

idioma **3**
intervalos **2**
intervalos de caminhada **2**

L

limpar o dispositivo **3**

P

páginas de treino, visualizar **1**
peso **3**

R

registar o dispositivo **4**
registo do produto **4**
registos pessoais **2**
 eliminar **3**
 repor **3**
resistência à água **3**
resolução de problemas **3**
restaurar, dispositivo **3**
ritmo **2**

S

sessões **2**
software, atualizar **3**

T

teclas **3**
 dispositivo **1**
tons **3**

U

unidades de medida **3**

V

Virtual Pacer **2**
voltas **2**

www.garmin.com/support



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



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220 230



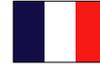
+32 2 672 52 54



+45 4810 5050



+358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+49 (0)180 6 427646



+ 39 02 36 699699



0800 - 023 3937
035 - 539 3727



+ 47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+ 35 1214 447 460



+ 34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, EUA

Garmin (Europe) Ltd.

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

Garmin Corporation

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

