

GARMIN[®]

manual de início rápido

FORERUNNER[®] 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.



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

page/menu	Prima para alternar entre as páginas de hora do dia, cronómetro e ritmo cardíaco. Prima e mantenha premido para abrir o menu.
OK *	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

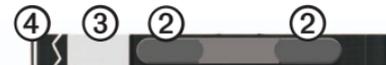
Use o monitor de ritmo cardíaco em contacto directo com a pele, por baixo do equipamento. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante o treino.

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



2. Humedeça os dois elétrodos 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. 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.

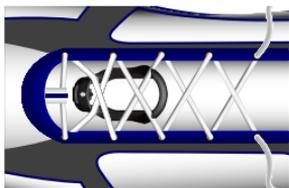


2. Levante e separe o pedómetro ② do clipe dos atacadores.
3. Instale o pedómetro nos atacadores (página 6) ou por baixo da palmilha (página 7).

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 à 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.

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. Selecciona **Historial**.
3. Utilize ▲ e ▼ para percorrer as corridas guardadas.
4. Prima **OK** para ver informações da volta.

Eliminar corridas

1. Mantenha premido **menu**.
2. Selecciona **Historial**.

3. Utilize ▲ e ▼ para seleccionar uma corrida.
4. Mantenha premido ▲ e ▼ simultaneamente.
5. Prima **OK**.
6. Se pretende eliminar todas as corridas, seleccione **Sim**.
7. Prima **OK**.

Utilizar o Garmin Connect

O Garmin Connect é um software baseado na Internet para armazenar e analisar os seus dados.

1. Visite www.garminconnect.com/start.
2. 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](#)).
3. Visite www.garminconnect.com/start.

4. Siga as instruções incluídas no software.

Acerca da bateria



Este produto contém uma bateria de íões 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

1. Visite www.garmin.com/intosports.
2. Seleccione 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.
- 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.

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, 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 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.

© 2010-2013 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias. Garmin® 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 actualizações 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.



GARMIN®



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.)