

FORERUNNER® 610

Manual de Início Rápido



GARMIN

Informações importantes

AVISO

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

Quando utilizar o Forerunner pela primeira vez, execute estes passos:

1. Carregue o Forerunner ([página 2](#)).
2. Configure o Forerunner ([página 4](#)).
3. Localize satélites ([página 6](#)).
4. Coloque o sensor de ritmo cardíaco opcional ([página 7](#)).
5. Faça uma corrida ([página 7](#)).
6. Guarde a corrida ([página 7](#)).

Carregar o Forerunner

AVISO

O suporte de carregamento contém um íman. Em determinadas circunstâncias, os ímanes poderão causar interferência com alguns dispositivos médicos, incluindo pacemakers e bombas de insulina. Mantenha o suporte de carregamento afastado desses dispositivos.

AVISO

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

1. Ligue a extremidade USB do cabo ao adaptador AC.
2. Ligue o adaptador AC a uma tomada de parede comum.
3. Alinhe os contactos da parte de trás do Forerunner com as extremidades do suporte de carregamento ①.

O suporte de carregamento é magnético e mantém o Forerunner na posição correcta.



Quando liga o Forerunner a uma fonte de alimentação, o Forerunner liga-se e aparece o ecrã de carregamento.



4. Carregue totalmente o Forerunner.

Configurar o Forerunner

Quando utilizar o Forerunner pela primeira vez, ser-lhe-á pedido que configure as definições do sistema e que introduza as informações do perfil do utilizador.

- Siga as instruções no ecrã.
- Deslize o dedo para cima ou para baixo sobre o ecrã táctil para ver as opções e alterar a selecção predefinida.

Veja mais dicas para o ecrã táctil na [página 5](#).

Botões

Cada botão tem várias funções.



①	POWER/ LIGHT	Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo. Selecione para ligar a retroiluminação. Selecione para procurar uma balança compatível.
②	START/ STOP	Selecione para iniciar e parar o cronómetro.
③	LAP/ RESET	Selecione para marcar uma nova volta. Mantenha premido para guardar a corrida e reiniciar o cronómetro.

④		Selecione para mostrar e ocultar o menu.
⑤		Selecione para regressar à página anterior.

	O relógio está no modo de poupança de energia (página 10).
	O equipamento de fitness está activo.

Ícones

Um ícone fixo significa que a funcionalidade está activa. Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar.

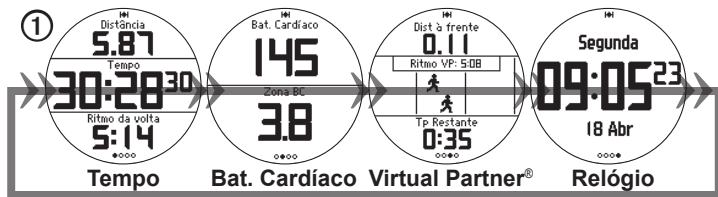
	O GPS está ligado e a receber sinais.
	O sensor de ritmo cardíaco está activo.
	O pedómetro está activo.
	O sensor de bicicleta está activo.

Dicas para o ecrã táctil

O ecrã táctil do Forerunner é diferente dos da maioria dos dispositivos móveis. O ecrã táctil foi concebido de forma a poder ser utilizado com a unha. O ecrã táctil foi optimizado para evitar toques acidentais em corrida.

- Toque no ecrã táctil para percorrer as páginas ①.

DICA: Pode também deslocar um dedo pelo ecrã táctil.



- Desloque para a esquerda para sair do modo de poupança de energia.
- Toque no ecrã táctil para confirmar as mensagens.
- Faça os movimentos de forma que cada selecção ou passagem no ecrã táctil seja uma acção separada.

Localizar sinais de satélite

A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

1. A partir da página do relógio, desloque para a esquerda para visualizar o anúncio de localização de satélites.
2. Dirija-se para uma área aberta no exterior.
3. Aguarde enquanto o Forerunner procura satélites.

Não inicie qualquer actividade até que a faixa de localização de satélites desapareça.

A hora do dia e a data são definidas automaticamente.

Colocar o sensor de ritmo cardíaco

NOTA: se não tiver um sensor de ritmo cardíaco, pode ignorar este passo.

Use o sensor de ritmo cardíaco em contacto directo com a pele, logo abaixo do esterno. Deverá ficar bem ajustado para se manter na mesma posição durante a corrida.

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



2. Humedeça os dois eléctrodos ② da parte de trás 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 da Garmin deve ficar virado para cima.
4. Coloque o dispositivo dentro do alcance (3 m) do sensor de ritmo cardíaco.

DICA: se os dados do ritmo cardíaco forem erráticos ou não aparecerem, poderá ter de ajustar mais a correia ao peito ou aquecer durante 5-10 minutos.

Após colocar o sensor de ritmo cardíaco, este fica em espera e pronto a enviar dados.

Quando o sensor de ritmo cardíaco está emparelhado, aparece no ecrã uma mensagem e o ícone sólido ♥.

Fazer uma corrida de treino

Antes de poder gravar o historial, tem de localizar sinais de satélite (página 6) ou emparelhar o Forerunner com um pedómetro opcional.

1. Na página do cronómetro, prima **START** para iniciar o cronómetro ①.

O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento. A distância ② que percorrer e o seu ritmo de voltas ③ são apresentados na página de cronómetro.



Os campos de dados apresentados são os predefinidos. Pode personalizar os campos de dados (página 9).

2. Quando terminar a corrida, seleccione **STOP**.

Guardar a corrida

Mantenha premido **RESET** para guardar a corrida e reiniciar o cronómetro.

Historial

O Forerunner guarda os dados com base no tipo de actividade, nos acessórios utilizados e nas definições de treino. Em utilização normal, o Forerunner pode guardar aproximadamente 180 horas de historial de utilização normal. Quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.


Ver o historial

O historial apresenta a data, a hora do dia, a distância, o tempo de actividade, as calorias e os valores médios e máximos de ritmo ou velocidade. O historial também pode apresentar os valores médios e máximos do ritmo cardíaco e os dados de cadência se tiver utilizado um sensor de ritmo cardíaco, pedómetro ou sensor de cadência (acessórios opcionais).

1. Selecione  > **Histórico** > **Actividades**.

2. Passe com um dedo para cima ou para baixo para percorrer as actividades guardadas.
3. Selecione uma actividade.
4. Navegue até ao fundo da página e selecione **Ver voltas**.
5. Passe com um dedo para cima ou para baixo para percorrer as voltas.

Eliminar uma corrida

1. Selecione  > **Histórico** > **Actividades**.
2. Selecione uma corrida.
3. Navegue até ao fundo da página e selecione **Apagar voltas** > **Sim**.

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 USB ANT Stick numa porta USB 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. Ir para www.garminconnect.com/start.
2. Coloque o dispositivo dentro do alcance (3 m) do computador.
3. Siga as instruções no ecrã.

Personalizar as páginas de treino

Pode personalizar os campos de dados que aparecem em quatro páginas de treino. Para obter a lista completa de campos de dados disponíveis, consulte o *Manual do Utilizador do Forerunner 610*.

1. Seleccione  > **Configuração** > **Páginas de treino**.
2. Seleccione uma página de treino.

3. Seleccione .
4. Altere o número de campos de dados que pretende ver na página.
5. Seleccione **Activado**.
6. Seleccione .
7. Seleccione um campo de dados para o alterar.
8. Seleccione uma categoria e um campo de dados.

Por exemplo, seleccione **Ritmo Cardíaco** > **RC - Volta**.

Acerca da bateria




Este produto contém uma bateria de iões 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 4 semanas	Se utilizar sempre o Forerunner no modo de poupança de energia.
Até 8 horas	Se treinar sempre com o GPS activado.

*A duração de uma carga completa da bateria depende do tempo de utilização do GPS, da retroiluminação e do 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 inactividade, o Forerunner entra no modo de poupança de energia e apresenta . O Forerunner apresenta a hora e a data, mas não se liga aos acessórios ANT+ nem utiliza GPS.

Desloque para a esquerda para sair do modo de poupança de energia.

Resolução de problemas

Reiniciar o dispositivo

Se os botões ou o ecrã deixarem de responder, pode ter de repor o dispositivo.

1. Prima e mantenha premido o botão **POWER** até que o ecrã se apague.
2. Prima e mantenha premido o botão **POWER** até que o ecrã se acenda.

Obter o Manual do utilizador

1. Visite www.garmin.com/intosports.
2. Seleccione o seu 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.

© 2011-2012 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Garmin®, o logótipo da Garmin, Virtual Partner® e Forerunner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. Garmin Connect™, 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 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 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.)