

GARMIN

manual do utilizador

FORERUNNER® 310XT

DISPOSITIVO GPS DE TREINO MULTIDESPORTO



© 2009–2012 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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 estão 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 website da Garmin (www.garmin.com) para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais acerca do uso e funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin®, o logótipo Garmin, Forerunner®, Auto Pause®, Auto Lap® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 e USB ANT Stick™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Firstbeat e Analyzed by Firstbeat são marcas registadas ou não registadas da Firstbeat Technologies Ltd. Este produto foi produzido sob as seguintes patentes dos Estados Unidos e equivalentes estrangeiras.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) e U20080279.
WO03099114 (A1) (Pat. Pend.), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (Pat. Pend.), EP1545310 (A1) (Pat. Pend.), U20080279 (Pat. Pend.)

Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respectivos proprietários.

Índice

Introdução	i
Informações adicionais	i
Registo do produto	i
Software gratuito	i
Contactar a Garmin	i
Botões	ii
Como começar	1
Carregar a bateria	1
Ligar o dispositivo	1
Adquirir sinais de satélite	2
Emparelhar o sensor de ritmo cardíaco (opcional)	3
Personalizar as definições de desporto (opcional)	4
Comece o treino!	4
Transferir software gratuito	5
Enviar dados do exercício físico para o computador	5
Bloquear os botões	5
Retroiluminação do Forerunner	5
Treino	8
Acerca da página de treino	8
Modo de desporto	8
Auto Lap®	8
Auto Pause®	9
Percorrer auto	10
Ritmo cardíaco	10
Virtual Partner®	11
Alertas	12
Exercícios	13
Percursos	16
Exercícios de multidessporto	17
Natação com o Forerunner	19
Utilizar o cronómetro de contagem decrecente	20
Histórico	21
Guardar o histórico	21
Visualizar o histórico de actividade	21
Visualizar totais	21
Eliminar o histórico	22

Navegação	23	Anexo	41
Adicionar a página de mapa.....	23	Reiniciar o Forerunner.....	41
Marcar posições.....	23	Apagar os dados do utilizador.....	41
Procurar e navegar para um local.....	24	Cuidados a ter com o Forerunner.....	41
Editar ou eliminar um local.....	24	Actualizar o software do Forerunner através do Garmin Connect.....	42
Utilizar Voltar ao início.....	25	Informações da bateria.....	42
Ver informações de GPS.....	25	Especificações.....	42
Definições	26	Acordo de Licenciamento do Software.....	44
Seleccionáveis.....	26	Declaração de Conformidade.....	44
Sistema.....	30	Resolução de problemas.....	45
Perfil de utilizador.....	34	Tabela de zonas de ritmo cardíaco.....	46
Acerca do Forerunner.....	34	Índice Remissivo	47
Utilizar acessórios	35		
Emparelhar acessórios.....	35		
Monitor de ritmo cardíaco.....	36		
Pedómetro.....	37		
Sensor para bicicleta GSC 10.....	39		
Detalhes da bicicleta.....	39		
Gravação de dados.....	39		
Medidor de potência.....	40		

Introdução

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.

Este produto contém uma bateria de iões de lítio não substituível.

Informações adicionais

Para obter mais informações acerca de acessórios, consulte <http://buy.garmin.com> ou contacte o seu representante Garmin.

Registo do produto

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo online! Visite <http://my.garmin.com>. Guarde o recibo de compra ou uma fotocópia num local seguro.

Contactar a Garmin

Contacte a Assistência ao Produto Garmin em caso de dúvidas na utilização do Forerunner. Nos EUA; aceda a www.garmin.com/support, ou contacte a Garmin USA através do número de telefone (913) 397.8200 ou (800) 800.1020.

No Reino Unido, 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.

Botões

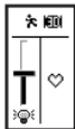


1 potência

- Prima e mantenha sob pressão para ligar ou desligar o Forerunner.
- Prima para ligar e ajustar a retroiluminação. É apresentada a página de estado do sistema.
- Prima para emparelhar com a sua balança ANT+™ (página 32).

2 mode

- Prima para ver o cronómetro e o menu. Também são apresentados o mapa e a bússola, caso se encontrem activos.



- Prima para sair do menu ou de uma página. As definições são guardadas.
- Prima e mantenha premido para mudar os modos de desporto.

3 lap/reset

- Prima para criar uma nova volta.
- Prima e mantenha premido para repor o cronómetro.

4 start/stop

Prima para iniciar ou parar o cronómetro.

5 enter

Prima para seleccionar opções e aceitar mensagens.

6 ▲▼ setas (para cima/para baixo)

- Prima para percorrer menus e definições. Prima e mantenha premido para percorrer rapidamente as definições.
- Prima para percorrer páginas de treino durante um exercício.
- Na página do Virtual Partner® prima e mantenha premido para ajustar o ritmo do Virtual Partner.

Como começar

Carregar a bateria



ATENÇÃO: para evitar corrosão, seque cuidadosamente os contactos de carga e a área circundante antes de carregar.

DICA: o Forerunner não carrega fora do intervalo de temperaturas de 32 °F a 122 °F (0 °C a 50 °C).

1. Ligue o conector USB do cabo de carregamento ao adaptador AC.
2. Ligue o adaptador a uma tomada de parede comum.
3. Alinhe as extremidades de carregamento com os contactos no painel posterior do Forerunner.



4. Fixe o carregador ao visor do Forerunner.



A bateria com carga completa aguenta até 20 horas, dependendo da utilização.

Ligar o dispositivo

Prima e mantenha premido  para ligar o Forerunner.

Configurar o Forerunner

O Forerunner utiliza o seu perfil de utilizador para calcular dados de calorías exactos.

Consulte a [página 7](#) para obter informações sobre a classe de actividade e sobre o atleta experimentado.

1. Siga as instruções que surgem no ecrã para configurar o Forerunner e definir o seu perfil de utilizador.
2. Prima **▲▼** para ver as opções e alterar a selecção predefinida.
3. Prima **enter** para seleccionar.

Se estiver a utilizar um monitor de ritmo cardíaco ANT+ seleccione **Sim** durante a configuração para emparelhar (ligar) o monitor com o Forerunner. Consulte a [página 3](#) para obter mais informações.

Quando liga o Forerunner pela primeira vez e executa a configuração inicial, utilize a tabela da [página 7](#) para definir a sua classe de actividade. Indique se é um atleta experimentado.

Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino durante muitos anos (à excepção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou menos.

Adquirir sinais de satélite

A aquisição de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos. Dirija-se para uma área aberta. Para uma recepção ideal, certifique-se de que o mostrador do Forerunner está em direcção ao céu.

Quando o Forerunner tiver adquirido sinal de satélite, é apresentada a página de treino com o ícone de satélite (📶) na parte superior.

NOTA: por predefinição, as definições do Forerunner actualizam a hora e o fuso horário correcto automaticamente, de acordo com as informações de satélite.

Emparelhar o sensor de ritmo cardíaco (opcional)

Quando tentar emparelhar o sensor de ritmo cardíaco com o Forerunner pela primeira vez, afaste-se 10 m de outros sensores cardíacos.

Utilizar o monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco encontra-se em espera e pronto a enviar dados. 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 sensor de ritmo cardíaco ① à correia.



2. Humedeça os dois eléctrodos 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.

NOTA: o logótipo Garmin deve estar virado para cima.

4. Aproxime o Forerunner do monitor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento.

NOTA: 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.

5. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Definições de corrida** > **Ritmo Cardíaco** > **ANT+ RC** > **Sim**.

Como começar

Definições de ritmo cardíaco

Para obter dados de calorias mais exactos, defina o seu ritmo cardíaco máximo e o seu ritmo cardíaco em repouso. Pode definir cinco zonas de ritmo cardíaco para ajudá-lo a medir e aumentar a sua força cardiovascular. Este passo não é necessário se tiver definido a inclusão do sensor de ritmo cardíaco aquando da configuração inicial do dispositivo.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Definições de corrida** > **Ritmo Cardíaco** > **Zonas Ritmo Card.**
2. Siga as instruções no ecrã.

NOTA: prima e mantenha premido **mode** e altere as definições de desporto. Siga os passos 1 e 2 para configurar as definições de ritmo cardíaco para ciclismo e outros modos de desporto.

Personalizar as definições de desporto (opcional)

1. Prima e mantenha premido **mode** para alterar de modo de desporto.
2. Prima **mode** > seleccione **Definições** > seleccione a definição de desporto.

Seleccione **Campos de dados** para personalizar até quatro páginas de dados para a sua actividade ([página 26](#)).

Comece o treino!

1. Prima **mode** para ver a página de treino.
2. Prima **start** para iniciar o cronómetro.
3. Depois de concluída a actividade, prima **stop**.
4. Prima e mantenha premido **reset** para guardar a corrida e reiniciar a página de treino.

Transferir software gratuito

1. Visite www.garminconnect.com/start.
2. Siga as instruções no ecrã.

Enviar dados do exercício físico para o computador

1. Ligue a unidade USB ANT Stick a uma porta USB disponível 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. Visite www.garminconnect.com/start.

2. Coloque o Forerunner a 5 m do seu computador.

3. Siga as instruções no ecrã.
4. Certifique-se de que está activo o emparelhamento.
5. Utilize a Garmin Connect para ver e analisar dados.

Bloquear os botões

É possível bloquear os botões do Forerunner. Desta forma, reduz-se a probabilidade de premir acidentalmente um botão ao colocar e retirar o dispositivo.

1. Prima **mode** e ▲ em simultâneo para bloquear os botões.
2. Prima **mode** e ▲ em simultâneo para desbloquear os botões.

Retroiluminação do Forerunner

Prima  para ligar a retroiluminação durante 15 segundos. Utilize ▲▼ para ajustar o nível da retroiluminação. Prima **mode** para sair da página de retroiluminação. Esta página também apresenta vários ícones de estado ([página 6](#)).

Como começar

Ícones

	O GPS está ligado e o Forerunner está a receber sinais de satélite.
	O GPS está desligado para utilização no interior.
	O cronómetro está a funcionar.
	O sensor de ritmo cardíaco está activo.
	O sensor do pedómetro está activo.
	O sensor de velocidade/cadência está activo.
	O sensor de potência está activo.
	Nível de carga da bateria.
	A carregar a bateria.
	O dispositivo encontra-se a carregar dados ou a emparelhar equipamento de fitness.

Ícones de estado

Prima e solte  para ver os ícones de estado.

	Monitor de ritmo cardíaco activo
	Sensor de velocidade e cadência activo
	Pedómetro activo
	Sensor de potência activo

Gráfico de classes de actividade

	Descrição do treino	Frequência de treino	Tempo de treino por semana
0	Sem registo de exercício	-	-
1	Ocasional, exercício leve	Uma vez em duas semanas	Menos de 15 minutos
2			De 15 a 30 minutos
3		Uma vez por semana	Aproximadamente 30 minutos
4	Exercício e treino regulares	2 a 3 vezes por semana	Aproximadamente 45 minutos
5			De 45 minutos a 1 hora
6			De 1 a 3 horas
7		3 a 5 vezes por semana	De 3 a 7 horas
8	Treino diário	Quase diariamente	De 7 a 11 horas
9		Diariamente	De 11 a 15 horas
10			Mais de 15 horas

As informações de classes de actividade são disponibilizadas pela Firstbeat Technologies Ltd. e partes destas baseiam-se em Jackson et al. “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing”, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Treino

NOTA: consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios.

Utilize o Forerunner para definir alertas, treinar com o Virtual Partner®, programar exercícios personalizados ou intervalos de treino e planejar percursos baseados em actividades existentes. O Forerunner oferece diversas funcionalidades de treino e definições opcionais.

Acerca da página de treino

Prima **mode** para ver a página de treino. Utilize ▲▼ para percorrer as páginas disponíveis.



Para personalizar os campos de dados das páginas de treino, consulte a [página 26](#).

Modo de desporto

Prima e mantenha premido **mode** para alterar de modo de desporto. Todas as definições são específicas do desporto actualmente seleccionado.

Auto Lap®

Pode utilizar a funcionalidade Auto Lap para marcar automaticamente uma posição específica na volta ou após ter percorrido uma determinada distância. Esta definição é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, a cada 3 quilómetros ou numa grande subida).

NOTA: o Auto Lap não funciona em exercícios personalizados nem em intervalos de treino.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > seleccione definições de desporto (depende do modo de desporto actual) > **Auto Lap**.

2. No campo Acc. Volta Automático, seleccione **Por distância** para introduzir um valor ou **Por posição** para escolher uma opção:
 - **Premir só Volta**—acciona o contador de voltas de cada vez que premir **lap** e sempre que passa novamente por um desses locais.
 - **Iniciar e Volta**—acciona o contador de voltas no local do GPS onde premiu **start** e em quaisquer locais da corrida onde premiu **lap**.
 - **Marcas e Volta**—acciona o contador de voltas no local específico do GPS que marcou quando seleccionou esta opção e em qualquer local durante a corrida onde premiu **lap**.

NOTA: ao fazer um percurso (consulte a [página 16](#)), utilize **Por posição** para marcar voltas em todas as posições da volta no percurso.

Auto Pause®

A opção Auto Pause revela-se útil se o seu treino incluir semáforos ou outros locais onde necessite de abrandar ou parar.

NOTA: o Auto Pause não funciona em exercícios personalizados ou intervalos de treino.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > seleccione a opção do modo de desporto (depende do modo de desporto actual, consulte a [página 8](#)).
2. Seleccione **Auto Pause**.
3. Seleccione uma das seguintes opções:
 - **Desligado**
 - **Quando parado**—coloca o cronómetro automaticamente em pausa quando pára de andar.
 - **Personal. Ritmo**—coloca o cronómetro automaticamente em pausa quando a sua velocidade passa a ser inferior a um valor especificado.

Percorrer auto

Utilize a funcionalidade Percorrer auto para passar automaticamente por todas as páginas de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > seleccione a opção do modo de desporto (depende do modo de desporto actual, consulte a [página 8](#)).
2. Seleccione **Percorrer auto**.
3. Seleccione uma velocidade de apresentação: **Lento**, **Médio** ou **Rápido**.

Ritmo cardíaco

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > seleccione a opção do modo de desporto (depende do modo de desporto actual, consulte a [página 8](#)).
2. Seleccione **Ritmo Cardíaco**.
3. Seleccione **ANT+RC** para ligar o emparelhamento com o sensor de ritmo cardíaco opcional.

4. Seleccione **Zonas Ritmo Card.** para iniciar o assistente de configuração de zonas de ritmo cardíaco.

Zonas de ritmo cardíaco



ATENÇÃO: consulte o seu médico, que lhe indicará quais as zonas/objectivos de ritmo cardíaco adequados para a sua condição física e de saúde.

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar a sua capacidade física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de batimento cardíaco estão numeradas com uma intensidade crescente de 1–5. O Forerunner define os intervalos de zona de ritmo cardíaco (consulte a [tabela na página 46](#)) baseando-se nos ritmos cardíacos máximo e em repouso que indicou no perfil do utilizador (consulte a [página 34](#)).

Pode também personalizar as zonas de ritmo cardíaco no perfil de utilizador do Garmin Connect e, em seguida, transferir os dados para o Forerunner.

Como é que as zonas de ritmo cardíaco afectam os seus objectivos de condição física?

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

Virtual Partner®

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > seleccione a opção do modo de desporto (depende do modo de desporto actual, consulte a [página 8](#)).
2. Seleccione **Virtual Partner** > **Ligado**.

O Virtual Partner é uma ferramenta única, concebida para ajudá-lo a cumprir os seus objectivos de treino. O Virtual Partner compete consigo sempre que está a correr e o cronómetro está a funcionar.

Se alterar o ritmo no Virtual Partner antes de iniciar o cronómetro, essas alterações são guardadas. Se efectuar alterações no Virtual Partner com o cronómetro já em funcionamento, as alterações serão aplicadas apenas à sessão actual e não serão guardadas quando o cronómetro for reinicializado. Se efectuar alterações no Virtual Partner durante uma actividade, ele utilizará o novo ritmo a partir do seu local.

Alterar o ritmo do Virtual Partner

1. Prima **mode** para ver a página de treino.
2. Utilize ▲▼ para visualizar a página do Virtual Partner.



3. Prima e mantenha ▲▼ premido para aumentar ou diminuir o ritmo do VP.
4. Para guardar as alterações, prima **mode** para sair ou aguarde o fim do tempo de utilização da página.

Alertas

Utilize os alertas do Forerunner para treinar com metas de tempo, distância e ritmo cardíaco. Pode definir alertas separados em cada modo de desporto.

NOTA: os alertas não funcionam durante exercícios personalizados ou intervalos de treino.

1. Prima **mode** > seleccione **Treino** > seleccione a opção de alerta de desporto (depende do modo de desporto actual, consulte a [página 8](#)).
2. Utilize ▲▼ e prima **enter** para introduzir informações em qualquer um dos alarmes seguintes:
 - **Alerta de Tempo**—é notificado caso tenha corrido durante um período de tempo específico.
 - **Alerta de Distância**—é notificado caso tenha corrido durante uma distância específica.
 - **Alerta de Calorias**—é notificado caso tenha queimado um número específico de calorias.
 - **Alerta de RC**—é notificado caso o ritmo cardíaco ultrapasse o limite superior ou inferior de um determinado número de batimentos por minuto (bpm).

NOTA: para utilizar alertas de RC, necessita de um Forerunner 310XT e de um sensor de ritmo cardíaco.

- **Alerta Cadência**—é notificado caso a cadência ultrapasse os limites superior ou inferior de um número determinado de rotações do braço da manivela por minuto (rpm) ou de passadas por minuto (spm).

NOTA: para utilizar alertas de cadência, necessita de um Forerunner 310XT e de um podómetro ou sensor de cadência de bicicleta.

- **Alerta Potência**—é notificado caso o seu nível de potência ultrapasse os limites superior ou inferior de um valor determinado de Watts.

NOTA: para utilizar alertas de potência, necessita de um Forerunner 310XT e de um podómetro.

Exercícios

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** para escolher o tipo de exercício adequado para si.
2. Prima **start**.

NOTA: ao realizar um exercício, prima ▲▼ para visualizar mais páginas de dados.

Quando completar todas as etapas do treino, é apresentada a mensagem “Treino Terminado”.

Criar exercícios intervalados

Pode criar um intervalo de treino baseado no tempo ou distância e períodos de descanso do exercício. Só pode criar um exercício intervalado de cada vez. Se criar um exercício intervalado adicional, o exercício anterior é substituído.

1. Prima **mode** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Intervalo**.
2. Seleccione o **tipo** de intervalo de treino.

Treino

3. Introduza o valor da duração.
4. Seleccione o **Tipo Desc.**
5. Introduza o valor da duração.
6. Seleccione **Mais** e introduza o valor das **Repetições**.
7. Seleccione **Aquecimento Sim** e **Arrefecimento Sim** (opcional).
8. Seleccione **Efectuar treino**.
9. Prima **start**.

Parar um exercício

1. Prima **stop**.
2. Prima e mantenha premido **reset**.

Se estiver a fazer o aquecimento ou arrefecimento, prima **lap** no final da volta de aquecimento para iniciar o primeiro intervalo. No final do último intervalo, o Forerunner inicia automaticamente uma volta de arrefecimento. Quando terminar o arrefecimento, prima **lap** para concluir o treino.

À medida que se aproxima o final do intervalo, um alarme faz a contagem decrescente até ao início de um novo intervalo. Para terminar um intervalo antecipadamente, prima o botão **lap/reset**.

Criar exercícios personalizados

Os exercícios personalizados podem incluir objectivos para cada etapa do exercício e valores diferentes para distâncias, tempos e calorías. Utilize o Garmin Connect para criar e editar exercícios e para os transferir para o Forerunner. Também pode programar exercícios utilizando o Garmin Connect. Pode planejar exercícios com antecedência e guardá-los no Forerunner.

NOTA: para obter mais informações sobre a transferência de dados para o Forerunner, consulte a [página 5](#).

1. Prima **mode > Treino > Exercícios > Personalizar**.
2. Seleccione **Novo**.
3. Introduza o nome do exercício no campo superior.
4. Seleccione **1. Indefinida Sem Alvo** e, em seguida, seleccione **Editar Passo**.

5. No campo **Duração**, selecione a duração pretendida para o passo. Se seleccionar **Indefinida**, pode interromper o passo durante o exercício, premindo **lap**.
6. Em **Duração**, introduza a duração pretendida para o passo.
7. No campo **Alvo**, selecione o seu objectivo durante a etapa (Velocidade, Bat. Cardíaco, Cadência, Potência ou Nenhum).
8. Em baixo de **Objectivo**, introduza um objectivo de valor para esta etapa (se necessário). Por exemplo, se o seu objectivo se refere ao ritmo cardíaco, selecione uma zona de ritmo cardíaco ou introduza um intervalo personalizado.
9. Quando concluir este passo, prima **mode**.
10. Para adicionar outra etapa, selecione **<Ad. novo passo>**. Repita os passos 5 a 9.
11. Para marcar uma etapa como uma etapa de descanso, selecione a etapa. Em seguida, selecione **Marc. como Etap Desc** a partir do menu. As etapas de descanso são anotadas no histórico de exercícios.

Repetir etapas

1. Selecione **<Ad. novo passo>**.
2. No campo **Duração**, selecione **Repetir**.
3. No campo **Voltar ao Passo**, selecione a etapa que pretende repetir.
4. No campo **Número Repetições**, introduza o número de repetições.
5. Prima **mode** para continuar.

Iniciar um exercício personalizado

1. Prima **mode > Treino > Exercícios > Personalizar**.
2. Selecione o exercício.
3. Selecione **Efectuar Treino**.
4. Prima **start**.

Depois de iniciar um exercício personalizado, o Forerunner apresenta cada etapa do exercício, incluindo o nome da etapa, o objectivo (se definido) e os dados do exercício actual.

À medida que se aproxima o final de cada etapa, um alarme faz a contagem decrescente até ao início de uma nova etapa.

Parar um exercício personalizado

Prima **lap/reset**.

Apagar um exercício personalizado

1. Prima **mode** > **Treino** > **Exercícios** > **Personalizar**.
2. Selecione o exercício.
3. Selecione **Apagar Treino** > **Sim**.

Percursos

Outra forma de utilizar o Forerunner em treinos personalizados consiste em seguir percursos com base em actividades guardadas anteriormente. Poderá seguir o percurso tentando igualar ou ultrapassar um desempenho anterior. Poderá ainda competir contra o Virtual Partner no treino em percursos.

Criar percursos com Garmin Connect

Utilize o Garmin Connect para criar percursos e pontos de percurso e para os transferir para o Forerunner.

NOTA: para obter mais informações sobre a transferência de dados para o Forerunner, consulte a [página 5](#).

Criar percursos com o seu dispositivo

1. Prima **mode** > seleccione **Treino** > **Percursos** > **Novo**.
2. A partir da página de Histórico, seleccione uma entrada na qual o seu percurso se deve basear.
3. Introduza o nome do percurso.
4. Prima **mode** para sair.

Iniciar um percurso

1. Prima **mode** > seleccione **Treino** > **Percursos**.
2. Selecione um percurso na lista.
3. Selecione **Efectuar Percurso**.
4. Prima **start**. O Histórico é guardado, mesmo se não se encontra no percurso.

Para terminar um percurso manualmente, prima **stop** > prima e mantenha premido **reset**.

Aquecimento

Pode incluir um aquecimento antes do início do percurso. Prima **start** para iniciar o percurso e proceda ao aquecimento. Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento. Quando estiver pronto para iniciar o percurso dirija-se para ele. Quando se encontrar em qualquer parte do percurso, o Forerunner apresenta a mensagem “No percurso”.

Quando inicia um percurso, o seu Virtual Partner fá-lo também. Se estiver a fazer o aquecimento e não se encontrar no percurso, a primeira vez que entrar no percurso o Virtual Partner voltará a começar a partir do seu local actual.

Se se desviar do percurso, o Forerunner apresenta a mensagem “Fora do percurso”. Utilize a página de navegação para encontrar o caminho de volta ao percurso.

Eliminar um percurso

1. Prima **mode** > seleccione **Treino** > **Percurso**.
2. Seleccione um percurso na lista.
3. Seleccione **Apagar Percurso**.
4. Seleccione **Sim** para eliminar o percurso.
5. Prima **mode** para sair.

Exercícios de multidesporto

Os atletas de triatlo, biatlo e outros multidesportos podem beneficiar dos exercícios de multidesporto do Forerunner. Quando define um exercício de multidesporto, pode alternar entre modos de desporto e ver o tempo e distância totais para todos os desportos. Por exemplo, pode alternar entre o modo de bicicleta e o modo de corrida e ver o tempo e distância totais a andar de bicicleta e a correr durante o exercício.

O Forerunner guarda exercícios de multidesporto no histórico e inclui a totalidade do tempo, distância, ritmo cardíaco médio e

calorias para todos os desportos no exercício. Também inclui detalhes específicos para cada desporto.

Pode utilizar exercícios de multidesporto manualmente, ou predefinir os exercícios de multidesporto para corridas e outros eventos.

Criar um exercício multidesporto manual

Pode criar um exercício de multidesporto manualmente alterando os modos de desporto durante o exercício sem reiniciar o cronómetro. Se alterar os modos de desporto, prima ▲▼ para ver a página do Cronómetro de multidesporto.

1. Inicie e complete um exercício em qualquer desporto. Prima **stop** para terminar o exercício, mas não reinicie o cronómetro.
2. Prima e mantenha premido **mode** até ser apresentado o menu Alterar Desporto.
3. Seleccione outro desporto.
4. Prima **start** para iniciar o exercício no novo desporto.

Criar exercícios auto multidesporto

Se participar numa corrida ou evento, pode definir um exercício de auto multidesporto que inclua cada desporto do evento. Pode também incluir o tempo de transição de um desporto para o seguinte. Alterne rapidamente entre desportos premindo o botão **lap**.

1. Prima **mode** > seleccione **Treino** > **Auto Multidesporto**.
2. Para alterar o modo de desporto na lista, seleccione o desporto.
3. Seleccione uma opção do menu. **Editar Etapa** altera este modo de desporto para um desporto diferente. **Inserir Etapa** insere outro modo de desporto antes deste desporto. **Retirar Etapa** remove este modo de desporto da lista.
4. Para adicionar um modo de desporto ao final da lista, seleccione **<Adic Desporto>**.

- Para incluir o tempo de transição entre cada modo de desporto, seleccione **Incluir Transição**.
- Para iniciar o exercício, seleccione **Iniciar multidesporto**.

Para alterar de um modo de desporto para o seguinte, prima **lap**. Se tiver incluído o tempo de transição, prima **lap** quando terminar um desporto para iniciar o tempo de transição. Prima **lap** novamente para terminar o tempo de transição e iniciar o desporto seguinte.

Parar o Auto Multidesporto

Prima **mode** > seleccione **Treino** > **Parar multidesporto**. Pode também limpar um exercício de multidesporto premindo **stop** e, em seguida, mantendo premido **reset** para reiniciar o cronómetro.

Natação com o Forerunner

O Forerunner é à prova de água até 50 m para natação à superfície. Use o cronómetro para gravar o tempo de natação.

NOTA: o Forerunner grava dados GPS apenas quando está a nadar no exterior, utilizando o estilo livre.

DICA: devido à possibilidade de interrupção do sinal de GPS, os nadadores e triatletas devem colocar o dispositivo dentro de uma touca para obter dados de velocidade e distância mais precisos.

- Prima e mantenha premido **mode** > seleccione **Outros**.
- Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Outras Definições** > **Nadar**.
- Seleccione **Activado** > **Sim**.

NOTA: a definição de natação tem de estar activada para receber dados de distância precisos.

- Prima **start** para iniciar o cronómetro.

- Quando tiver terminado de nadar, pressione **lap** ou **stop** para ver a sua distância e velocidade média nos campos de dados.

Tem de premir **stop** para parar o cronómetro.



AVISO: a prática de mergulho com o Forerunner poderá danificar o produto e invalidar a garantia.

Utilizar o cronómetro de contagem decrescente

Pode utilizar o cronómetro de contagem decrescente para iniciar o cronómetro do Forerunner após uma contagem decrescente especificada. Por exemplo, pode utilizar uma contagem decrescente de 30 segundos antes de iniciar um sprint cronometrado. Pode também utilizar uma contagem decrescente de 5 minutos antes de iniciar uma corrida de barcos.

NOTA: durante a contagem decrescente, o histórico não é guardado.

A definição de natação deve estar desactivada para poder aceder ao cronómetro de contagem decrescente.

- Prima e mantenha premido **mode** > seleccione **Outros**.
- Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Outras Definições** > **Cronómetro de contagem decrescente**.
- Selecione **Cronómetro cont. dec.** > **Activado**.
- Introduza o tempo de contagem decrescente.
- Prima **start** para iniciar o cronómetro de contagem decrescente.

Irá ouvir 5 sinais sonoros antes de o cronómetro iniciar automaticamente.

Histórico

O Forerunner pode gravar até 1000 voltas e aproximadamente 20 horas de dados de registo de trajecto detalhados (ao gravar aproximadamente 1 ponto de trajecto a cada 4 segundos). Os dados do registo de trajecto incluem a sua posição no GPS (quando disponível) e dados complementares, como o ritmo cardíaco.

Guardar o histórico

O dispositivo guarda os dados de exercícios com base no tipo de actividade, nos acessórios utilizados e nas definições de treino.

Para gravar uma actividade, prima e mantenha premido o botão **lap/reset** durante 3 segundos.

Quando a memória do Forerunner está cheia, é apresentada uma mensagem de erro.

NOTA: o Forerunner não elimina nem substitui automaticamente os seus dados. Consulte a [página 22](#) para saber como eliminar o histórico.

Visualizar o histórico de actividade

Pode visualizar os seguintes dados no Forerunner: tempo, distância, ritmo/velocidade médio, calorias, ritmo cardíaco médio e cadência média.

1. Prima **mode** > seleccione **Histórico** > **Actividades**.
2. Utilize ▲ ▼ para percorrer as actividades. Seleccione **Ver mais** para ver as médias e as máximas. Seleccione **Ver mais** > **Ver voltas** para ver os resumos das voltas.

Visualizar totais

O Forerunner grava a distância total percorrida e o tempo que fez exercício com o Forerunner.

Para visualizar os totais, prima **mode** > seleccione **Histórico** > **Totais**.

Eliminar o histórico

1. Prima **mode** > seleccione **Histórico** > **Eliminar**.
2. Seleccione uma opção:
 - **Actividades Individuais**
 - **Todas as Actividades**—elimina todas as actividades do histórico.
 - **Actividades antigas**—elimina as actividades gravadas há mais de um mês.
 - **Totais**—repõe todos os seus totais.

Navegação

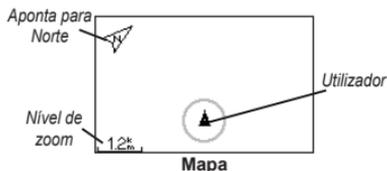
Utilize as funções de navegação GPS do Forerunner para ver o caminho no mapa, guardar posições que pretende relembra e encontrar o caminho de volta para casa.

Adicionar a página de mapa

Antes de utilizar as funcionalidades de navegação, poderá querer configurar o Forerunner para apresentar o mapa.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Mapa**.
2. No campo Mostrar mapa, seleccione **Sim**.

Prima **mode** para visualizar o cronómetro, mapa e menu principal. Quando activar o cronómetro e começar a deslocar-se, o mapa apresenta uma linha tracejada indicando o seu percurso exacto. Este tracejado tem o nome de trajecto. Para aumentar ou diminuir o zoom no mapa, prima ▲▼.



Marcar posições

Uma posição é qualquer ponto que pode gravar na memória. Se pretende lembrar-se de marcas terrestres ou regressar a uma determinada localização, marque a posição no local. O local é identificado no mapa com um nome e um símbolo. Pode pesquisar, ver e regressar a locais a qualquer momento.

1. Dirija-se ao local onde pretende marcar uma posição.
2. Prima **mode** > seleccione **GPS** > **Guardar posição**.

	002
Position:	N 38°51.397' W 094°47.988'
Elevation:	329m
Elim.	Mapa OK

Navegação

3. Introduza um nome no campo superior.
4. Seleccione **OK**.

Marcar posições utilizando Lat/Lon

1. Prima **mode** > seleccione **GPS** > **Guardar posição**.
2. Seleccione o campo **Posição**. Introduza a latitude e longitude da posição que pretende marcar.
3. Faça as alterações necessárias e seleccione **OK**.

Procurar e navegar para um local

1. Prima **mode** > seleccione **GPS** > **Ir para posição**.
2. São apresentados todos os locais guardados.
3. Prima **▲▼** para encontrar um local na lista e, em seguida, prima **enter** para seleccionar.
4. Seleccione **Ir para**. Siga a linha no mapa para o local.

Quando navega para um local, as páginas de mapa e bússola são adicionadas automaticamente. Prima **mode** para ver estas páginas. Na página de bússola, a seta aponta para o local. Siga a direcção da seta para alcançar o local. A página de bússola também apresenta a distância e o tempo restante até alcançar o local.



Bússola

Parar a navegação para um local

Prima **mode** > seleccione **GPS** > **Parar ir para**.

Editar ou eliminar um local

1. Prima **mode** > seleccionar **GPS** > **Ir para posição**.

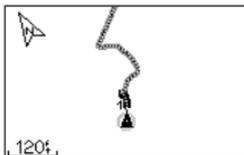
2. Toque no local pretende editar.
3. Altere as informações, conforme necessário. Para eliminar o local, seleccione **Eliminar**.

Utilizar Voltar ao início

Se pretender regressar ao ponto de partida, o Forerunner pode guiá-lo pelo mesmo caminho que utilizou com o Voltar ao início.

Prima **mode** > seleccione **GPS** > **Voltar ao início**.

É apresentada uma linha no mapa desde a posição actual até ao ponto de partida.



Siga a linha de volta ao ponto de partida.

Ver informações de GPS

A página de Satélite apresenta informações acerca dos sinais de GPS que o Forerunner está actualmente a receber. Prima **mode** > seleccione **GPS** > **Satélites** para ver a página Satélite.

Para obter mais informações sobre o GPS, visite www.garmin.com/aboutGPS.

Prima **▲▼** na página Satélite para ver as informações sobre a potência do satélite. As barras pretas representam a potência de cada sinal de satélite recebido (o número do satélite aparece sob cada uma das barras).

Definições

Prima **mode** > seleccione **Definições**.

DICA: quando terminar a selecção de opções ou a introdução de valores no Forerunner, prima **mode** para guardar a definição.

Seleccionáveis

Pode mostrar/ocultar as páginas seguintes e personalizar até quatro campos de dados em quatro páginas específicas para cada desporto.

NOTA: só pode visualizar as páginas para o modo de desporto que esteja seleccionado actualmente ([página 8](#)).

Definir campos de dados

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > seleccione a opção de modo de desporto (depende do modo de desporto actual, consulte a [página 8](#)).
2. Seleccione **Campos de dados**.
3. Seleccione uma das páginas de treino.
4. Prima **▲▼** para seleccionar o número de campos de dados.

Opções dos campos de dados

* Indica um campo com unidades imperiais ou métricas.

** Requer um acessório opcional.

Campo de dados	Descrição
Cadência **	Passos por minuto ou rotações dos pedais por minuto.
Cadência de volta **	Cadência média na volta actual.
Cadência média **	Cadência média durante a viagem actual.
Calorias	Número de calorias queimadas.
Descida total	A distância da descida total da elevação.
Direcção	A direcção actual de viagem.

Campo de dados	Descrição
Dist. da última volta	Distância da última volta percorrida.
Dist. da volta *	Distância percorrida na volta actual.
Dist. náutica	Distância em milhas náuticas.
Distância *	Distância percorrida na corrida actual.
Elevação *	Distância acima/abaixo do nível do mar.
Gráfico de ritmo cardíaco **	Gráfico de linhas que mostra a sua zona de ritmo cardíaco actual (1–5).

Campo de dados	Descrição
Grau	Cálculo da subida em relação ao percurso. Por exemplo, se por cada 3 metros que subir (elevação) percorrer 60 metros (distância), o declive é de 5%.
Hora	Tempo do cronómetro.
Hora do dia	Hora actual com base nas definições de hora (consulte a página 31). A predefinição actualiza automaticamente a informação da hora.
Potência – KiloJoules **	Potência de saída total (acumulada) em kilojoules.
Potência – Máx. **	Potência máxima alcançada durante a viagem actual.

Definições

Campo de dados	Descrição
Potência – Méd. **	Potência de saída média durante a viagem actual.
Potência – Volta **	Potência de saída média durante a volta actual.
Potência **	Potência de saída actual em watts ou % FTP.
Precisão do GPS *	Margem de erro da sua posição exacta. Por exemplo, a posição do seu GPS tem uma margem de erro de +/- 5 metros.
Ritmo **	Ritmo actual.
Ritmo cardíaco **	Ritmo cardíaco em bpm.
Ritmo cardíaco– %Máx **	Percentagem do ritmo cardíaco máximo.

Campo de dados	Descrição
Ritmo cardíaco– %RCR **	Percentagem de reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).
Ritmo cardíaco– Méd %Máx **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a corrida.
Ritmo cardíaco– Méd %RCR **	Percentagem média de reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) da corrida.
Ritmo cardíaco– Méd **	Ritmo Cardíaco médio da corrida.
Ritmo cardíaco– Volta %Máx **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a volta.

Campo de dados	Descrição
Ritmo cardíaco–Volta %RCR **	Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
Ritmo cardíaco–Volta **	Ritmo cardíaco médio durante a volta.
Ritmo–Média **	Cadência média durante a corrida.
Ritmo–Última Volta **	Cadência média durante a última volta completa.
Ritmo–Volta **	Ritmo médio durante a volta actual.
Subida total	A distância da subida total da elevação.
Tempo da última volta	Tempo necessário para concluir a última volta percorrida.

Campo de dados	Descrição
Tempo da volta	Tempo decorrido na volta actual.
Tempo médio de voltas	Tempo médio nas voltas já concluídas até ao momento.
Tempo–decorrido	Tempo total dispendido desde o início até ao fim da actividade (incluindo pausas e paragens).
Velocidade **	Velocidade actual.
Velocidade–náutica	Velocidade em nós.
Velocidade–Média **	Velocidade média durante a corrida.
Velocidade–Última volta **	Velocidade média durante a última volta completa.
Velocidade–Vertical	A sua taxa de ganho/perda de altitude ao longo do tempo.

Definições

Campo de dados	Descrição
Velocidade–Volta **	Velocidade média durante a volta actual.
Volts	Número de voltas completas.
Zona do ritmo cardíaco **	Intervalo actual do ritmo cardíaco (1–5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil de utilizador, ritmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso.
Zona potência **	Intervalo actual da potência de saída (1–7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.

Sistema

Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Sistema**.

Idioma—altere o idioma do texto apresentado no ecrã. A mudança do idioma de texto não implica a mudança do idioma dos dados introduzidos pelo utilizador, como os nomes dos percursos.

Para transferir um idioma não incluído no dispositivo, vá a www.garmin.com/intosports e clique em **Garmin Connect**. O dispositivo só pode conter um idioma transferido de cada vez.

Tons e vibração—[página 31](#)

Ecrã—[página 31](#)

Mapa—[página 31](#)

Tempo—[página 31](#)

Unidades—[página 32](#)

Balança ANT+—[página 32](#)

Equipamento de fitness—[página 32](#)

Transferência dados—[página 33](#)

Configuração inicial—executar a configuração inicial para configurar o Forerunner.

Ligar ou desligar os Tons e Vibrações

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Tons e Vibração**.
2. Seleccione as seguintes opções:
 - **Tons de teclas**—liga ou desliga os tons dos botões.
 - **Tons de mensagens**—liga ou desliga os tons das mensagens.
 - **Vibração de mensagem**—liga ou desliga a vibração de mensagem.

Alterar o ecrã

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Ecrã**.
2. Seleccione as seguintes opções:
 - **Tempo da retroiluminação**—seleccione o tempo durante o qual a retroiluminação permanece acesa. Utilize uma definição de tempo curta para conservar a carga da bateria.
 - **Contraste**—seleccione o contraste do ecrã.

Mudar as definições do mapa

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Mapa**.
2. Para alterar a orientação do mapa, prima **enter** e seleccione uma opção.
 - **Norte no topo**—orienta o mapa com o Norte no topo do ecrã.
 - **Trajecto para cima**—orienta o mapa com a direcção da viagem no topo do ecrã.
3. Para mostrar/ocultar localizações no mapa, seleccione **Mostrar** ou **Ocultar** no campo **Posições do utilizador**.
4. Para ver a página de Mapa como parte da sequência de páginas, seleccione **Sim** no campo **Mostrar mapa**.

Alterar as definições de hora

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Hora**.
2. Seleccione um formato de hora e um fuso horário.

Definições

Mudar as unidades de medida

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Unidades**.
2. Seleccione unidades de medida para a distância, elevação, peso/altura, ritmo/velocidade e posição.

Utilizar uma balança

Se tiver uma balança compatível com o sistema ANT+, o dispositivo pode ler os dados directamente da balança.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Balança Ant+**.
2. Seleccione **Activado** > **Sim**.
3. A partir da página do cronómetro, prima e liberte rapidamente .
É apresentada uma mensagem indicando "A detectar a balança".

4. Coloque-se sobre a balança quando a luz piscar.

NOTA: se utilizar uma balança de cálculo da composição do corpo, descalce os sapatos e as meias para garantir a leitura e o registo de todos os parâmetros da composição do corpo.

5. Desça da balança quando a luz permanecer ligada.

NOTA: se ocorrer algum erro, desça da balança. Coloque-se sobre a balança quando for indicado.

O seu dispositivo apresenta as leituras de peso, gordura corporal e hidratação corporal. As leituras de peso adicionais são armazenadas no dispositivo e todas as leituras são automaticamente enviadas para o seu computador quando transfere o histórico ([página 5](#)).

Ligar a equipamento de fitness

Para ligar o seu dispositivo a equipamento de fitness compatível, procure o logótipo ANT+ Link Here.

NOTA: se o equipamento de fitness já tiver sido activado, avance para o passo 3.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Equipamento de fitness**.
2. Seleccione **Activado** > **Sim**.

3. Prima **mode** para percorrer as páginas até a página de cronómetro.

O **(P)** pisca, indicando que o emparelhamento está pronto.

4. Posicione o dispositivo perto do logótipo ANT+ Link Here.



É apresentada a mensagem "Detectado equipamento de fitness". O **(P)** permanece fixo quando o dispositivo estiver emparelhado.

5. Inicie o cronómetro no equipamento de fitness para iniciar o seu exercício.

O cronómetro do dispositivo inicia automaticamente.

Se não conseguir concluir a ligação, reiniciar o equipamento de fitness e efectue novamente o emparelhamento.

Consulte www.garmin.com/antplus para obter mais instruções sobre ligação.

Transferência de dados

Afaste-se 10 m de outros acessórios ANT+ quando o Forerunner estiver a tentar o emparelhamento com o computador pela primeira vez.

1. Verifique se o computador está preparado para carregar dados e o emparelhamento está activado no ANT Agent. Consulte a [página 5](#).
2. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Transferência dados**.
3. Seleccione **Emparelhamento** > **Ligado**.
4. Coloque o Forerunner ao alcance (3 m) do computador.
5. Quando o ANT Agent detecta o Forerunner, o ANT Agent apresenta o ID da unidade e pergunta se pretende emparelhar. Seleccione **sim**.
6. O ID apresentado no Forerunner deverá ser igual ao do ANT Agent. Se for esse o caso, seleccione **sim** no Forerunner para concluir o processo de emparelhamento.

Impedir a transferência de dados

Nota: para impedir que sejam transferidos dados para/de qualquer computador, mesmo que esteja emparelhado, prima **mode** > **Definições** > **Sistema** > **Transferência dados** > **Activado** > **Não**.

Enviar todos os dados

Por predefinição, o Forerunner envia apenas os dados novos para o computador. Para enviar todos os dados novamente para o seu computador, prima **mode** > seleccione **Histórico** > **Transferir Tudo**.

Perfil de utilizador

Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Perfil de Utilizador**. O Forerunner utiliza informações sobre si que introduz para calcular o consumo de calorias. A configuração inicial também ajuda a configurar o seu perfil antes de utilizar o Forerunner.

A tecnologia de análise relativa ao consumo de calorias e ao ritmo cardíaco é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, visite http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.

Acerca do Forerunner

Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Acerca do Forerunner** para visualizar a versão do software, a versão do GPS e o ID da unidade.

Utilizar acessórios

Os seguintes acessórios ANT+ são compatíveis com o Forerunner 310XT:

- Monitor de ritmo cardíaco
- Podómetro
- Sensor de velocidade e de cadência para bicicleta GSC™ 10
- USB ANT Stick (consulte a [página 5](#) e a [página 33](#))
- Medidores de potência de terceiros ANT+

Para adquirir acessórios, aceda a <http://buy.garmin.com> ou contacte o seu representante Garmin.

Emparelhar acessórios

Se adquiriu um sensor com tecnologia sem fios ANT+, será necessário emparelhá-lo com o Forerunner.

Emparelhar consiste em ligar os acessórios ANT+, como o monitor de ritmo cardíaco, ao Forerunner. O processo de emparelhamento demora apenas alguns segundos quando os acessórios estão activados e a funcionar correctamente. Quando está emparelhado, o Forerunner recebe apenas dados do respectivo acessório, mesmo que esteja ao alcance de outros acessórios.

Após emparelhar pela primeira vez, o Forerunner reconhece automaticamente o acessório sempre que o activar.

DICA: o acessório tem de enviar dados para concluir o processo de emparelhamento. Tem de usar o sensor de ritmo cardíaco, dar um passo com o podómetro ou pedalar na bicicleta com o GSC 10.

Monitor de ritmo cardíaco

Para obter mais informações acerca de como colocar o sensor de ritmo cardíaco, consulte a [página 3](#).

Dicas para utilizar o monitor de ritmo cardíaco

Se os dados de ritmo cardíaco que obtém forem incorrectos ou irregulares, recorra às seguintes dicas.

- Volte a aplicar água, saliva ou gel para eléctrodos nos eléctrodos.
- Vista uma camisa de algodão ou molhe a sua camisa, se tal for adequado à sua actividade. As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de fontes de campos electromagnéticos fortes e de alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, que podem interferir com o monitor de ritmo cardíaco. 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.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco contém uma pilha CR2032 substituível.

NOTA: contacte o departamento de tratamento de resíduos da sua área de residência de modo a obter instruções sobre como eliminar correctamente as pilhas.

1. Utilize uma pequena chave Phillips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
2. Remova a tampa e a pilha. Aguarde 30 segundos. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.

NOTA: tenha cuidado para não danificar ou perder a junta do O-ring.

3. Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.



NOTA: após substituir a pilha, poderá ter de voltar a emparelhar o sensor de ritmo cardíaco com o Forerunner.

DICA: para maximizar a vida útil da pilha, remova o módulo de ritmo cardíaco da correia quando não o estiver a utilizar.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco



NOTA: despenda o módulo antes de limpar a correia.



NOTA: a acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do sensor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Ir para www.garmin.com/HRMcare para obter instruções de lavagem detalhadas.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave sempre a correia a cada sete utilizações. O método de limpeza é determinado pelos símbolos impressos na correia.

Lavagem à máquina	
Lavagem à mão	

- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Para prolongar a vida útil do sensor de ritmo cardíaco, despenda o módulo quando não o estiver a utilizar.



Pedómetro

O Forerunner é compatível com o pedómetro. Pode utilizar o pedómetro para enviar dados para o Forerunner quando treina no interior, quando o sinal de GPS é fraco ou quando perde os sinais dos satélites. O pedómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o sensor de ritmo cardíaco). Tem de emparelhar o pedómetro com o Forerunner.

Calibrar o pedómetro

A calibração do pedómetro é opcional e pode aumentar a precisão. Existem três formas de ajustar a calibração: distância, GPS e manual.

Calibração por distância

Para obter os melhores resultados, o pedómetro deve ser calibrado utilizando a faixa interior de uma pista de atletismo. Uma pista de atletismo (2 voltas = 800 m) é mais exacta do que uma passadeira.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Definições de corrida** > **Pedómetro**.
2. Seleccione **Sim** no campo Sensor do pedómetro presente?.
3. Seleccione **Calibrar**.
4. Seleccione **Por Distância**.
5. Seleccione uma distância.
6. Seleccione **Continuar**.
7. Prima **start** para iniciar a gravação.
8. Corra ou ande a respectiva distância.

9. Prima **stop**.

Calibração por GPS

Necessita de sinais de GPS para calibrar o pedómetro através do GPS.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Definições de corrida** > **Pedómetro**.
2. Seleccione **Sim** no campo Sensor do pedómetro presente.
3. Seleccione **Calibrar**.
4. Seleccione **Por GPS**.
5. Seleccione **Continuar**.
6. Prima **Start**.
7. Corra ou ande. O Forerunner informa-o quando tiver percorrido uma distância suficiente.

Calibração manual

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

Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Definições de corrida** > **Pedómetro** > **Factor de Calibr.** Ajuste o factor de calibração. Aumente o factor de calibração se a distância for muito pequena e reduza-o se a distância for muito grande.

Sensor para bicicleta GSC 10

O Forerunner é compatível com o sensor de velocidade e cadência para bicicleta GSC 10. Tem de emparelhar o GSC 10 com o Forerunner. Deve estar no modo de desporto de bicicleta.

Configurar o sensor para bicicleta

A calibração do sensor para bicicleta é opcional e pode aumentar a precisão.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Definições bicicleta** > nome da bicicleta > **ANT+Veloc/Cad.**
2. Seleccione **SIM** no campo Sens. bicicleta presentes?.
3. Se necessário, prima **Mais** para aceder ao tipo de sensor.

Detalhes da bicicleta

Para introduzir informações específicas na bicicleta para calibrar os sensores com maior precisão, siga os seguintes passos:

1. Prima e mantenha premido **mode** para seleccionar o modo de desporto de bicicleta.
2. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Definições bicicleta** > nome da bicicleta > **Detalhes bicicleta**.
3. Altere as informações nos campos Nome, Peso e Odómetro.
4. Pode seleccionar **Personalizar** no campo Tamanho da roda para introduzir manualmente o tamanho das rodas.

NOTA: a predefinição é **Automático**. O tamanho da roda é calculado automaticamente através da distância de GPS.

Gravação de dados

O Forerunner utiliza o registo inteligente. Grava os pontos-chave onde são registadas alterações de direcção, velocidade ou ritmo cardíaco.

Se tiver emparelhado um medidor de potência de outro fabricante ([página 40](#)), o Forerunner grava pontos a cada segundo. A gravação de pontos a cada segundo utiliza mais a memória disponível do Forerunner, mas cria um registo muito preciso da sua viagem.

Para obter uma lista completa de medidores de potência de terceiros, visite www.garmin.com.

Medidor de potência

Calibrar a potência

Para obter instruções de calibragem específicas para o seu medidor de potência, consulte o manual do fabricante.

Antes de calibrar o seu medidor de potência, deve instalá-lo correctamente e gravar os dados. Deve estar no modo de desporto de bicicleta.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Definições bicicleta** > nome da bicicleta > **ANT+Potência**.
2. Seleccione **Sim** no campo Medidor Pot. Presente?.
3. Seleccione **Calibrar**.
4. Pedale para manter o medidor de potência activo até aparecer a mensagem.

Zonas de potência

Deve estar no modo de desporto de bicicleta.

1. Prima **mode** > seleccione **Definições** > **Definições bicicleta** > nome da bicicleta > **Zonas de potência**.
2. Seleccione **Bas. em FTP** ou **Personalizar**.

Pode definir sete zonas de potência personalizadas (1 = mais baixa, 7 = mais alta). Se sabe qual a sua potência de limite funcional (FTP), introduza o respectivo valor e aguarde que o dispositivo calcule automaticamente as suas zonas de potência. Pode também introduzir manualmente as zonas de potência.

Anexo

Reiniciar o Forerunner

Se o Forerunner não estiver a funcionar correctamente, prima e mantenha premido **mode** e **lap/reset** simultaneamente até que o ecrã se apague (cerca de 7 segundos) para repor o Forerunner. Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

Apagar os dados do utilizador



AVISO: esta acção elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador, incluindo o histórico.

1. Desligue o Forerunner.
2. Prima e mantenha premido **mode** e  até que a mensagem seja apresentada.
3. Selecione **Sim** para limpar todos os dados de utilizador.

Cuidados a ter com o Forerunner

Limpe o Forerunner ou o monitor de ritmo cardíaco opcional utilizando um pano humedecido numa solução de detergente neutro. Seque-os em seguida. Evite produtos de limpeza químicos e dissolventes que possam danificar os componentes de plástico.

Não guarde o Forerunner onde possa ficar sujeito a exposição prolongada a temperaturas extremas (por exemplo, na mala do carro), pois poderá resultar em danos permanentes.

As informações do utilizador, como o histórico, os locais e os trajectos, ficam indefinidamente guardadas na memória da unidade sem que seja necessária uma fonte de alimentação externa. Faça cópias de segurança dos dados do utilizador importantes, transferindo-os para o Garmin Connect. Consulte a [página 5](#).

Actualizar o software do Forerunner através do Garmin Connect

Visite www.garmin.com/intosports para obter informações sobre as actualizações do software do Forerunner e software Garmin Connect baseado na Internet.

Se houver novo software disponível, o Garmin Connect alerta-o para actualizar o software do Forerunner. Siga as instruções no ecrã. Certifique-se de que o dispositivo permanece ao alcance do computador durante o processo de actualização.

Informações da bateria

A duração efectiva da bateria depende da utilização dos seguintes itens: GPS, retroiluminação e ligação ANT+ ao computador.

Tendo a bateria a carga completa, o Forerunner aguenta até 20 horas com o GPS ligado.

Especificações

Forerunner

Dimensões do dispositivo, sem correias:

L × C × P: 2,13 × 2,20 × 0,75 pol.
(54 × 56 × 19 mm)

Peso: 2,5 oz. (72 g)

Ecrã: 1,3 × 0,8 pol. (33 × 21 mm)
160 × 100 pixéis de resolução,
com retroiluminação LED.

Resistência à água: natação à superfície

Armazenamento de dados:

aproximadamente 20 horas de dados
(presumindo que é gravado 1 ponto de
trajecto a cada 4 segundos).

Memória: até 1000 voltas; 100 locais do
utilizador (pontos de passagem).

Interface do computador: unidade USB
ANT Stick

Tipo de bateria: bateria de iões de lítio
recarregável de 700 mA

Vida útil da bateria: até 20 horas de
utilização típica.

Intervalo de temperatura de funcionamento:

de -4 °F a 140 °F (de -20 °C a 60 °C)

Intervalo de temperatura de carregamento:

de 32 °F a 122 °F (de 0 °C a 50 °C)

Frequência/protocolo rádio:

2,4 GHz/protocolo de comunicações sem fios ANT+

Antena GPS: interna, tipo patch**Receptor GPS:** integrado, de alta sensibilidade**Unidade USB ANT Stick****Dimensões:** C × L × P:

2,32 × 0,71 × 0,28 pol.
(59 × 18 × 7 mm)

Peso: 0,01 libras. (6 g)**Alcance da transmissão:**

aproximadamente 16,4 pés. (5 m)

Temperatura de funcionamento:

de 14 °F a 122 °F (de -10 °C a 50 °C)

Frequência/protocolo rádio:

2,4 GHz/protocolo de comunicações sem fios ANT+

Fonte de alimentação: USB**Monitor de ritmo cardíaco****Dimensões (módulo):**

L × A × P: 2,4 × 1,3 × 0,4 pol.
(62 × 34 × 11 mm)

Comprimento da correia: expande de 21 pol. até 29,5 pol. (expande de 53 cm até 75 cm)**Peso:** 1,6 oz. (45 g)**Resistência à água:** 98,4 pés (30 m)

NOTA: este produto não transmite dados do ritmo cardíaco para o seu dispositivo GPS durante a prática de natação.

Alcance da transmissão: aproximadamente 9,8 pés (3 m)

Bateria: CR2032 substituível pelo utilizador (3 volt). Contém perclorato – pode requerer cuidados especiais no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Vida útil da bateria: aproximadamente
4,5 anos (1 hora por dia)

Temperatura de funcionamento:
de 23 °F a 122 °F (de -5 °C a 50 °C)

Frequência/protocolo rádio:
2,4 GHz/protocolo de
comunicações sem fios ANT+

Compatibilidade do sistema: ANT+

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 reexportar 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 ver a Declaração de Conformidade completa, visite www.garmin.com/compliance.

Resolução de problemas

Problema	Solução/Resposta
O meu Forerunner nunca recebe sinais de satélite.	Prima mode > seleccione GPS > Estado GPS . Certifique-se de que o GPS está activado. Leve o Forerunner para o exterior e afaste-se de edifícios altos. Mantenha-se estático durante vários minutos.
O indicador da pilha não parece fornecer dados precisos.	Deixe que o Forerunner descarregue totalmente e volte a carregá-lo (sem interromper o ciclo de carregamento).
Não é possível emparelhar o sensor de ritmo cardíaco, o pedómetro ou o GSC 10 com o Forerunner.	Afaste-se 10 m de outros acessórios ANT+ durante o emparelhamento. Coloque o Forerunner ao alcance do sensor (3 m) durante o emparelhamento. Reinicie a detecção do acessório (consulte a página 35). Certifique-se de que o acessório está a enviar dados (por exemplo, tem de estar a usar o monitor de ritmo cardíaco). Se o problema persistir, substitua a bateria do acessório.
Os dados do ritmo cardíaco estão incorrectos.	Consulte a página 36 .
A correia do monitor de ritmo cardíaco é demasiado larga.	É vendida em separado uma correia elástica mais pequena. Visite http://buy.garmin.com .
Não consigo emparelhar o Forerunner com equipamentos de fitness compatíveis.	Certifique-se de que o equipamento de fitness está activo (página 32). Prima mode para percorrer todas as páginas de menu até regressar à página do cronómetro. Se ainda assim não conseguir emparelhar, reinicie o dispositivo (página 41) e o equipamento de fitness compatível.

Problema	Solução/Resposta
Alguns dados desapareceram do Forerunner.	O Forerunner deixará de gravar dados se não os transferir para o computador. Transfira os dados regularmente para evitar perdê-los.

Tabela de zonas de ritmo cardíaco

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

Índice Remissivo

A

- acessórios 33, 35–40
- acessórios de bicicleta 39
- acordo de licenciamento 44
- acordo de licenciamento do software 44
- atualização do software 42
- atualizar software 42
- alertas 12
- apagar dados 41
- assistência ao produto i
- Assistência ao Produto Garmin i
- Auto Lap 8
- Auto Multidesporto 18
- Auto Pause 9

B

- balança 32
- botões ii
- bloquear 5
- bússola 24

C

- calibrar
 - GSC 10 39
 - medidor de potência 40
 - pedómetro 37
 - sensor para bicicleta (GSC 10) 39
- calorias 26
- campos de dados 26
- campos de dados de cadência 26
- campos de dados de distância 27
- campos de dados de elevação 27
- campos de dados de tempo 27
- campos de dados de velocidade 29
- classe de actividade 7
- contraste do ecrã 31
- CR2032
 - a carregar 1
 - Informações 42
- Cronómetro de contagem descendente 20

D

- dados, eliminar utilizador 41

E

- eliminar
 - exercícios avançados 16
 - historial 22
 - percursos 17
- emparelhar
 - acessórios 35
 - computador 33
 - equipamento de fitness 33
 - monitor de ritmo cardíaco 3
- equipamento de fitness
 - ligar 32
 - resolução de problemas 45
- especificações 42
- especificações técnicas 42
- exercícios 13
 - intervalados 13
 - personalizar 14
- exercícios de multidesporto 17–19
- exercícios intervalados 13

F

- Firstbeat Technologies Ltd 34
- fuso horário, alterar 31

Índice Remissivo

G

Garmin Connect [i](#), [5](#), [30](#), [42](#)
GPS [23–25](#)
grau [27](#)
GSC 10 [39](#)

H

historial
 eliminar [22](#)
 guardar [21](#)
 visualizar [21](#)

I

ícones [6](#)
ícones de estado [6](#)
ID da unidade [34](#)
idioma [30](#)
ir para posição [24](#)

L

limpar informações [41](#)
limpar o Forerunner [41](#)
locais
 a marcar [23](#)
 eliminar [24](#)
 procurar [24](#)
luz [31](#)

M

mapa [23](#)
modo de bicicleta [17](#)
modo de desporto [8](#)
monitor de ritmo cardíaco [3](#), [36](#)
 CR2032 [36](#)
 dicas [36](#)
Multidesporto, Auto [18](#)
myGarmin [5](#)

N

natação [19–20](#)
navegação [23–25](#)

P

página de satélite [25](#)
pedómetro [37](#)
 calibrar [37](#)
Percorrer auto [10](#)
percursos [16](#)
 eliminar [17](#)
perfil, utilizador [34](#)
perfil do utilizador [34](#)
pilha de iões de lítio [42](#)
potência
 calibração [40](#)
 contador [40](#)
 zonas [40](#)

R

registo [i](#)
registo do produto [i](#)
resolução de problemas [45](#)
retroiluminação [31](#)
ritmo cardíaco
 campos de dados [28](#)
 definições [4](#)
 limpar [37](#)
 zonas [10,46](#)

S

sinais de satélite
 adquirir [2](#)
sons [31](#)

T

totais [21](#)
transferências de software [5](#)
treino [8](#)

U

unidades [30](#)
Unidade USB ANT Stick [5](#)

V

Virtual Partner [11, 12, 16](#)
volta [ii](#)

Z

zonas
 potência [40](#)
 ritmo cardíaco [10](#)

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®



© 2009-2012 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

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.)

www.garmin.com