

FORERUNNER[®] 410

RELÓGIO DESPORTIVO COM FUNCIONALIDADES
GPS E SINCRONIZAÇÃO SEM FIOS



© 2010 Garmin Ltd. ou as 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 são sujeitas a alteração sem notificação prévia. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações nesse sentido, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite o website da Garmin (www.garmin.com) para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre o uso e o funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin®, o logótipo Garmin, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registadas nos E.U.A. 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	iii
Contactar a Garmin	iii
Registo do produto	iii
Software gratuito	iii
Cuidados a ter com o dispositivo	iv
Imersão em água	iv
Como começar	1
Utilizar o rebordo táctil	1
Carregar a bateria	4
Configurar o dispositivo	5
Adquirir sinais de satélite	5
Colocar o sensor de ritmo cardíaco	6
Corra!	7
Transferir software gratuito	7
Emparelhar o computador e o dispositivo	7
Transferir dados para o computador	8
Modo de hora/data	9
Opções de hora	9

Modo de treino	10
Acerca da página de treino	10
Modo de desporto	10
Auto Pause	10
Auto Lap	11
Percorrer auto	12
Tempo	12
Unidades de velocidade	12
Virtual Partner®	12
Exercícios	13
Exercícios simples	14
Exercícios de ritmo cardíaco	14
Exercícios intervalados	15
Exercícios avançados	16
Percursos	17
Modo GPS	19
Acerca do GPS	20
Histórico	21
Eliminar o histórico	21
Visualizar actividades	22
Visualizar totais	22
Visualizar objectivos	22

Introdução		
Definições	23	Tabela de zonas de ritmo cardíaco....41
Selecionáveis.....	23	
Perfil de Utilizador	26	
Alarmes	26	
Hora.....	27	
Sistema.....	27	
ANT+	28	
Utilizar acessórios.....	31	
Emparelhar acessórios.....	31	
Ícones de estado	32	
Sensor de ritmo cardíaco	32	
Pedómetro	35	
GSC 10.....	36	
Anexo.....	37	
Reiniciar o dispositivo.....	37	
Apagar os dados do utilizador.....	37	
Actualizar o software utilizando		
o Garmin Connect	37	
Informação acerca da pilha	37	
Declaração de Conformidade.....	38	
Acordo de Licenciamento do		
Software	38	
Resolução de problemas.....	40	
		Índice Remissivo
		42

Introdução



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

Contactar a Garmin

Contacte a Assistência ao Produto Garmin em caso de dúvidas na utilização do produto. Nos EUA; acesse a www.garmin.com/support, ou contacte a Garmin USA através do número de telefone (913) 397 8200 ou (800) 800 1020.

No R.U., contacte a Garmin (Europe) Ltd. através do número de telefone 0808 2380000.

Na Europa, acesse 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.

Registo do produto

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

Software gratuito

Visite www.garmin.com/intosports para obter informações acerca do software baseado na Internet Garmin Connect™ ou do software de computador Garmin Training Center®. Utilize este software para guardar e analisar todos os seus dados de exercícios.

Cuidados a ter com o dispositivo

Limpe o dispositivo e o sensor de ritmo cardíaco utilizando um pano humedecido numa solução de detergente suave. Seque-os em seguida. Evite produtos de limpeza químicos e dissolventes que possam danificar os componentes em plástico.

Não guarde o dispositivo 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 de utilizador importantes, transferindo-os para o Garmin Connect ou o Garmin Training Center. Consulte a [página 8](#).

Imersão em água



Este dispositivo não foi concebido para utilização durante a prática de natação. Actividades de natação ou a submersão prolongada na água podem provocar um curto-circuito na unidade, o qual - em casos raros - pode causar queimaduras leves da pele ou irritação na área afectada.

O dispositivo 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. Depois da submersão, não se esqueça de limpar a unidade e de a secar ao ar livre antes de voltar a utilizá-la.

Como começar

Utilizar o rebordo táctil

O rebordo em torno do visor do relógio funciona como um botão multifunções.

Tocar: prima rapidamente o rebordo para efectuar uma selecção, activar a opção de um menu ou mudar de página.

Manter premido: mantenha o dedo sobre uma das quatro áreas assinaladas no rebordo para alternar entre os modos.

Premir duas vezes: com dois dedos prima duas áreas do rebordo para acender a retroiluminação.

Tocar e arrastar (percorrer): prima o rebordo e arraste o dedo à sua volta para percorrer as opções dos menus ou para aumentar ou reduzir valores.



Áreas e botões do rebordo táctil



- ① **time/date:** prima e mantenha premido para aceder ao modo de hora/data.
- ② **GPS:** prima e mantenha premido para aceder ao modo de GPS.
- ③ **menu:** prima e mantenha premido para abrir a página de menu.
- ④ **training:** prima e mantenha premido para aceder ao modo de treino.

⑤ **start/stop/enter:**

- Prima para iniciar/parar o cronómetro no modo de treino.
- Prima para fazer uma selecção.
- Prima para sair do modo de poupança de energia.
- Prima e mantenha premido para ligar o relógio.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Prima para criar uma nova volta no modo de treino.
- Prima e mantenha premido para repor o cronómetro e guardar a actividade no modo de treino.
- Prima para sair do menu ou da página.
- Prima para sair do modo de poupança de energia.

Dicas para utilização do rebordo

- Toque no rebordo com firmeza.
- Toque no exterior do rebordo (onde se encontram as palavras), não no interior perto do visor do relógio.

- Efectue cada selecção através de uma acção individual.
- Não pouse os dedos sobre o rebordo enquanto o utilizar.
- Não utilize luvas grossas quando usar o rebordo.

Bloquear o rebordo

Para evitar toques fortuitos no rebordo (devido a tecidos molhados ou impacto accidental), prima **enter** e **quit** simultaneamente. Para desbloquear o rebordo, volte a premir **enter** e **quit** em simultâneo.

Modo de poupança de energia

Após um período de inactividade, o dispositivo activa o modo de poupança de energia. O dispositivo está inactivo se o cronómetro não estiver a funcionar, se não estiver a navegar para um destino e a visualizar a página de navegação ou se não tiver premido qualquer botão ou accionado o rebordo.



No modo de poupança de energia, pode ver a hora do dia, acender a retroiluminação e utilizar a ligação ao computador ANT+™. Para sair do modo de poupança de energia, prima **enter** ou **quit**.

Desligar

Enquanto não está a utilizar o Forerunner, pode desligá-lo para poupar energia da bateria.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Desligar**.
2. Seleccione **Sim**.

Prima e mantenha premido **enter** para ligar o Forerunner.

Carregar a bateria

O dispositivo é fornecido desligado para preservar a bateria. Carregue o dispositivo durante um mínimo de 3 horas antes de o utilizar.

NOTA: De modo a evitar a corrosão, seque cuidadosamente os contactos de carga e a área envolvente antes do carregamento.

DICA: O dispositivo não carrega fora do intervalo de temperatura de 32°F–122°F (0°C–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 dispositivo.



4. Fixe o carregador ao visor do dispositivo.



O período de utilização de uma bateria totalmente carregada depende da utilização. Uma bateria com a carga completa pode alimentar o dispositivo com GPS durante um máximo de 8 horas.

Configurar o dispositivo

Na primeira vez que utilizar o dispositivo, siga as instruções que surgem no ecrã para saber como utilizar o rebordo, definir o seu perfil e configurar o dispositivo.

Se estiver a utilizar um sensor de ritmo cardíaco ANT+, seleccione **Sim** durante a configuração para emparelhar (ligar) o monitor com o dispositivo. Consulte a [página 6](#) para obter mais informações.

O dispositivo utiliza o seu perfil de utilizador para calcular dados de exercício exactos.

Adquirir sinais de satélite

Para acertar a hora do dia e começar a utilizar o dispositivo, deverá adquirir sinais de satélite GPS. Pode demorar alguns minutos até adquirir sinais de satélite.

NOTA: Para desligar o receptor de GPS e utilizar o dispositivo no interior, consulte a [página 19](#).

NOTA: Não é possível adquirir satélites no modo de poupança de energia. Para sair do modo de poupança de energia, prima **enter** ou **quit**.

1. Dirija-se para uma área aberta. Para uma recepção ideal, certifique-se de que a parte frontal do dispositivo está orientada para o céu.



Localização da antena

2. Prima e mantenha sob pressão **training** para aceder ao modo de treino.

Como começar

3. Mantenha-se quieto até que a página de localização de satélites desapareça.

Durante a recepção de sinais de satélite, o ícone de GPS  é apresentado nas páginas de modo de treino.

Colocar o sensor de ritmo cardíaco

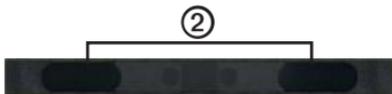
NOTA: Se não tiver um sensor de ritmo cardíaco, pode ignorar este passo.

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

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



2. Humedeça os dois eléctrodos  na parte posterior da correia para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.



3. Enrole a correia à volta do peito e ligue-a.
O logótipo Garmin deve estar virado para cima.
4. Aproxime o Forerunner do sensor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento.

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

cardíaco é emparelhado, é apresentada uma mensagem e é mostrado o ícone de ritmo cardíaco  no modo de treino.

DICA: Defina o ritmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso em **Definições > Perfil do Utilizador**. Utilize o Garmin Connect ou o Garmin Training Center para personalizar as zonas de ritmo cardíaco.

Para obter instruções de utilização de acessórios, consulte a [página 31](#).

Corra!

DICA: Defina o seu perfil de utilizador de modo a que o dispositivo calcule as calorias correctamente. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições > Perfil do Utilizador**.

1. Prima e mantenha premido **training**.
2. Prima **start** para iniciar o cronómetro.
3. Depois de concluída a viagem, prima **stop**.
4. Prima e mantenha premido **reset** para guardar os dados da corrida e reiniciar o cronómetro.

Transferir software gratuito

O ANT Agent™ permite-lhe utilizar o dispositivo com o Garmin Connect™, uma ferramenta de treino baseada na Web e com o Garmin Training Center®, uma ferramenta de treino para PC.

1. Visite www.garmin.com/intosports.
2. Seleccione **Train with Garmin**.
3. Siga as instruções no ecrã para transferir e instalar o ANT Agent.

Emparelhar o computador e o dispositivo

NOTA: Antes de ligar o USB ANT Stick™ ao computador, tem de transferir o software gratuito, conforme indicado, para que os controladores USB necessários sejam instalados ([página 7](#)).

Como começar

1. Ligue o USB ANT Stick a uma porta USB disponível do computador.



2. Coloque o dispositivo ao alcance do seu computador (a uma distância de 3 m).
3. Quando o ANT Agent detecta o dispositivo, o ANT Agent apresenta a ID da unidade e pergunta se pretende emparelhar. Seleccione **sim**.
4. O dispositivo deverá apresentar o mesmo número que o ANT Agent. Se for esse o caso, seleccione **sim** no dispositivo para concluir o processo de emparelhamento.

Transferir dados para o computador

Coloque o dispositivo ao alcance do seu computador (a uma distância de 3 m). O ANT Agent transfere automaticamente dados entre o dispositivo e o Garmin Connect ou o Garmin Training Center.

NOTA: Se tiver muitos dados, este processo poderá demorar alguns minutos. As funções do dispositivo não estão disponíveis durante a transferência de dados.

Utilize o Garmin Connect ou o Garmin Training Center para visualizar e analisar os seus dados.

Modo de hora/data

Prima e mantenha premido **time/date** para aceder ao modo de hora/data.



Toque no rebordo para percorrer as páginas disponíveis:

- Hora
- Indicador da bateria
- Alarme definido (se existir)
- Indicador de objectivo/progresso (se existir)

Opções de hora

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Hora**. Consulte a [página 27](#).

Modo de treino

O dispositivo oferece diversas funcionalidades de treino e definições opcionais.

Acerca da página de treino

Prima e mantenha sob pressão **training** para aceder ao modo de treino. Toque no rebordo para percorrer as páginas disponíveis.



Para personalizar os campos de dados das páginas de treino, consulte a [página 23](#).

Modo de desporto

Corrida é o modo de desporto predefinido. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Modo de desporto** para alterar de modo de desporto. Definições de treino, como Auto Lap®, Auto Pause®, zonas de ritmo cardíaco e zonas de velocidade referem-se especificamente às modalidades de atletismo e ciclismo. Todas as opções de treino que alterar no modo de corrida ou de bicicleta são gravadas e utilizadas com esse modo de desporto. Quando o seu histórico é carregado no computador, a actividade é designada como Corrida ou Bicicleta.

Auto Pause

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Auto Pause**.
2. Seleccione uma das seguintes opções:
 - **Desligado**
 - **Personal. Ritmo** — coloca o cronómetro automaticamente em pausa quando a sua velocidade passa a ser inferior a um valor especificado.

- **Quando parado** — coloca o cronómetro automaticamente em pausa quando pára de andar.
3. Prima **quit** para sair.
A opção Auto Pause revela-se útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessite de abrandar ou parar.

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 2 milhas ou numa grande subida).

Definir Auto Lap

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Auto Lap**.

2. Seleccione **Por Distância** para introduzir um valor ou **Por Posição** para escolher uma opção:
 - **Premir só Lap** — acciona o contador de voltas de cada vez que premir **lap** e sempre que passa novamente por um desses locais.
 - **Start e Lap** — acciona o contador de voltas no local do GPS onde premiu **start** e em quaisquer locais da corrida onde premiu **lap**.
 - **Mark e Lap** — 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**.
3. Prima **quit** para sair.

NOTA: Ao fazer um percurso, utilize **Por Posição** para marcar voltas em todas as posições da volta no percurso ([página 17](#)).

Percorrer auto

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

Utilizar Percorrer auto

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Percorrer auto**.
2. Seleccione uma velocidade de apresentação: **Lento**, **Médio** ou **Rápido**.
3. Prima **quit** para sair.

Tempo

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Fim tempo utiliz.** Seleccione **Desligado** para que o dispositivo não mude para modo de poupança de energia quando está em modo de treino. Seleccione **Activado** para utilizar o modo de poupança de energia automático em todos os modos.

NOTA: O seu dispositivo só activará o modo de poupança de energia depois de um período de inactividade.

Unidades de velocidade

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Unidades velocidade**.

Cadência — tempo que demora a percorrer uma determinada distância.

Velocidade — distância percorrida numa hora, por exemplo milhas por hora ou quilómetros por hora.

NOTA: A alteração das unidades de velocidade não altera os seus campos de dados personalizados ([página 23](#)).

Virtual Partner®

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Opções** > **Virtual Partner** > **Activado**.

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/velocidade do Virtual Partner antes de iniciar o cronómetro, essas alterações são guardadas. Se efectuar alterações no Virtual Partner durante a corrida, quando o cronómetro está a funcionar, as alterações não serão guardadas quando o cronómetro for reposto. Se efectuar alterações no Virtual Partner durante a corrida, o parceiro utiliza o novo ritmo a partir do seu local.

Alterar o ritmo do Virtual Partner (VP)

1. Prima e mantenha premido **training** para aceder ao modo de treino.
2. Toque no rebordo para visualizar a página do Parceiro Virtual.



3. Toque e arraste para a direita para aumentar o ritmo do VP. Toque e arraste para a esquerda para reduzir o ritmo do VP.



4. Para guardar as alterações, toque no rebordo ou aguarde que o tempo de utilização da página termine.

Exercícios

Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** para escolher o tipo de exercício adequado para si.

Modo de treino

Os exercícios simples, intervalados e de ritmo cardíaco são substituídos sempre que criar um exercício do mesmo tipo. Os exercícios avançados têm de ser criados no Garmin Training Center.

NOTA: Ao realizar um exercício, toque no rebordo para visualizar mais páginas de dados.

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

Interromper um exercício

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

Exercícios simples

Os exercícios simples podem basear-se nos seguintes objectivos personalizados:

- Hora
- Distância
- Calorias

Configurar um exercício simples

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Simple**.
2. Seleccione o **Tipo** de exercício simples.
3. Introduza o valor da **Duração**.
4. Seleccione **Efectuar treino**.
5. Prima **start**.

Exercícios de ritmo cardíaco

NOTA: Para utilizar este tipo de exercícios, é necessário um sensor de ritmo cardíaco e este deve estar activado ([página 31](#)).

Pode utilizar o dispositivo para treinar utilizando uma zona de ritmo cardíaco específica ou um intervalo personalizado de batimentos por minuto (bpm). As definições de tipo e duração funcionam da mesma forma que um exercício simples.

Criar um exercício de ritmo cardíaco

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Batimento cardíaco**.
2. Seleccione uma opção.
 - **Zona** — Os valores mínimo e máximo do ritmo cardíaco são definidos automaticamente com base nas suas zonas de ritmo cardíaco ([página 33](#) e [página 41](#)).
 - **Personalizar** — permite-lhe definir os seus próprios valores mínimo e máximo do ritmo cardíaco.

NOTA: O valor mínimo é de 35 bpm. O valor máximo é de 250 bpm. Ao introduzir valores de bpm personalizados, os valores mínimo e máximo têm de ter uma diferença de, pelo menos, 5 bpm.
3. Seleccione o **Tipo** de exercício de ritmo cardíaco.

4. Introduza o valor da **Duração**.
5. Seleccione **Efectuar treino**.
6. Prima **start**.

Exercícios intervalados

Podem criar exercícios intervalados com o seu dispositivo. Os intervalos podem basear-se em tempo ou distância de corrida e períodos de descanso do exercício.

Criar um exercício intervalado

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Intervalado**.
2. Seleccione o **tipo** de intervalo de treino.
3. Introduza o valor da **Duração**.
4. Seleccione o **Tipo Desc**.
5. Introduza o valor da **Duração**.
6. Introduza o valor das **Repetições**.
7. Seleccione **Aquecimento Sim** e **Arrefecimento Sim** (opcional).

Modo de treino

8. Selecione **Efectuar treino**.

9. Prima **start**.

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 dispositivo inicia automaticamente uma volta de arrefecimento. Quando terminar o arrefecimento, prima **lap** para concluir o treino.

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

Exercícios avançados

Os exercícios avançados podem incluir objectivos para cada etapa do exercício e distâncias, tempos e calorías diferentes. Utilize o Garmin Training Center para criar e editar exercícios e para os transferir para

o dispositivo. Também pode programar exercícios utilizando o Garmin Training Center. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no dispositivo.

NOTA: Para obter mais informações sobre a transferência de dados para o dispositivo, consulte a [página 8](#).

DICA: No modo de hora/data, toque no rebordo para ver o exercício programado do dia. Prima **enter** para fazer o exercício.

Iniciar um exercício avançado

1. Prima e mantenha sob pressão **menu** > selecione **Treino** > **Exercícios** > **Avançado**.
2. Selecione o exercício.
3. Selecione **Efectuar treino**.
4. Prima **start**.

Depois de iniciar um exercício avançado, o dispositivo apresenta cada etapa, 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.

Interromper um exercício avançado

Prima o botão **lap/reset**.

Eliminar um exercício avançado

1. Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Avançado**.
2. Seleccione o exercício.
3. Seleccione **Apag. exercício** > **Sim**.
4. Prima **quit** para sair.

Percursos

Outra forma de utilizar o dispositivo em treinos personalizados consiste em seguir percursos com base em actividades

guardadas anteriormente. Poderá seguir o percurso tentando igualar ou ultrapassar os objectivos previamente definidos. Poderá ainda competir contra o Virtual Partner no treino em percursos.

Criar percursos

Utilize o Garmin Connect ou o Garmin Training Center para criar percursos e respectivos pontos e para os transferir para o dispositivo.

NOTA: Para obter mais informações sobre a transferência de dados para o dispositivo, consulte a [página 8](#).

1. Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione um percurso na lista.
3. Seleccione **Efectuar perc.**
4. Prima **start**. O Histórico é guardado, mesmo se não se encontra no percurso.

Quando estiver a seguir um percurso no modo de treino, toque no rebordo para

Modo de treino

visualizar a página de navegação.

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

Iniciar um percurso

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 dispositivo 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 dispositivo apresenta a mensagem “Fora do percurso”. Utilize a página de navegação para encontrar o caminho de volta ao percurso.

Eliminar um percurso

1. Prima e mantenha sob pressão **menu** > seleccione **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione um percurso na lista.
3. Seleccione **Apagar Perc.**
4. Seleccione **Sim** para eliminar o percurso.
5. Prima **quit** para sair.

Modo GPS

Prima e mantenha sob pressão **GPS** para visualizar o menu do GPS.

Satélites — visualize informações sobre os sinais de GPS que o dispositivo está actualmente a receber. As barras pretas representam a potência de cada sinal de satélite. O número do satélite aparece sob cada uma das barras. A precisão do GPS aparece no fundo da página.



GPS — liga ou desliga o GPS (para utilização no interior).

NOTA: Quando o GPS está desligado, não estão disponíveis os dados da velocidade e da distância, a menos que esteja a utilizar um pedómetro.

Guardar local — guarda o local actual. Prima **enter** para editar o local. Prima **quit** para sair.

Marcar um local conhecido utilizando coordenadas

1. Prima e mantenha premido **GPS** > seleccione **Guardar Local**.
2. Prima **enter** > seleccione **Posição**.
3. Introduza as coordenadas conhecidas.
4. Edite o nome e a elevação (opcional) do local.

Ir para local — seleccione um local da lista e, em seguida, seleccione **Siga**. O dispositivo irá conduzi-lo ao local guardado utilizando a página de navegação.



Para parar a navegação para o local, prima **quit** > seleccione **Parar GoTo**.

Editar um local

1. Prima e mantenha premido **GPS** > seleccione **Ir para Local**.
2. Seleccione o local que gostaria de editar.
3. Seleccione **Editar**.
4. Seleccione uma opção para editar.

Para eliminar um local, prima e mantenha premido **GPS** > seleccione **Ir para Local**. Seleccione o local que gostaria de eliminar. Seleccione **Eliminar** > **Sim**.

Voltar ao início — leva-o de volta ao ponto de partida.

NOTA: Tem de ligar o cronómetro para utilizar a opção Volta ao início.

Acerca do GPS

O Sistema de Posicionamento Global (GPS) é um sistema de navegação baseado em satélite, que é constituído por uma rede de 24 satélites. O GPS funciona em quaisquer condições meteorológicas, em qualquer parte do mundo, 24 horas por dia. A sua utilização do GPS não depende de taxas de subscrição nem de custos de instalação.

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

Histórico

O dispositivo guarda automaticamente o histórico quando inicia o cronómetro. O dispositivo 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.

Quando a memória está cheia, os dados mais antigos de registo de trajecto são substituídos. Carregue o seu histórico para o Garmin Connect ou o Garmin Training Center periodicamente, para guardar todos os seus dados ([página 8](#)).

NOTA: O dispositivo não elimina ou substitui automaticamente os dados de resumo das voltas. Consulte a [página 21](#) para saber como eliminar os dados das voltas.

Eliminar o histórico

Depois de transferir o seu histórico para o Garmin Connect ou o Garmin Training Center, pode eliminá-lo do dispositivo.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Histórico** > **Eliminar**.
2. Seleccione uma opção:
 - **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.

Eliminar corridas e voltas individuais

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Histórico** > **Actividades**.
2. Utilize o rebordo para percorrer as actividades. Toque no rebordo para visualizar as informações das voltas.

3. Prima e mantenha premido **reset** ao visualizar a corrida ou volta.
4. Selecciona **Sim**.

Visualizar actividades

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

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Histórico** > **Actividades**.
2. Utilize o rebordo para percorrer as actividades. Toque no rebordo para visualizar as informações das voltas.
3. Prima **quit** para sair.

Visualizar totais

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

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Histórico** > **Totais**.
2. Prima **quit** para sair.

Visualizar objectivos

Utilizando o Garmin Connect, pode definir diferentes tipos de objectivos e enviá-los para o dispositivo. O dispositivo regista o seu progresso tendo em vista os objectivos.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Histórico** > **Objectivos**.
2. Prima **quit** para sair.

Definições

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições**.

DICA: Quando terminar a selecção de opções ou a introdução de valores no dispositivo, prima **enter** para guardar a definição.

Seleccionáveis

Pode mostrar/ocultar as páginas seguintes e personalizar até três campos de dados em cada uma das páginas:

- Treino 1 (sempre mostrado)
- Treino 2
- Treino 3
- Ritmo cardíaco (aparece apenas quando o dispositivo está a receber a indicação do ritmo cardíaco)

Definir campos de dados

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Campos dados**.
2. Seleccione uma das páginas de treino.
3. Seleccione o número de campos de dados.
4. Utilize o rebordo para seleccionar e alterar os 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 *	Ritmo actual.
Cadência da última volta *	Cadência média durante a última volta completa.
Cadência da volta *	Ritmo médio durante a volta actual.

Definições

Campo de dados	Descrição
Cadência de volta **	Cadência média na volta actual.
Cadência média *	Cadência média durante a corrida.
Cadência média **	Cadência média durante a viagem actual.
Calorias	Número de calorias queimadas.
Direcção	A direcção actual de viagem.
Dist. da última volta *	Distância da última volta percorrida.
Dist. da volta *	Distância percorrida na volta actual.

Campo de dados	Descrição
Distância *	Distância percorrida na corrida actual.
Elevação *	Distância acima/abaixo do nível do mar.
Gráfico RC **	Gráfico de linhas que mostra a sua zona de ritmo cardíaco actual (1-5).
Grau	Cálculo da subida em relação ao percurso. Por exemplo, se por cada 10 pés que subir (elevação) percorrer 200 pés (distância), o declive é de 5%.

Campo de dados	Descrição
Hora	Tempo cronometrado.
Hora do dia	Hora actual com base nas suas definições de hora (consulte a página 27).
Nascer do Sol	Hora do nascer do sol com base na posição do GPS.
Pôr-do-Sol	Hora do pôr-do-sol com base na posição do GPS.
Precisão do GPS *	Margem de erro da sua posição exacta. Por exemplo, a posição do seu GPS tem uma margem de erro de +/- 19 pés.
RC **	Ritmo cardíaco em bpm.
RC da volta %máx ** OU RC-Volta %Res. card. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a volta. OU Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
RC Médio **	Ritmo cardíaco médio durante a corrida.

Campo de dados	Descrição
RC médio %máx ** OU RC médio %Res. card. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a corrida. OU Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
Ritmo card. %máx ** OU RC-%Res. card. **	Percentagem do ritmo cardíaco máximo. OU Percentagem de reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).
Ritmo card. da volta **	Ritmo cardíaco médio durante a volta.
Tempo da última volta	Tempo necessário para concluir a última volta percorrida.
Tempo da volta	Tempo decorrido na volta actual.
Tempo médio de voltas	Tempo médio nas voltas já concluídas até ao momento.
Velocidade *	Velocidade actual.
Velocidade da última volta *	Velocidade média durante a última volta completa.
Velocidade da volta *	Velocidade média durante a volta actual.

Definições

Campo de dados	Descrição
Velocidade média *	Velocidade média durante a corrida.
Voltas	Número de voltas completas.
Zona de RC **	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.

Perfil de Utilizador

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Perfil do Utilizador**. O dispositivo utiliza informações sobre si que introduz para calcular o consumo de calorías. Defina o seu perfil de utilizador antes de começar a utilizar o dispositivo.

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

Alarmes

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Alarmes**.

Definir alarme — ligar ou desligar alarme. Quando o alarme está ligado, toque no rebordo no modo time/date para ver a hora do alarme.

Definir hora — utilize o rebordo para definir a hora do alarme.

Tipo — defina o alarme para **Diariamente** ou **Uma vez**.

Quando o alarme soar

- Toque no rebordo para silenciar o alarme.
- Prima **enter** para repetir o alarme dentro de 9 minutos.
- Prima **quit** para desligar o alarme.
- Não realizar qualquer acção. Depois de 1 minuto, o alarme pára e entra em modo de repetição. Depois de 1 hora, o alarme desliga-se automaticamente.

Hora

O dispositivo acerta automaticamente a hora do dia utilizando sinais de satélite GPS. Se a bateria ficar gasta, tem de carregá-la e adquirir os sinais de satélites para voltar a acertar a hora.

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Hora**.

Formato da hora — seleccione **12 horas** ou **24 horas**.

Fuso horário — seleccione o seu fuso horário ou o de uma cidade próxima.

Horário de Verão — seleccione **Sim, Não** ou **Auto**. A definição Auto ajusta a hora automaticamente, de acordo com o seu fuso horário.

Tempo2 — liga ou desliga a hora 2. Quando a hora2 está ligada, pode definir **Tp2 Formato**, **Tp2 Formato** e **Tempo2 DST**. Quando a Hora2 estiver activa, prima **enter** no modo de horas para passar para a hora2. O ícone **T2** ou **T1** surge próximo da hora.

Sistema

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Sistema**.

Definições

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.

Tons de alerta — liga ou desliga os tons de mensagem.

Tons das teclas — liga ou desliga os tons dos botões e do rebordo.

Contraste — seleccione o contraste do ecrã.

Acerca de — consulte a versão do software, a versão do GPS e a ID da unidade.

Unidades — seleccione **Imperial** ou **Métrico** para as unidades de medida.

Retroiluminação

Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Retro-iluminaç.**

Modo — seleccione como a retroiluminação se acende. Seleccione **Manual** para que a retroiluminação se acenda, durante o tempo estipulado, premindo o rebordo com dois dedos. Seleccione **Teclas e Alertas** para que a retroiluminação se acenda uma vez premindo com dois dedos e sempre que uma tecla seja premida ou surja uma mensagem de alerta. Seleccione **Desligada** para que a retroiluminação esteja sempre desligada.

Fim tempo utiliz — defina o tempo durante o qual a retroiluminação permanece acesa. Utilize uma definição de tempo curta para conservar a carga da bateria.

Brilho — ajuste o brilho.

ANT+

Acessórios

Consulte a [página 31](#) para obter informações acerca de acessórios.

Activar emparelhamento com computadores

Afaste-se (10 m) de outros acessórios ANT+ quando o dispositivo 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 8](#).
2. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Computador**.
3. Seleccione **Emparelham.** > **Activado**.
4. Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do computador.
5. Quando o ANT Agent detecta o dispositivo, o ANT Agent apresenta a ID da unidade e pergunta se pretende emparelhar. Seleccione **sim**.

6. O dispositivo deverá apresentar o mesmo número que o ANT Agent. Se tal for o caso, seleccione **sim** no dispositivo para concluir o processo de emparelhamento.

NOTA: Pode impedir que o dispositivo transfira dados para/de qualquer computador, mesmo que esteja emparelhado. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Computador** > **Activado** > **Não**.

Enviar todos os dados

Por predefinição, o dispositivo envia apenas os dados novos para o computador. Contudo, pode obrigar o dispositivo a enviar todos os dados para o computador. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Computador** > **Obrigar Envio** > **Sim**. Todos os dados serão novamente enviados.

Unidade para unidade

Pode transferir exercícios avançados, percursos e locais para e de outro Forerunner 410.

1. No dispositivo transmissor, prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Unid. a unid.** > **Transferir**. Seleccione os dados que pretende enviar.
2. No dispositivo receptor, prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Unid. a unid.** > **Receber**.

O dispositivo transmissor liga-se ao dispositivo receptor e envia os dados.

Utilizar acessórios

Os seguintes acessórios ANT+ são compatíveis com o dispositivo:

- Sensor de ritmo cardíaco
- Pedómetro
- Sensor de velocidade e de cadência para bicicleta GSC™ 10
- USB ANT Stick (consulte a [página 8](#) e a [página 28](#))

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

Emparelhar acessórios

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

Emparelhar consiste em ligar os acessórios ANT+, como o sensor de ritmo cardíaco, ao dispositivo. O processo de emparelhamento demora apenas alguns segundos quando

os acessórios estão activados e a funcionar correctamente. Quando está emparelhado, o dispositivo recebe apenas dados do respectivo acessório, mesmo que esteja ao alcance de outros acessórios.

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

1. Afaste-se (10 m) de outros acessórios. Coloque o acessório a emparelhar ao alcance (3 m) do dispositivo.
2. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Acessórios**.
3. Seleccione o acessório.
4. Seleccione **Activado** > **Sim**.
5. Percorra para visualizar **Estado**.

Se o dispositivo não conseguir emparelhar com o acessório, seleccione **Reiniciar Rast.**

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 pedómetro ou pedalar na bicicleta com o GSC 10.

Ícones de estado

No modo de treino, o ícone do acessório fica intermitente quando o dispositivo tenta detectar o novo acessório. O ícone é apresentado continuamente quando o acessório está emparelhado.

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

Sensor de ritmo cardíaco

Para obter mais informação acerca de como colocar o sensor de ritmo cardíaco, consulte a [página 6](#).

Dicas para utilizar o sensor de ritmo cardíaco

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

- Certifique-se de que o sensor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo.
- Volte a aplicar água, saliva ou gel para eléctrodos nos eléctrodos.
- Limpe os eléctrodos. Os resíduos de sujidade e suor nos eléctrodos podem interferir com os sinais de ritmo cardíaco.
- 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 sensor 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 sensor 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.

Zonas de ritmo cardíaco

AVISO

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 ritmo cardíaco estão numeradas com uma intensidade crescente de 1-5. O dispositivo define as zonas de ritmo cardíaco (consulte a tabela na [página 41](#)) baseando-se nos ritmos cardíacos máximo e em repouso que indicou no perfil do utilizador (consulte a [página 26](#)).

Podem também personalizar as suas zonas de ritmo cardíaco no perfil de utilizador do Garmin Connect ou do Garmin Training Center. Depois de personalizar as suas zonas de ritmo cardíaco, transfira os dados para o dispositivo.

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

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.

Substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco

O sensor 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 Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
2. Remova a tampa e a bateria. 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 bateria, poderá ter de voltar a emparelhar o sensor de ritmo cardíaco com o dispositivo.

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

Cuidados a ter com o sensor de ritmo cardíaco

NOTA: Desprenda o módulo antes de limpar a correia.

Passa a correia por água após cada utilização. Lave a correia à mão com água fria com um detergente suave, depois de cada 5 utilizações.

Pedómetro

O dispositivo é compatível com o pedómetro. Pode utilizar o pedómetro para enviar dados para o dispositivo quando treina no interior, quando o sinal do 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 dispositivo. Consulte a [página 31](#).

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 passeadeira.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Acessórios** > **Pedómetro** > **Calibrar** > **Distância**.
2. Seleccione uma distância.
3. Prima **start** para iniciar a gravação.
4. Corra ou ande a respectiva distância.
5. Prima **stop**.

Calibração por GPS

Necessita de sinais de GPS para calibrar o pedómetro utilizando o GPS.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Acessórios** > **Pedómetro** > **Calibrar** > **GPS**.
2. Prima **start** para iniciar a gravação.
3. Corra ou ande aproximadamente 1000 m. O dispositivo 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 e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Acessórios** > **Pedómetro** > **Factor cal.** 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.

GSC 10

O dispositivo é compatível com o sensor de velocidade e cadência para bicicleta GSC 10. Tem de emparelhar o GSC 10 com o dispositivo. Consulte a [página 31](#).

Calibrar o sensor para bicicleta

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

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+** > **Acessórios** > **Sensor Bicicl.** > **Calibragem**.
2. Seleccione **Manual** para introduzir o tamanho da roda. Seleccione **Auto** para permitir que o GPS determine o tamanho da roda.

Anexo

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo bloquear, reinicie-o. Prima e mantenha premido **enter** e **quit** simultaneamente até que o ecrã se apague (cerca de 7 segundos). Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

Apagar os dados do utilizador

Para apagar/eliminar todos os dados do utilizador, prima e mantenha premido **enter** e **quit** simultaneamente até que o ecrã se apague (cerca de 7 segundos). Para reiniciar o dispositivo, mantenha premido o botão **quit** e solte o botão **enter**. Siga as instruções no ecrã.

Actualizar o software utilizando o Garmin Connect

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

Se houver novo software disponível, o Garmin Connect alerta-o para actualizar o software do dispositivo. Siga as instruções para actualizar o software. Certifique-se de que o dispositivo permanece ao alcance do computador durante o processo de actualização.

Informação acerca da pilha

**AVISO**

Este produto contém uma pilha de íões de lítio. Consulte o guia Informações Importantes de Segurança e do Produto na embalagem do produto para ler os avisos relativos ao mesmo e outras informações importantes.

Vida útil da pilha*	Utilização do Forerunner
1 semana	Se treinar durante 30 minutos por dia com GPS e o Forerunner estiver no modo de poupança de energia durante o restante tempo.
Até 2 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 duração efectiva de uma pilha com carga completa depende de quanto tempo utiliza o GPS, a retroiluminação, e o modo de poupança de energia. A exposição a temperaturas extremamente baixas também reduz a vida útil da pilha.

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.

Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O FORERUNNER 410, O UTILIZADOR COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE ABAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin Ltd. e as suas subsidiárias ("Garmin") concedem 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 e/ou fornecedores terceiros.

O utilizador reconhece que o Software é propriedade da Garmin e/ou fornecedores terceiros e está protegido ao abrigo das leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais. O utilizador reconhece ainda que a estrutura,

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

Resolução de problemas

Problema	Solução/Resposta
O rebordo não responde ao toque.	Desbloquear o rebordo: prima enter e quit simultaneamente. Prima o rebordo firmemente para obter os melhores resultados. Toque no aro exterior do rebordo e não no interno, perto do mostrador do relógio.
O meu dispositivo nunca recebe sinais de satélite.	Prima e mantenha premido GPS . Certifique-se de que GPS está definido como Activado . Leve o dispositivo 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 dispositivo 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 dispositivo.	Afaste-se 10 m de outros acessórios ANT+ durante o emparelhamento. Coloque o dispositivo ao alcance do sensor (3 m) durante o emparelhamento. Reinicie a detecção do acessório (consulte a página 31). Certifique-se de que o acessório está a enviar dados (por exemplo, tem de estar a usar o sensor de ritmo cardíaco). Se o problema persistir, remova a bateria. Aguarde 30 segundos e introduza a nova bateria.
Os dados do ritmo cardíaco estão incorrectos.	Consulte a página 32 .
Alguns dados desapareceram do dispositivo.	O dispositivo substitui os dados detalhados mais antigos 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 5, 28, 31–36
- atividades 22
- atualização do software 37
- atualizar software 37
- alarmes 26
- apagar todos os dados 37
- Auto Lap 11
- Auto Pause 10

C

- calibrar
 - pedômetro 35
 - sensor para bicicleta (GSC 10) 36
- calorias 24
- campos de dados 23
- campos de dados de cadência 23
- campos de dados de distância 24
- campos de dados de elevação 24

- campos de dados de tempo 25
- campos de dados de velocidade 25
- carregamento de dados 8
- carregar dados 8
- contraste do ecrã 28
- controladores, USB 7
- controladores USB 7
- CR2032
 - a carregar 4
 - Informações 37

D

- dados, enviar 29
- definições de hora 27
- desligar 3

E

- eliminar
 - corridas 21
 - exercícios avançados 17
 - histórico 21
 - percursos 18
 - voltas 21
- emparelhar
 - computador 7
 - sensor de ritmo cardíaco 6

- emparelhar com computadores 7, 29
- enviar todos os dados 29
- exercícios 13
 - avançados 16
 - intervalados 15
 - simples 14
- exercícios avançados 16
- exercícios intervalados 15
- exercícios simples 14

G

- Garmin Connect iii, 37
- GPS 19, 20, 25
- grau 24
- GSC 10 36

H

- histórico 21
 - a transferir 8
 - eliminar 21
 - visualizar 22
- hora do dia 5

I

- ícones 32
- ícones de estado 32
- ID da unidade 28
- idioma 28
- imersão em água iv

L

ligação ao computador 8
light 28
limpar o Forerunner iv
locais 19

M

modo de desporto 10
modo de poupança de energia 3

O

objectivos 22
obrigar a enviar 29

P

página de satélite 19
pedómetro 35
 calibrar 35, 36
percursos 17
 eliminar 18
pontos de passagem, *Consulte*
 a locais

R

rebordo 2
rebordo táctil 1
recuperação 12
registo do produto iii
reiniciar o Forerunner 37
Resolução de problemas 40
retroiluminação 28
ritmo cardíaco
 campos de dados 25
 zonas 33

S

sensor de ritmo cardíaco 5, 32
 CR2032 34
 dicas 32
sensores, emparelhar 5
sensores de emparelhamento 5
sinais de satélite 5
sons 28

T

Tempo2 27
todos os dados, apagar 37
totais 22
Training Center Garmin iii
transferências de software iii, 7
transferir dados 8
transferir software 7
treino 10

U

unidades 28
unidades de velocidade 12
USB ANT Stick 8
utilização em interiores 19

V

versão do software 28
Virtual Partner 12, 17

Z

zonas, ritmo cardíaco 33

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**®



© 2010 Garmin Ltd. ou as 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 UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com

Setembro de 2010

Número de referência 190-01274-34 Rev. A

Impresso em Taiwan