


## Botões

- 1 power** 
  - Prima e mantenha premido para ligar/desligar a unidade.
  - Prima para ligar/desligar a retro-iluminação.
- 2 mode**
  - Prima para ver o cronómetro ou o Menu Principal.
  - Prima para sair do menu ou da página.
  - Prima e mantenha premido para mudar os desportos.
- 3 lap/reset**
  - Prima para criar uma nova volta.
  - Prima e mantenha premido para repor o cronómetro.
- 4 start/stop**
  - Prima para iniciar/parar o cronómetro.
- 5 enter**
  - Prima para seleccionar opções e aceitar mensagens.
- 6 ▲▼ setas**
  - Prima para realçar opções.
  - Prima para se deslocar pelos menus e seleccionáveis.



**Nota:** Se a unidade deixar de responder à pressão dos botões, prima **mode** e **lap/reset** ao mesmo tempo para repor a unidade.

## 1 Carregar a bateria

Carregue o Forerunner durante 3 horas antes de o utilizar. Quando a bateria estiver completamente carregada, a vida útil da bateria é de aproximadamente 10 horas. Para evitar a corrosão, certifique-se de que o Forerunner está completamente seco antes do carregamento.

- 1** Encaixe o Forerunner no suporte de carregamento.



- 2** Ligue a extremidade pequena do adaptador de AC na porta mini-USB do suporte. Ligue a outra extremidade a uma tomada de parede comum.

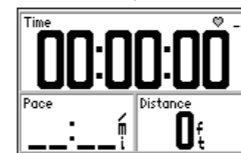
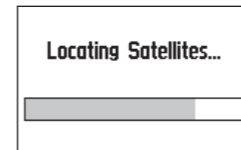
## 2 Configurar

Prima e mantenha premido **power**  para ligar o Forerunner. Siga as instruções no ecrã.

## 3 Adquirir Satélites

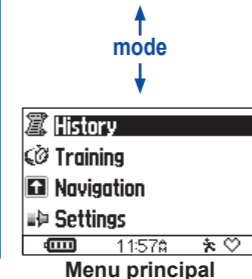
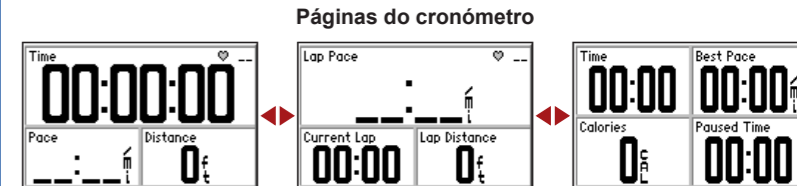
Depois de configurar o Forerunner, é apresentada a página A Localizar Satélites. Para adquirir sinais de satélite, dirija-se para uma área exterior, afastada de edifícios altos e árvores. A aquisição de sinais de satélite pode demorar entre 30 e 60 segundos.

Aguarde enquanto o Forerunner procura satélites. Para obter melhores resultados, mantenha-se imóvel numa área aberta até que desapareça a página A Localizar Satélites. Quando for apresentada a página do cronómetro, pode iniciar o seu treino ou actividade.



## Siga!

Prima **start** para iniciar o cronómetro. Durante o treino, prima as **▲▼ setas** para ver todas as páginas do cronómetro. Para limpar o cronómetro, prima **stop**. Em seguida, prima e mantenha premido **reset** até que o cronómetro volte a zero.



Prima **mode** para ver o Menu Principal. Através do menu principal, pode configurar exercícios simples ou avançados, ver os seus dados de historial, guardar posições na memória e personalizar o Forerunner.

## Monitor de ritmo cardíaco

O Forerunner 305 inclui um monitor de ritmo cardíaco sem fios para utilizar em contacto directo com a pele, abaixo do esterno.

### Para colocar o monitor de ritmo cardíaco

- 1 Puxe uma patilha da correia através da ranhura no monitor de ritmo cardíaco. Prima a patilha.



sensores



- 2 Humedeça os dois sensores na parte posterior do monitor de ritmo cardíaco para criar uma ligação forte entre o seu pulso e o transmissor.

**AVISO:** Consulte o manual do utilizador na caixa do produto para informações de segurança importantes relativas à bateria.

- 3 Envolve a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do monitor de ritmo cardíaco.
- 4 Ajuste a correia para que não se desloque durante a corrida.

Quando o monitor de ritmo cardíaco é posicionado correctamente, o ícone de ritmo cardíaco na página do cronómetro passa de intermitente a constante → . Para informações relativas a resolução de problemas, consulte o manual do utilizador.

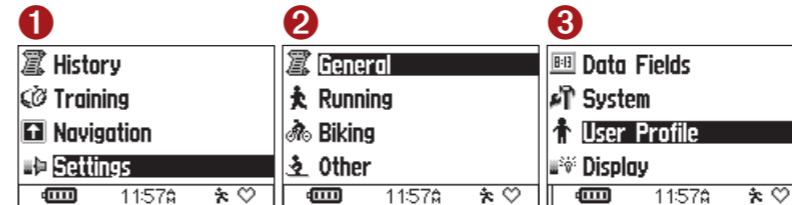


## Garmin Training Center®

Utilize o software Garmin Training Center no seu computador para planear exercícios e percursos avançados antes do treino, e analisá-los posteriormente. Instale o Garmin Training Center a partir do disco de instalação na caixa do produto. Para obter ajuda na utilização do Garmin Training Center, clique no menu **Help** no software ou prima **F1** no seu teclado.

## Definir o seu perfil do utilizador:

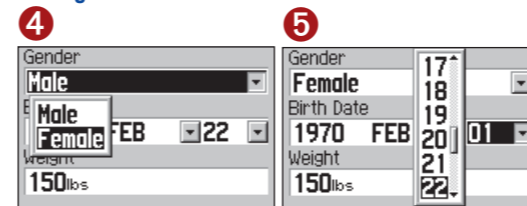
Defina o seu perfil do utilizador de modo a que o Forerunner calcule as calorias correctamente. Para seleccionar uma opção, prima **enter**. Para sair de qualquer página, prima **mode**.



Prima **mode** para visualizar o Menu. Selecione **Settings**.

Selecione **General**.

Selecione **User Profile**.



Prima **enter**. Selecione o sexo.

Utilize as **setas** e **enter** para introduzir a sua data de nascimento e peso.

**GARMIN**

Configure e corra!

# Forerunner® 205/305



Treino para corredores com tecnologia GPS