

**GARMIN**

# Forerunner® 910XT

manual de início rápido



## 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.

### Acerca da pilha



**AVISO**

Este produto contém uma bateria de iões de lítio. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

## Como começar

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

- 1 Carregue o Forerunner (página 2).
- 2 Ligue o Forerunner (página 3).
- 3 Coloque o sensor de ritmo cardíaco opcional (página 5).
- 4 Faça uma corrida (página 5).

- 5 Guarde a corrida (página 6).
- 6 Leia o manual do utilizador (página 10).

## Carregar o Forerunner

### NOTA

Para evitar corrosão, limpe minuciosamente os contactos e a área circundante antes de carregar.

- 1 Ligue o conector USB do cabo de carregamento ao adaptador de AC.
- 2 Ligue o adaptador de AC 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.



5 Carregue totalmente o Forerunner.

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

## Ligar o Forerunner

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

- 1 Mantenha **1** premido para ligar o Forerunner.
- 2 Siga as instruções no ecrã.
- 3 Dirija-se para uma área aberta no exterior.
- 4 Aguarde enquanto o Forerunner procura satélites.

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

A hora do dia e a data são definidas automaticamente.

## Botões



1	<b>1</b>	Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo. Selecione para ajustar a retroiluminação. Selecione para ver os ícones de estado ( <a href="#">página 4</a> ). Selecione para procurar uma balança compatível.
2	▲ ▼	Selecione para percorrer menus e definições. Mantenha premido para percorrer rapidamente as definições. Selecione para percorrer páginas de treino durante um exercício.

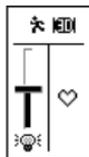
③	<b>ENTER</b>	Selecione para ligar a retroiluminação. Selecione para escolher opções e aceitar mensagens.
④	<b>START/STOP</b>	Selecione para iniciar e parar o cronómetro.
⑤	<b>LAP/RESET</b>	Selecione para marcar uma nova volta. Mantenha premido para guardar a actividade e reiniciar o cronómetro.
⑥	<b>MODE</b>	Selecione para ver o cronómetro e o menu. Também são apresentados o mapa e a bússola, caso se encontrem activos. Selecione para sair de um menu ou página. As definições são guardadas. Mantenha premido para mudar os modos de desporto.

## Utilizar a retroiluminação

- 1 Selecione **ENTER** para ligar a retroiluminação.

**DICA:** Pode tocar duas vezes no ecrã do dispositivo para ligar a retroiluminação. Esta funcionalidade só está disponível nos modos de desporto “Corrida” e “Outro”.

- 2 Utilize ▲ e ▼ para ajustar o nível da retroiluminação.



Esta janela também apresenta vários ícones de estado.

## Ícones

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

	GPS ligado.
	GPS desligado.
	O cronómetro está a funcionar.
	Está em curso uma actividade de vários desportos.
	Nível de carga da pilha.
	A carregar a pilha.
	O sensor de ritmo cardíaco está activo.
	O podómetro está activo.
	O sensor de bicicleta está activo.
	O sensor de potência está activo.

	O equipamento de fitness está activo.
	O modo de desporto de corrida está activo.
	O modo de desporto de bicicleta está activo.
 	O modo de desporto de natação (em águas abertas ou piscina) está activo.
	Está activo outro modo de desporto.

## Colocar o sensor de ritmo cardíaco

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

**NOTA:** o Forerunner não é capaz de registar dados de ritmo cardíaco durante a prática de natação.

Use o sensor de ritmo cardíaco em contacto directo com a pele, logo abaixo do esterno. 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 elétrodos **2** na parte posterior da correia para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.

**NOTA:** alguns sensores de ritmo cardíaco têm um adesivo de contacto **3**. Molhe o adesivo de contacto.



- 3 Envolve a correia à volta do peito e ligue o gancho da correia **4** à argola.  
O logótipo da Garmin deve ficar virado para cima.
- 4 Coloque o dispositivo dentro do alcance (3 m) do sensor de ritmo cardíaco.  
**DICA:** Se os dados relativos ao ritmo cardíaco forem imprecisos ou não aparecerem, poderá ter de apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5 e 10 minutos.

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

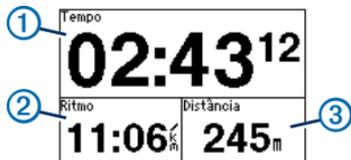
Quando o sensor de ritmo cardíaco está emparelhado, aparece no ecrã uma mensagem e o ícone sólido .

## Fazer uma corrida de treino

Antes de poder gravar o historial, tem de localizar sinais de satélite ([página 3](#)) ou

emparelhar o Forerunner com um podómetro opcional.

- 1 Selecciona **START** para iniciar o cronómetro ①.



O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento. O ritmo ② e a distância ③ são apresentados na página de cronómetro.

Os campos de dados apresentados são os predefinidos. Pode personalizar os campos de dados (página 10).

- 2 Quando terminar a corrida, seccione **STOP**.

## Guardar a corrida

- 1 Mantenha **RESET** premido para guardar a corrida e reiniciar o cronómetro.
- 2 Transfira as actividades guardadas para o computador (página 9).

## Funcionalidades e informações do dispositivo

- Historial (página 6)
- Utilização no interior (página 7)
- Modo de bicicleta (página 7)
- Funcionalidades de natação (página 8)
- Treino de triatlo (página 9)
- Garmin Connect™ (página 9)
- Personalização (página 10)
- Resolução de problemas (página 10)
- Cuidados a ter e limpeza (página 11)

## Historial

O Forerunner guarda os dados com base no tipo de actividade, nos acessórios utilizados e nas definições de treino. Quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos. É apresentada uma mensagem de aviso no Forerunner antes de eliminar quaisquer dados.

**NOTA:** o historial não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

Estimativa de memória	Descrição da actividade
-----------------------	-------------------------

220 horas	Registo inteligente sem acessórios ANT+™
160 horas	Registo inteligente com acessórios ANT+
48 horas	Gravação a cada segundo sem acessórios ANT+
42 horas	Gravação a cada segundo com acessórios ANT+

## Ver um item do historial

O historial apresenta a data, hora do dia, distância, tempo de actividade, calorias e ritmo ou velocidade média e máxima. Nas actividades de natação também são apresentados dados de estilo e eficiência. O historial também pode apresentar o ritmo cardíaco, os dados de cadência e a potência se estiver a utilizar um sensor de ritmo cardíaco, podómetro, sensor de cadência ou medidor de potência (acessórios opcionais).

- 1 Seleccione **MODE > Historial > Actividades**.
- 2 Utilize ▲ e ▼ para ver as suas actividades guardadas.
- 3 Seleccione uma actividade.
- 4 Seleccione **Ver mais** para ver as médias e as máximas.
- 5 Seleccione uma opção:
  - Seleccione **Mostrar mapa** para ver a actividade num mapa.

- Seleccione **Ver percursos** para ver partes de uma actividade multi-desportos.
- Seleccione **Ver voltas** para ver detalhes das voltas.

- 6 Seleccione ▲ ou ▼ para percorrer as voltas.

## Eliminar o historial

- 1 Seleccione **MODE > Historial > Actividades > Eliminar > Actividades individuais**.
- 2 Utilize ▲ e ▼ para seleccionar uma actividade.
- 3 Seleccione **Eliminar actividade**.

## Treino no interior

Se o Forerunner não conseguir localizar satélites, aparece uma mensagem a perguntar-lhe se está no interior de um edifício. Também pode desligar manualmente o GPS quando treinar em espaços interiores.

Enquanto o Forerunner está a tentar localizar satélites, seleccione **ENTER > Sim**.

**DICA:** para mais informações sobre treinos em espaços interiores e definições de GPS, consulte o manual de utilizador.

## Andar de bicicleta com o Forerunner

- 1 Mantenha **MODE** premido.
- 2 Seleccione **Bicicleta > START**.
- 3 Quando terminar, seleccione **STOP**.
- 4 Mantenha **RESET** premido para guardar o percurso e reiniciar o cronómetro.

## Natação com o Forerunner

Pode registar os seus dados de natação, incluindo distância, ritmo, contagem de braçadas e estilo (apenas para natação em piscina).

**NOTA:** o Forerunner não é capaz de registar dados de ritmo cardíaco durante a prática de natação.

- 1 Mantenha **MODE** premido.
- 2 Seleccione **Natação > Natação em piscina**.
- 3 Seleccione o comprimento da piscina ou introduza um valor personalizado.
- 4 Se necessário, seleccione **MODE > Definições > Definições de natação em piscina > Campos de dados** para personalizar as páginas de treino de natação.

Para obter a lista completa de campos de dados disponíveis, consulte o manual do utilizador.

- 5 Seleccione **START**.
- 6 Se parar para descansar, seleccione **LAP** e volte a seleccionar **LAP** quando regressar à actividade.  
Esta acção cria um intervalo de descanso independente do intervalo de natação.
- 7 Quando terminar, seleccione **STOP**.
- 8 Mantenha **RESET** premido para guardar os dados e reiniciar o cronómetro.

## Terminologia de natação

**NOTA:** Para obter mais informações sobre natação de longa distância e campos de dados de natação, consulte o manual do utilizador.

- Uma *extensão* é o espaço que corresponde a percorrer o comprimento total da piscina uma vez.
- Um *intervalo* em natação é como uma volta em corrida. Pode dividir o seu treino em intervalos de natação e de descanso.
- É contada uma *braçada* cada vez que o braço onde o Forerunner se encontra concluir o ciclo completo.
- A pontuação *swolf* corresponde à soma do tempo para percorrer uma distância e o número de braçadas necessárias para

essa distância. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas equivale a uma pontuação swolf de 45. Swolf é a medida da eficiência de natação e, tal como no golfe, as melhores pontuações são as mais baixas.

- O seu *índice de eficiência* é a soma do tempo e do número de braçadas necessárias para nadar 25 metros. Isto permite-lhe comparar a sua eficiência de natação noutras piscinas ou em treino em águas abertas. O melhor índice de eficiência de natação é o mais baixo.

## Estilos de natação

Livre	Estilo livre
Costas	Braçada de costas
Bruços	Braçada de bruços
Mariposa	Braçada de mariposa
Misto	Mais de um estilo num intervalo

## Treino de triatlo

Se for participar num triatlo, pode utilizar **Auto multi-desporto** para fazer rapidamente a transição entre segmentos de desporto.

- 1 Seleccione **MODE > Treino > Auto multi-desporto**.
- 2 Se necessário, seleccione **Incluir transição** para gravar o tempo das transições separadamente dos segmentos de desporto.

- 3 Seleccione **Iniciar multi-desportos > START**.



O tempo total do evento ① e a distância total do evento ② aparecem na primeira página da sequência de páginas de treino. Pode utilizar ▲ e ▼ para ver páginas de treino adicionais para cada segmento desportivo.

- 4 Seleccione **LAP** quando completar um segmento ou transição.

## Utilizar o Garmin Connect

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

- 1 Visite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 2 Siga as instruções no ecrã.

## Enviar o historial para o seu computador

- 1 Ligue o USB ANT Stick numa porta USB do computador.

Os controladores do USB ANT Stick instalam automaticamente o Garmin ANT Agent. Pode transferir o USB ANT Agent se os controladores não o instalarem

automaticamente. Visite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

- 2 Coloque o dispositivo dentro do alcance (3 m) do computador.
- 3 Seleccione **Sim**.
- 4 Siga as instruções no ecrã.

## Personalizar o seu dispositivo

Pode personalizar as definições para cada desporto. Todas as definições estão explicadas no manual do utilizador ([página 10](#)).

- 1 Se necessário, mantenha **MODE** premido para alterar o desporto.
- 2 Seleccione **MODE > Definições**.
- 3 Seleccione uma definição baseada no seu desporto activo.

Por exemplo, se o Forerunner estiver definido para bicicleta, seleccione

### Definições da bicicleta

- 4 Personalize as definições.

As definições são guardadas para o desporto activo.

## Acerca dos campos de dados

Pode personalizar os campos de dados apresentados para até quatro páginas de treino por desporto. Para obter a lista completa de campos de dados disponíveis, consulte o manual do utilizador ([página 10](#)). Os campos

de dados que personalizar são guardados para o desporto activo.

## Resolução de problemas

### Obter o Manual do utilizador

Pode obter os manuais de utilizador mais recentes a partir da Web.

- 1 Visite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- 2 Seleccione o seu produto.
- 3 Clique em **Manuais**.

### Reiniciar o dispositivo

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

- 1 Mantenha o botão **1** premido até que o ecrã se apague.
- 2 Mantenha o botão **1** premido até que o ecrã se acenda.

### Actualizar o software através do Garmin Connect

Antes de actualizar o software do dispositivo, tem de emparelhar o USB ANT Stick com o computador ([página 9](#)).

- 1 Ligue o USB ANT Stick ao computador.
- 2 Visite [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

Se houver um novo software disponível, o Garmin Connect alerta-o para actualizar o software.

- 3 Siga as instruções no ecrã.
- 4 Mantenha o seu dispositivo ao alcance (3 m) do computador durante o processo de actualização.

## Registar o dispositivo

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo online:

- Acesse a <http://my.garmin.com>.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia num local seguro.

## Obter mais informações

Pode obter mais informações acerca deste produto no website da Garmin.

- Visite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Visite [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Visite <http://buy.garmin.com> ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

## Cuidar do seu dispositivo

### NOTA

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderão daí resultar danos permanentes.

Não utilize objectos afiados para limpar o dispositivo.

Evite os produtos químicos de limpeza e os solventes que possam danificar componentes em plástico.

## Cuidados a ter com o sensor de ritmo cardíaco

### NOTA

Desprenda o módulo antes de limpar a correia.

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](http://www.garmin.com/HRMcare) para obter instruções de lavagem detalhadas.



# www.garmin.com/support



913 397 8200  
1 800 800 1020



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



1 866 429 9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800 0233937



815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

**Garmin International, Inc**  
1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062, EUA

**Garmin (Europe) Ltd.**  
Liberty House, Hounsdown Business  
Park, Southampton, Hampshire, SO40  
9LR, Reino Unido

**Garmin Corporation**  
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan (R.C.)

Garmin®, o logótipo Garmin e Forerunner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos E.U.A. e noutros países. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™ e USB ANT Stick™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

