

GARMIN<sup>®</sup>

manual de início rápido

## FR60

RELÓGIO DESPORTIVO COM SINCRONIZAÇÃO SEM FIOS



**AVISO:** Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercício. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

## Informações adicionais

Pode transferir a versão mais recente do manual do utilizador a partir de [www.garmin.com/FR60](http://www.garmin.com/FR60).

## Botões



### 1 LIGHT

- Prima para ligar/desligar a retroiluminação.
- Mantenha premido para emparelhar com a sua balança ANT+™ (opcional).

### 2 UP/DOWN

- Prima para percorrer páginas de treino durante uma actividade.
- Mantenha premido **UP** ou **DOWN** para percorrer rapidamente as definições.
- Prima para percorrer menus e definições.

- Na página do Virtual Partner®, prima e mantenha premido para ajustar a cadência do Virtual Partner. (Deverá emparelhar o pedómetro para visualizar a página do Virtual Partner.)

### **3** LAP

- Prima para criar uma nova volta.
- Em modo de treino, prima e mantenha premido para guardar a sua actividade.
- Em modo de histórico, prima e mantenha premido para eliminar uma actividade.

### **4** START/STOP/ENTER

- Em modo de treino, prima para iniciar ou parar o cronómetro.
- Prima para confirmar e avançar para a próxima definição.
- Em modo de horas, prima e mantenha premido para visualizar o menu de configuração do relógio.

### **5** MODE

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

## Ícones

	Prima <b>UP</b> para ver mais definições ou histórico.
	Prima <b>DOWN</b> para ver mais definições ou histórico.
	O sensor de bicicleta está activo.
	O sensor do pedómetro está activo.
	O sensor de ritmo cardíaco está activo.
	Existem dados em carregamento ou o dispositivo está ligado a equipamento de fitness ANT+.
	O cronómetro está a funcionar.
	Alarme ligado.

## Alterar modos

Prima **MODE** para alternar entre modos.  
(Ver imagem.)



## Gráfico de classes de actividade

	Treino Descrição	Treino Frequência	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 regular e treino	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

O gráfico de classes de actividade foi disponibilizado pela Firstbeat Technologies Ltd. e algumas partes deste baseiam-se em Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863-870, 1990.

## Passo 1: Ligar o FR60

O FR60 é-lhe entregue desligado de forma a preservar a bateria. Prima **MODE** para ligar o FR60. Quando ligar o relógio pela primeira vez e estiver a seguir os passos do assistente de configuração, defina a sua classe de actividade e indique se é um atleta experimentado.

Utilize a tabela da [página 5](#) para determinar a sua classe de actividade.

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.

## Passo 2: Configurar acessórios

Os acessórios sem fios ANT+ incluídos com o seu FR60 já se encontram emparelhados. Os ícones  e  aparecem quando os sensores estão

emparelhados. Após um período de inactividade, os acessórios entram em modo de suspensão para preservar a vida da bateria. Se os ícones do acessório não aparecerem antes de reiniciar a sua actividade, terá de restabelecer a ligação com o FR60, consulte o *Manual do utilizador do FR60*.

## Utilizar o monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco encontra-se em espera e pronto a enviar dados. Use o monitor em contacto directo com a pele, por baixo do equipamento. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante a actividade.

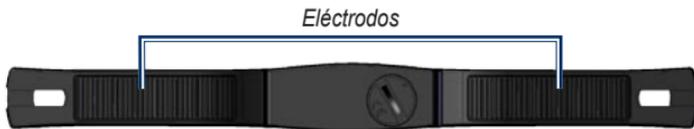
1. Puxe uma patilha da correia através da ranhura no monitor de ritmo cardíaco. Prima a patilha.
2. Humedeça os dois eléctrodos na parte posterior do monitor cardíaco para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.



**Correia do monitor de ritmo cardíaco**



**Monitor de ritmo cardíaco (vista anterior)**



**Monitor de ritmo cardíaco (vista posterior)**

3. Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do monitor.



**NOTA:** o logótipo Garmin deve estar virado para cima.

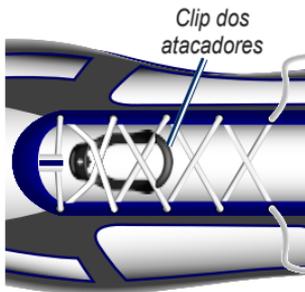
4. Coloque o FR60 ao alcance (3 m) do acessório. Prima **MODE** até que seja apresentada a página de treino.

### **Utilizar o pedómetro**

O pedómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados assim que o instalar ou mover.

## Instalar nos atacadores

1. Prima a patilha no clip dos atacadores. Levante e separe o pedómetro do clip.
2. Desaperte os atacadores.
3. Introduza o clip através de duas secções fixas dos atacadores, deixando alguma folga na parte superior para atar os atacadores.



4. Ate os atacadores de modo firme para manter o pedómetro posicionado durante o exercício.
5. Fixe o pedómetro ao clip. A seta do pedómetro deve apontar para a parte frontal do sapato.



**NOTA:** o pedómetro também pode ser instalado na bolsa da palmilha de um sapato compatível. Consulte o *Manual do utilizador do FR60*.

6. Coloque o FR60 ao alcance (3 m) do acessório. Prima **MODE** até que seja apresentada a página de treino.

## Passo 3: Corra!

1. Prima **MODE** para ver a página de treino.
2. Prima **START** para iniciar o cronómetro.
3. Depois de concluída a corrida, prima **STOP**.
4. Prima e mantenha premido **LAP** para guardar a sua actividade e repor o cronómetro.



## Passo 4: Transferir software gratuito

O ANT Agent™ permite-lhe utilizar o seu FR60 com o Garmin Connect™, uma ferramenta de treino baseada na Web.

1. Visite [www.garmin.com/FR60/owners](http://www.garmin.com/FR60/owners).
2. Siga as instruções no ecrã.

## Passo 5: Enviar dados para o computador



**NOTA:** tem de transferir software conforme indicado no Passo 4, instalando os controladores USB necessários antes de ligar a unidade USB ANT Stick™ ao computador.

1. Ligue a unidade USB ANT a uma porta USB disponível do computador.



2. Coloque o seu FR60 ao alcance (5 m) do seu computador.
3. Siga as instruções no ecrã.

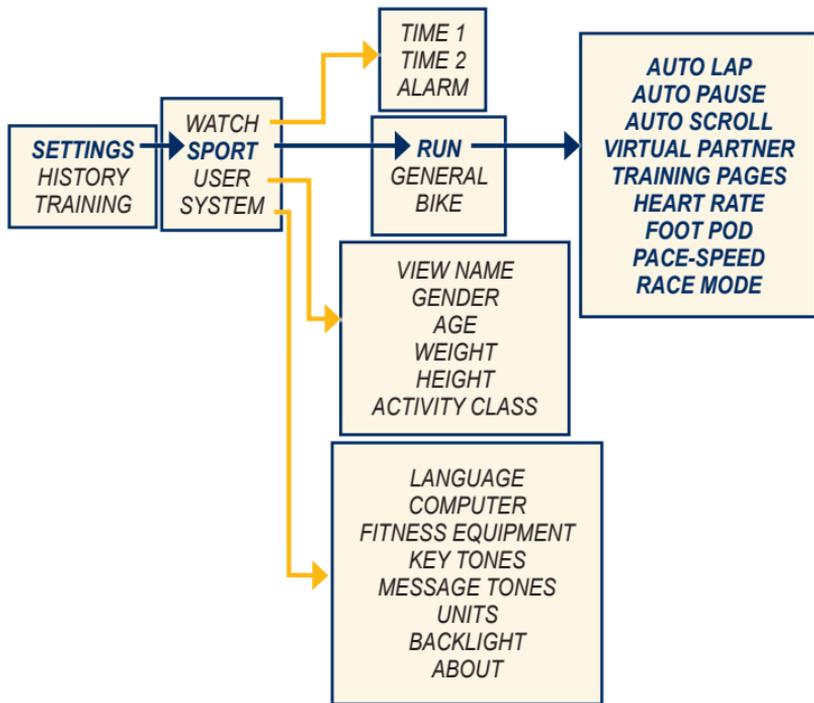
Para mais informações sobre como personalizar as suas actividades e os campos de dados apresentados no FR60, consulte o *Manual do utilizador do FR60*.

## Retroiluminação do FR60

Prima **LIGHT** para ligar a retroiluminação durante 5 segundos. Prima qualquer botão para prolongar a retroiluminação por mais 5 segundos.

## Páginas de configuração

Para alterar as definições do modo de corrida, prima **MODE** > seleccione **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.



## Reiniciar o FR60

Se o FR60 estiver bloqueado, prima e mantenha premido **ENTER** e **MODE** 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



---

**ATENÇÃO:** este procedimento elimina o histórico e todos os dados introduzidos pelo utilizador.

---

Para eliminar os dados do utilizador, prima e mantenha premido **MODE**, **LIGHT** e **UP** simultaneamente até surgir a mensagem.

## Registo do produto

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo on-line! Aceda a <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 FR60. Nos E.U.A., visite [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), ou contacte Garmin E.U.A. através do n.º de telefone (913) 397-8200 ou (800) 800-1020.

No R.U., contacte a Garmin (Europa) Ltd. através do n.º de telefone 0808 2380000.

Na Europa, visite [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) e clique em **Contact Support** para obter informações sobre a assistência nacional ou contacte a Garmin (Europa) Ltd. através do n.º +44 (0) 870.8501241.

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

Para obter as informações de produtos e acessórios mais recentes, visite o Web site da Garmin em [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN®**



© 2009 Garmin Ltd. ou respectivas subsidiárias

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, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan