

# FR 60

RELÓGIO DE FITNESS COM SINCRONIZAÇÃO SEM FIOS



Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
EUA  
Tel.: (913) 397 8200 ou  
(800) 800 1020  
Fax (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire,  
SO40 9LR UK  
Tel.: +44 (0) 870 8501241 (fora do Reino Unido) ou  
0808 2380000 (no Reino Unido).  
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation  
N° 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Condado de Taipei,  
Taiwan  
Tel.: (886) 2 2642 9199  
Fax (886) 2 2642 9099

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](http://www.garmin.com)) para obter as actualizações mais recentes, assim como informação adicional acerca do uso e funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin®, o logótipo da Garmin, Auto Lap® e Auto Pause® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos Estados Unidos e noutros países. Garmin Connect™, GSC™, ANT™ e ANT+™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das 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.

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

## Introdução

Obrigado por ter adquirido um relógio desportivo Garmin® FR60.

**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.

### 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.

### Software Garmin gratuito

Visite [www.garmin.com/FR60/owners](http://www.garmin.com/FR60/owners) para obter informações sobre o software baseado na Internet Garmin Connect™. Utilize este software para guardar e analisar todos os seus dados de treino.

<b>Introdução</b> .....	<b>i</b>	<b>Modo de horas</b> .....	<b>11</b>
Registo do produto .....	i	Acertar a hora .....	11
Contactar a Garmin .....	i	Poupança de energia .....	11
Software Garmin gratuito.....	i	Configurar o alarme.....	12
Conteúdo da embalagem .....	iv	Utilizar o alarme.....	12
<b>Como começar</b> .....	<b>1</b>	Configurar um segundo fuso horário .....	12
Botões .....	1	<b>Modo de treino</b> .....	<b>13</b>
Ícones .....	2	Exercício cronometrado.....	13
Retroiluminação do FR60.....	2	Alertas de treino .....	13
Mudar de modo de funcionamento .....	2	Zonas de ritmo cardíaco.....	14
Ligar o FR60.....	3	Virtual Partner® .....	17
Emparelhar sensores .....	5	Exercícios intervalados.....	18
Fazer uma corrida de treino .....	6	Ligar a equipamento de fitness.....	19
Transferir software gratuito.....	6	<b>Histórico</b> .....	<b>21</b>
Enviar dados do exercício físico para o computador .....	6	Guardar o histórico .....	22
Utilizar o monitor de ritmo cardíaco .....	7	Ver o histórico.....	22
Utilizar o pedómetro .....	8	Gerir a memória.....	22
Utilizar o GSC™ 10 .....	10	Eliminar o histórico de exercícios.....	22
Utilizar uma balança.....	10		

<b>Carregar dados .....</b>	<b>23</b>
Requisitos .....	23
Emparelhar com computadores .....	24
<b>Definições .....</b>	<b>25</b>
Definições de corrida .....	26
Definições de bicicleta .....	27
Campos de dados .....	28
Opções de campos de dados .....	28
<b>Anexo.....</b>	<b>30</b>
Acessórios opcionais.....	30
Informações acerca da bateria .....	30
Especificações.....	33
Resolução de problemas.....	37
Acordo de Licenciamento do Software .....	39
Declaração de Conformidade .....	39
<b>Índice Remissivo .....</b>	<b>40</b>



Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

### Conteúdo da embalagem

Relógio de monitorização desportiva **FR60** que inclui três modos de funcionamento: horas, treino e menu (consulte a [página 3](#)).

**Unidade USB ANT™** para transferir dados por comunicações sem fios do FR60 para o seu computador e vice-versa (consulte a [página 35](#)).



**Unidade USB ANT**

O **monitor de ritmo cardíaco** envia dados de ritmo cardíaco para o FR60 (consulte a [página 7](#)).



**Monitor de ritmo cardíaco**

O **pedómetro (opcional)** envia dados de velocidade, cadência e distância para o FR60 (consulte a [página 8](#)).



**pedómetro**

Para obter mais informações sobre os acessórios compatíveis, visite <http://buy.garmin.com>.

## Como começar

### Botões



#### 1 LIGHT

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

#### 2 UP/DOWN

- Prima para percorrer páginas de treino durante uma actividade.
- Prima para percorrer menus e definições.

- Prima e mantenha premido para percorrer rapidamente as definições.
- Na página do Virtual Partner®, prima e mantenha premido para ajustar a cadência do Virtual Partner. (Deverá emparelhar o pedómetro para ver a página 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.
- Em modo de menu, prima para confirmar e avançar para a definição seguinte.
- Em modo de horas, prima e mantenha premido para acertar o relógio.

## Como começar

### 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

	Mais itens numa lista
	Mais itens numa lista
	Sensor da bicicleta activo
	Sensor do pedómetro activo

	Sensor de ritmo cardíaco activo
	Carregamento de dados ou emparelhamento com equipamento de fitness
	O cronómetro está a funcionar
	Alarme ligado

### Retroiluminação do FR60

Prima **LIGHT**/ para ligar a retroiluminação. O tempo de retroiluminação predefinido é de 5 segundos.

Prima **MODE** > **SETTINGS** > **SYSTEM** > **BACKLIGHT** para ajustar o tempo de retroiluminação entre 1 e 20 segundos.

### Mudar de modo de funcionamento

Prima **MODE** para alternar entre modos. (Ver imagem na [página 3](#).)



## Ligar o FR60

O FR60 é fornecido desligado para preservar a bateria. Para obter mais informações acerca da bateria, consulte a [página 30](#).

Prima **MODE** para ligar o relógio. 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 4](#) 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.

### 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.

## Emparelhar sensores

Os sensores ANT+™ incluídos com o seu relógio já estão emparelhados. Prima **MODE** até aparecer o modo de treino.

Se os sensores estiverem emparelhados, os ícones  e  são apresentados no ecrã do FR60.

Se adquiriu um sensor (com tecnologia sem fios ANT+) em separado, será necessário emparelhá-lo com o FR60.

Após emparelhar pela primeira vez, o FR60 reconhece automaticamente o sensor sempre que o activar. Este processo ocorre automaticamente sempre que liga o FR60, demorando apenas alguns segundos até que os sensores sejam activados e funcionem correctamente. Quando emparelhado, o FR60 só recebe dados do seu sensor mesmo que se aproxime de outros sensores.

## Emparelhar acessórios adicionais

1. Afaste-se de outros sensores (10 m) enquanto o FR60 tenta fazer o emparelhamento com o seu sensor pela primeira vez. Coloque o sensor a menos de 3 m do FR60.
2. Prima **MODE > SETTINGS > SPORT**.
3. Seleccione **RUN, GENERAL**, ou **BIKE > HEART RATE, FOOT POD**, ou **BIKE SENSOR > ON**.
4. Enquanto o FR60 detecta novos sensores, os ícones ,  e  apresentam-se intermitentes. Os ícones apresentam-se sólidos quando o emparelhamento for concluído.



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

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

## Como começar

de reiniciar a sua actividade, terá de restabelecer a ligação com o FR60.

### Para restabelecer a ligação

Certifique-se de que o acessório está activado. Pare e reinicie a sessão de treino OU

Prima **MODE** e saia e volte a entrar no modo de treino.

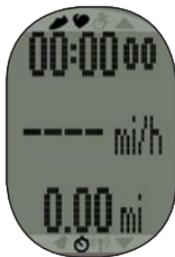
Para obter instruções acerca da utilização do monitor de ritmo cardíaco, consulte a [página 7](#). Para obter instruções acerca da utilização do pedómetro, consulte a [página 8](#).

Para obter mais informações acerca da aquisição de acessórios adicionais, visite <http://buy.garmin.com>.

## Fazer uma corrida de treino

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.



## Transferir software gratuito

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

## Enviar dados do exercício físico para o computador



**NOTA:** Deve transferir o software como indicado nas instruções para que os controladores de USB necessários sejam instalados **antes** de ligar a unidade USB ANT ao computador.

1. Ligue a unidade USB ANT a uma porta USB disponível do computador.
2. Coloque o FR60 dentro do raio de alcance (5 m) do seu computador.



**NOTA:** Se a Transferência em Poupança de Energia estiver activada, o FR60 terá de estar no modo de horas para transferir dados para o computador. Consulte a [página 24](#).

3. Siga as instruções no ecrã.

## 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.

Patilha



**Correia do monitor de ritmo cardíaco**

Ranhura



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

Eléctrodos



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

1. Puxe uma patilha da correia através da ranhura no monitor. 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.
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.

## Como começar

4. Coloque o FR60 ao alcance (3 m) do monitor de ritmo cardíaco.
5. Prima **MODE** para aceder ao modo de treino. O ícone de ritmo cardíaco  é apresentado na página de treino.
6. Se não aparecer o ícone  ou os dados de ritmo cardíaco, ou se estes forem erráticos, poderá ser necessário ajustar mais a correia ao peito ou aquecer durante 5–10 minutos. Se o problema persistir, poderá ser necessário emparelhar os sensores. Consulte a [página 5](#).



**NOTA:** Para obter instruções acerca da configuração das zonas de ritmo cardíaco, consulte a [página 14](#).

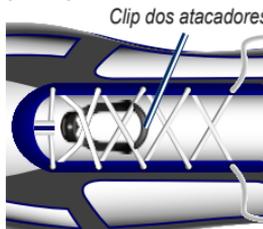
## Utilizar o pedómetro

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

### Instalar o pedómetro nos atacadores dos sapatos

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.

### Remover o pedómetro

Remova o pedómetro premindo as presilhas na parte frontal do clip dos atacadores.

## Instalar o pedómetro debaixo da palmilha



**NOTA:** Os sapatos compatíveis possuem um compartimento debaixo da palmilha. Poderá ter de remover uma espuma de protecção antes de instalar o pedómetro.

1. Prima a patilha no clip dos atacadores. Levante e separe o pedómetro do clip.
2. Levante a palmilha do sapato.
3. Coloque o pedómetro no compartimento com o logótipo ANT+™ virado para cima e a ranhura virada para a parte frontal do sapato.

## Treinar com o pedómetro

1. Coloque o FR60 dentro do raio de alcance (3 m) do pedómetro.
2. Prima **MODE** para aceder ao modo de treino. O ícone do pedómetro  é apresentado na página de treino.
3. Se não aparecer o ícone  ou os dados do pedómetro, poderá ser necessário emparelhar o pedómetro com o FR60. Consulte a [página 5](#).

## Calibrar o pedómetro

A calibração do pedómetro é opcional e pode aumentar a precisão. A calibração pode ser ajustada manual ou automaticamente.

### Calibração automática com uma distância conhecida

A distância mínima de calibração é de 400 m. Para obter melhores resultados, calibre o pedómetro ao seu ritmo habitual e usando a maior distância possível. Uma volta de regulação (uma volta = 400 m) é mais exacta do que um tapete rolante.

1. Prima **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > AUTO**.
2. Prima **START** para iniciar a gravação.
3. Corra ou percorra a distância conhecida.
4. Prima **STOP**.

## Como começar

5. Utilize os botões **UP** e **DOWN** para ajustar a distância de calibração à distância real.
6. Prima **ENTER** para guardar a distância calibrada.

## Calibração manual

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

1. Prima **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN > FOOT POD > CALIBRATE > MANUAL**.
2. Utilize os botões **UP** e **DOWN** para ajustar o factor de calibração.
3. Prima **ENTER** para guardar o factor de calibração.

## Desligar o pedómetro

Após 30 minutos de inactividade, o pedómetro desliga-se automaticamente para preservar a bateria.

## Utilizar o GSC™ 10

O relógio é compatível com o sensor de velocidade e cadência para bicicleta GSC 10. O GSC 10 é um acessório opcional, disponível em <http://buy.garmin.com>.

## Utilizar uma balança

Se tiver uma balança compatível com o sistema ANT+, o FR60 pode ler os dados directamente da balança.

1. Prima e mantenha premido **LIGHT/**  até que o FR60 inicie a detecção.
2. Coloque-se sobre a balança quando for indicado.



---

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

---

3. Desça da balança quando for indicado.



---

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

---

## Modo de horas

O modo de horas é a vista predefinida do FR60. Mostra o dia da semana, a hora e a data.



### Acertar a hora

1. Em modo de horas, mantenha o botão **ENTER** premido.
2. Escolha entre os modos de 12 ou 24 horas.
3. Prima **UP** e **DOWN** para acertar a hora.



4. Prima **ENTER** para passar ao valor dos minutos.
5. Prima **UP** e **DOWN** para acertar os minutos.
6. Utilize o mesmo processo para acertar os segundos, o dia, o mês e o ano.
7. Quando terminar, prima **MODE** para voltar ao modo de horas.

### Poupança de energia

Após um determinado período de inatividade, o FR60 entra em modo de poupança de energia para preservar a vida da bateria. No modo de poupança de energia, o ecrã mostra apenas a hora e a data. Prima um botão qualquer para sair do modo de poupança de energia.

## Configurar o alarme

1. Em modo de horas, prima **UP** ou **DOWN**. Aparece a página de alarme.
2. Prima e mantenha sob pressão a tecla **ENTER**.
3. Selecciona **ONCE**, **DAILY** ou **OFF**.
4. Prima **UP** e **DOWN** para acertar a hora.



5. Prima **ENTER** para passar ao valor dos minutos.
6. Prima **UP** e **DOWN** para acertar os minutos.
7. Quanto tiver terminado, prima **MODE** para guardar e voltar à página de alarme. Aparece o ícone

## Utilizar o alarme

Quando o alarme tocar, prima **MODE** para o desligar definitivamente ou prima **ENTER** para fazer com que volte a tocar 9 minutos mais tarde.

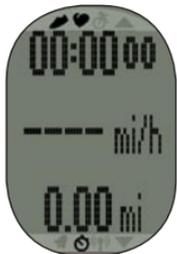
## Configurar um segundo fuso horário

Podemos definir a hora do FR60 para dois fusos horários.

1. Prima **MODE** > **SETTINGS** > **WATCH** > **TIME 2**.
2. Siga as instruções da [página 11](#) para acertar a hora.
3. Prima **MODE** para guardar e voltar ao menu do relógio. O ícone **T2** é apresentado na página de horas.

## Modo de treino

O modo de treino apresenta os dados e definições actuais dos exercícios. Prima **MODE** até aparecer o modo de treino.



### Exercício cronometrado

1. Prima **START** para iniciar uma sessão.
  - Prima **LAP** para marcar uma distância durante a actividade.
  - Prima **UP** e **DOWN** para percorrer as páginas de dados.
2. Quando terminar, prima **STOP**.



**NOTA:** Para colocar a sessão activa em pausa, prima **STOP**. Prima **START** quando pretender retomar a mesma sessão.

3. Para guardar a actividade, mantenha o botão **LAP** premido durante 3 segundos.

### Alertas de treino

Para associar alertas de treino sonoros às suas actividades, prima **MODE** > **TRAINING** > **ALERTS**.



**NOTA:** Os alertas de treino ficam inactivos durante os exercícios intervalados.

**TIME** — definir um alerta para um determinado período de tempo.

**DISTANCE** (requer pedómetro) — definir um alerta para uma determinada distância.

**CALORIES** (requer pedómetro) — definir um alerta para uma determinada quantidade de calorias. A medição das calorias baseia-se na velocidade obtida através do pedómetro.

**HEART RATE** (requer monitor de ritmo cardíaco) — definir um valor baixo e um valor alto. O alerta soa sempre que o seu ritmo cardíaco sair do intervalo

## Modo de treino

---

especificado ou quando entrar num intervalo pretendido. O ritmo cardíaco é medido em batidas por minuto (bpm).

**SPEED** (requer pedómetro ou GSC 10) — definir um valor baixo e um valor alto. O alerta soa sempre que a sua velocidade sair do intervalo especificado ou quando entrar num intervalo pretendido.

**PACE** (requer pedómetro ou GSC 10) — definir um valor baixo e um valor alto. O alerta soa sempre que o seu ritmo sair do intervalo especificado ou quando entrar num intervalo pretendido.

**CADENCE** (requer pedómetro ou GSC 10) — definir um valor baixo e um valor alto. O alerta soa sempre que a sua cadência sair do intervalo especificado ou quando entrar num intervalo pretendido.

A cadência é o ritmo de rotação e mede-se em número de voltas do braço do pedal por minuto (rpm) ou em número de grandes passadas por minuto (spm) quando em corrida.

## Zonas de ritmo cardíaco

1. Prima **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Seleccione **RUN, BIKE** ou **GENERAL > HEART RATE > HR ZONES**.
3. Para alterar uma zona de ritmo cardíaco, prima **UP** e **DOWN** para seleccionar a zona que pretende alterar. Prima **ENTER** para editar os limites da zona.
4. Prima **UP** e **DOWN** para alterar o limite. Prima **ENTER** para mudar de campo.

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 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

### **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.

Pode configurar os limites inferior e superior de ritmo cardíaco para cada zona. Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objectivos físicos consultando a tabela da [página 16](#).

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet.

<b>Zona</b>	<b>% do ritmo cardíaco máximo</b>	<b>Esforço sentido</b>	<b>Benefícios</b>
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

## Virtual Partner®

O Virtual Partner é uma ferramenta única que foi concebida para ajudá-lo a cumprir os seus objectivos de treino ao nível do ritmo (ou velocidade).

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.

### Definir o ritmo do Virtual Partner

1. Prima **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Selecciona **RUN, BIKE** ou **GENERAL > VIRTUAL PARTNER > ON**.



3. Utilize os botões **UP** e **DOWN** para ajustar o ritmo do Virtual Partner.
4. Prima **MODE** para guardar a alteração e voltar ao menu Desporto.

### Iniciar um exercício com o Virtual Partner

1. Prima **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Selecciona **RUN, BIKE** ou **GENERAL > VIRTUAL PARTNER > ON**.
3. Prima **MODE** várias vezes para voltar ao modo de treino.
4. Prima **START**.



**NOTA:** O campo no ecrã fica destacado a preto se o seu ritmo for inferior ao ritmo do Virtual Partner.

5. Prima **UP** ou **DOWN** para ver a página de dados do Virtual Partner.

### Desligar o Virtual Partner

1. Prima **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Selecciona **RUN, BIKE** ou **GENERAL > VIRTUAL PARTNER > OFF**.

## Exercícios intervalados

Podem criar exercícios intervalados com o FR60. Os intervalos podem basear-se no tempo ou distância da actividade e dos períodos de descanso da actividade.

### Criar um exercício intervalado

1. Prima **MODE > TRAINING > INTERVALS > SETUP**.
2. Prima **ENTER** para seleccionar **TIME** ou **DISTANCE**.
3. Utilize os botões **UP** e **DOWN** para definir um intervalo de tempo. Prima **ENTER** para passar ao campo seguinte.
4. Utilize as setas **UP** e **DOWN** para definir o valor realçado.
5. Prima **ENTER** para definir um tipo de descanso.
6. Utilize os botões **UP** e **DOWN** para definir um intervalo de tempo. Prima **ENTER** para passar ao campo seguinte.
7. Utilize as setas **UP** e **DOWN** para definir o valor realçado.
8. Utilize os botões **UP** e **DOWN** para seleccionar o número de repetições.

9. Seleccione **WARM UP YES** e **COOL DOWN YES** (opcional).
10. Seleccione **DO WORKOUT**.
11. 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 FR60 inicia automaticamente uma volta de arrefecimento. Quando terminar o arrefecimento, prima **LAP** para terminar o período de arrefecimento. Prima **STOP** para terminar o exercício.

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**.

## Ligar a equipamento de fitness

A tecnologia ANT+ permite-lhe ligar o FR60 a equipamento de fitness para enviar informação sobre exercícios e utilizadores a esse equipamento, bem como receber e guardar estatísticas dos exercícios fornecidas pelo equipamento de fitness. Procure o logótipo ANT+ “Link Here” no equipamento de fitness compatível.



Para obter mais informações, visite [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Ligar a equipamento compatível

1. Prima **MODE** > **TRAINING**.
2. Ligue a consola do equipamento compatível.
3. Toque com o seu FR60 no logótipo ANT+ "Link Here" do equipamento de fitness durante 2 segundos. O relógio emite um bip e mostra uma mensagem a indicar que está ligado ao equipamento de fitness.
4. Prima **START** no equipamento de fitness para iniciar.



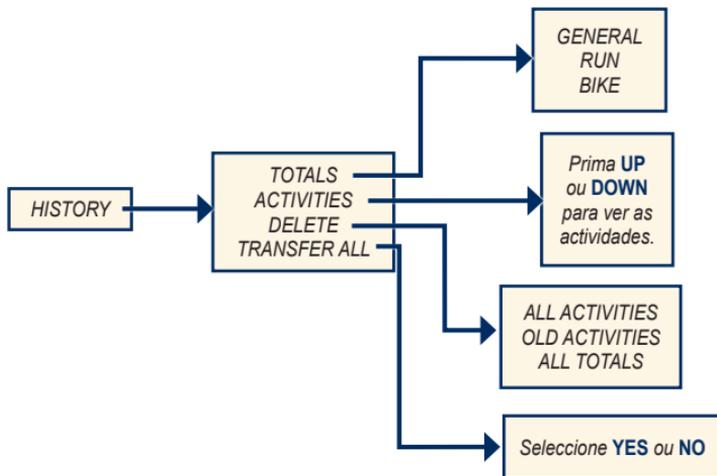
---

**NOTA:** O equipamento de fitness e o seu FR60 ficarão ligados até ao fim da sessão ou até que se afaste da área.

---

5. Prima **STOP** no equipamento de fitness para parar o relógio e terminar a sessão de exercício.

## Histórico



### Menu Histórico

### Guardar o histórico

O FR60 guarda os dados de exercícios com base no tipo de exercício, nos acessórios utilizados e nas definições de treino. A sua sessão é guardada automaticamente no histórico sempre que reinicializar o cronómetro.

### Ver o histórico

1. Prima **MODE > HISTORY**.
2. Seleccione **ACTIVITIES** para ver cada um dos exercícios ou **TOTALS** para ver os dados de exercícios acumulados que se encontram guardados no seu FR60.
3. Prima **ENTER** para ver a data e a hora. Prima **UP** e **DOWN** para percorrer os vários exercícios.

### Gerir a memória

O FR60 consegue guardar até 100 voltas e 20 horas de ficheiros de exercícios.

Quando restar cerca de uma hora de memória, é apresentado o aviso **LOW MEMORY** no ecrã do FR60 se ele estiver em modo de treino.

Quando já não houver memória disponível, aparece o aviso **FULL MEMORY** e o FR60 deixa de guardar dados. O relógio guarda automaticamente a sessão quando já não houver mais memória disponível.

Para saber como pode transferir dados para o seu computador, consulte a [página 23](#).

### Eliminar o histórico de exercícios

---



**NOTA:** Consulte a [página 24](#) para saber como pode transferir dados dos exercícios para o seu computador.

---

1. Prima **MODE > HISTORY > DELETE**.
2. Seleccione **ALL ACTIVITIES, OLD ACTIVITIES** (actividades com mais de 30 dias) ou **ALL TOTALS**.
3. Seleccione **YES**.

## Carregar dados

É possível guardar no FR60 até 100 voltas e 20 horas de ficheiros de exercício.

Carregue periodicamente dados para o seu computador através da tecnologia sem fios ANT+.

### Requisitos

1. Ligue o computador. (É necessária uma ligação à Internet para transferir software e para utilizar o Garmin Connect.)
2. Transfira o software (consulte a [página 6](#)) para que os controladores USB necessários sejam instalados **antes** de ligar a unidade USB ANT ao computador.
3. Ligue a unidade USB ANT a uma porta USB disponível no computador.
4. Coloque o FR60 ao alcance do computador (5 m).

5. Verifique que o FR60 não tem temporizadores a funcionar ou sessões de treino activas e que está no modo de relógio normal.

O FR60 transmite automaticamente os dados da unidade USB ANT para que possa utilizar o Garmin Connect e o Centro de Treino para guardar e analisar os dados dos seus exercícios.



---

**NOTA:** Se tiver dificuldades no carregamento de dados, poderá ter de activar o emparelhamento com computadores.

---

## Emparelhar com computadores

### Emparelhar o FR60 com um novo computador

1. Confirme que o computador se encontra configurado para carregar dados. Consulte os requisitos na [página 23](#).
2. Prima **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
3. Selecciona **ON**. O computador detecta o FR60 e solicita o emparelhamento.
4. Prima **YES**.

### Desemparelhar com o computador

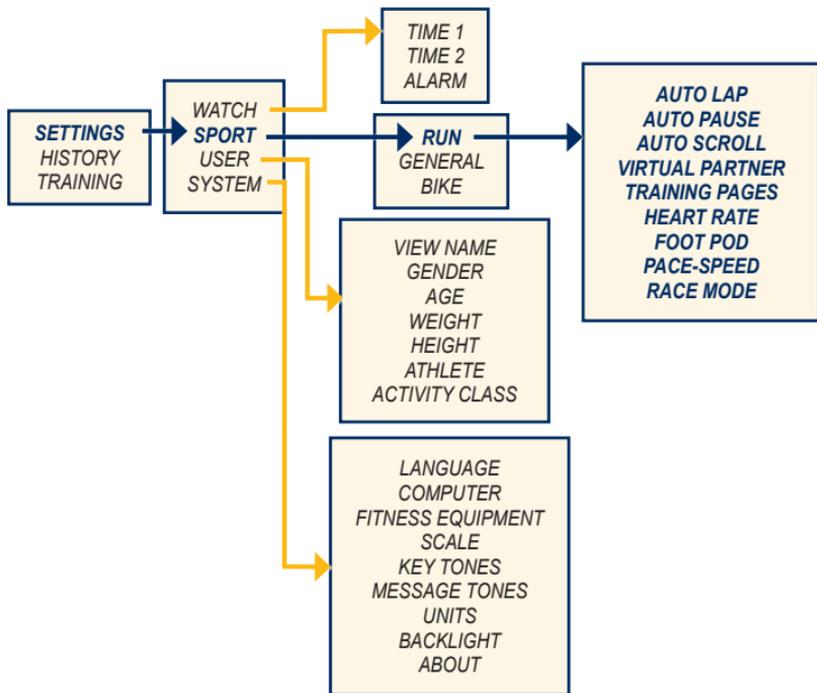
1. Prima **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > PAIRING**.
2. Selecciona **OFF**.

## Utilizar o Modo de Transferência em Poupança de Energia

O modo de transferência em poupança de energia desliga o sinal que permite a detecção por parte do computador, excepto se o relógio estiver no modo de relógio normal, no modo de menu ou no modo de treino.

1. Prima **MODE > SETTINGS > SYSTEM > COMPUTER > POWER SAVE TRANSFER**.
2. Selecciona **ON** ou **OFF**.

## Definições



### Definições de corrida

## Definições

---

Prima **MODE > SETTINGS > SPORT** para aceder aos menus de configuração dos seguintes tipos de actividade:

- **RUN**
- **GENERAL**
- **BIKE**

## Definições de corrida

Prima **MODE > SETTINGS > SPORT > RUN**.

**AUTO LAP**<sup>®</sup> — ligar/desligar a função Auto Lap. Com a função Auto Lap activada, a contagem de voltas é feita com base na distância percorrida; também pode utilizar o botão LAP para contar voltas manualmente. O contador de voltas da função Auto Lap é reiniciado sempre que for marcada uma volta manualmente.

**AUTO PAUSE**<sup>®</sup> — ligar/desligar a função Auto Pause. Com a função Auto Pause activada, o cronómetro suspende a contagem automaticamente sempre que o seu ritmo descer abaixo de um determinado ritmo definido para o efeito.

**AUTO SCROLL** — utilize esta funcionalidade para fazer com que as páginas de dados do treino sejam apresentadas ciclicamente enquanto o cronómetro estiver a funcionar. Seleccione uma velocidade de apresentação: **SLOW**, **MEDIUM** ou **FAST**.

**VIRTUAL PARTNER**<sup>®</sup> — ligar/desligar o Virtual Partner. Também permite configurar o ritmo do Virtual Partner (consulte a [página 17](#)).

**TRAINING PAGES** — configurar páginas e campos de dados e treino para visualizar durante as actividades. Consulte a [página 28](#).

**HEART RATE** — ligar o monitor de ritmo cardíaco e definir as zonas de ritmo cardíaco para as actividades (consulte a [página 14](#)).

**FOOT POD** — seleccione **ON**, **OFF** ou **CALIBRATE**. Para obter mais informação sobre a calibração do seu pedómetro, consulte a [página 9](#).

**PACE-SPEED** — seleccione **SPEED** ou **PACE**.



**NOTA:** Utilize os botões **UP** e **DOWN** para percorrer as definições numéricas ou alterá-las. Prima **MODE** em qualquer momento para voltar à página ou menu anterior.

**RACE MODE** — não volta automaticamente ao modo de horas. É necessário estar em modo de corrida. O modo de corrida é desactivado sempre que se inicia o cronómetro.

## Definições de bicicleta

Prima **MODE > SETTINGS > SPORT > BIKE**.

**AUTO LAP**<sup>®</sup> — ligar/desligar a função Auto Lap. Com a função Auto Lap activada, a contagem de voltas é feita com base na distância percorrida; também pode utilizar o botão LAP para contar voltas manualmente. O contador de voltas da função Auto Lap é reinicializado sempre que for marcada uma volta manualmente.

**AUTO PAUSE**<sup>®</sup> — ligar/desligar a função Auto Pause. Com a função Auto Pause activada, o cronómetro suspende (para) a contagem automaticamente sempre

que o seu ritmo descer abaixo de um determinado ritmo definido para o efeito.

**AUTO SCROLL** — utilize esta funcionalidade para fazer com que as páginas de dados do treino sejam apresentadas ciclicamente enquanto o cronómetro estiver a funcionar. Seleccione uma velocidade de apresentação: **SLOW**, **MEDIUM** ou **FAST**.

**VIRTUAL PARTNER** — ligar/desligar o Virtual Partner. Também permite configurar o ritmo do Virtual Partner (consulte a [página 17](#)).

**TRAINING PAGES** — configurar páginas e campos de dados e treino para visualizar durante as actividades. Consulte a [página 28](#).

**HEART RATE** — ligar o monitor de ritmo cardíaco e definir as zonas de ritmo cardíaco para as actividades de bicicleta (consulte a [página 14](#)).

**BIKE PROFILE** — seleccionar um diâmetro de roda e definir os sensores da bicicleta.

**PACE-SPEED** — seleccione **SPEED** ou **PACE**.

## Definições

**RACE MODE** — não volta automaticamente ao modo de horas. É necessário estar em modo de corrida. O modo de corrida é desactivado sempre que se inicia o cronómetro.

## Campos de dados

Pode visualizar até cinco páginas de dados em cada modo: Corrida, Geral ou Bicicleta. Em cada página de dados, pode personalizar até três campos de dados.

1. Prima **MODE > SETTINGS > SPORT**.
2. Seleccione **RUN, GENERAL**, ou **BIKE > TRAINING PAGES**.
3. Seleccione **PAGE 1**.
4. Prima **UP** e **DOWN** para definir o número de campos.
5. Mantenha o botão **ENTER** premido para mudar o **FIELD 1**. Prima **UP** e **DOWN** para alterar o campo de dados.
6. Repita este processo para os restantes campos e páginas de dados.

## Opções de campos de dados

\*\* Requer um acessório opcional.

Campo de dados	Descrição
CADENCE **	Passadas ou rotações do braço do pedal por minuto.
A CADENCE **	Cadência média durante a actividade actual.
L CADENCE **	Cadência média na volta actual.
CALORIES	Número de calorias queimadas.
DISTANCE **	Distância percorrida na actividade actual.
L DIST **	Distância percorrida na volta actual.
HEART RATE **	Ritmo cardíaco em bpm.

<b>Campo de dados</b>	<b>Descrição</b>
A HR **	Ritmo cardíaco médio durante a actividade.
RC V **	Ritmo cardíaco médio durante a volta.
HR ZONE **	Intervalo actual do ritmo cardíaco (1–5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil de utilizador.
LAPS	Número de voltas completadas.
PACE **	Ritmo actual.
A PACE **	Ritmo médio durante a actividade.
L PACE **	Ritmo médio durante a volta actual.
SPEED **	Velocidade actual.
A SPEED **	Velocidade média durante a actividade.

<b>Campo de dados</b>	<b>Descrição</b>
L SPEED **	Velocidade média durante a volta actual.
L STEPS **	N.º de passos dados na volta actual.
TIME ELAPSED	Tempo total decorrido na actividade.
TIME	Tempo cronometrado.
A LAP TIME	Tempo médio nas voltas já concluídas até ao momento.
LAP TIME	Tempo decorrido na volta actual.
TIME OF DAY	Hora actual.

## Anexo

### Acessórios opcionais

Para obter mais informações sobre os acessórios opcionais, visite <http://buy.garmin.com>. Também pode contactar um representante Garmin para adquirir acessórios.

### Informações acerca da bateria

**AVISO:** O FR60, o monitor de ritmo cardíaco, o pedómetro e o GSC 10 contêm baterias CR2032 substituíveis. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos de segurança importantes relativos à bateria.

### Bateria do FR60

A bateria do FR60 dura 1 ano ou mais (em utilização típica). Quando a bateria ficar com pouca carga, aparece o aviso **BATTERY LOW** no ecrã do FR60 se ele estiver em modo de horas.

### Preservar a vida da bateria

A utilização excessiva da retroiluminação reduz a vida da bateria. Defina o tempo de retroiluminação acesa para 5 segundos para prolongar a vida da bateria.



**NOTA:** Quando a bateria ficar com pouca carga, a retroiluminação é automaticamente desactivada.

O modo de transferência em poupança de energia desliga o sinal que permite a detecção por parte do computador, excepto se o relógio estiver no modo normal de horas. Consulte a [página 24](#).

## Substituir a bateria do FR60

Todas as definições do FR60 são preservadas, excepto a hora do dia.



**NOTA:** Antes de substituir a bateria, guarde todos os seus dados num computador ou no histórico (consulte a [página 22](#)).



**NOTA:** A Garmin recomenda que a substituição da bateria seja efectuada num ambiente com pouca humidade para evitar a formação de condensação no interior do relógio.

1. Utilize uma chave Phillips para remover os parafusos da tampa posterior do FR60.



2. Levante a tampa com cuidado e remova a bateria.



**NOTA:** Tenha o cuidado de não remover a anilha de borracha vedante do compartimento da bateria.



**NOTA:** Tenha o cuidado de não contaminar a anilha de borracha vedante com sujidade. Qualquer contaminação com sujidade pode comprometer o funcionamento do relógio.

3. Coloque a bateria com a face positiva virada para cima.



**NOTA:** Antes de voltar a colocar e aparafusar a tampa posterior, certifique-se de que o vedante fica bem posicionado no entalhe a ele destinado.

4. Coloque a tampa posterior e aparafuse os quatro parafusos, sem esquecer de garantir que o vedante fica na posição correcta. Não exerça demasiada força ao apertar os parafusos. (A Garmin recomenda um binário de aperto não superior a 0,007 Nm)

## Bateria do monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco contém uma pilha CR2032 substituível. A bateria do monitor de ritmo cardíaco deve durar três anos.

### Substituir a bateria do monitor de ritmo cardíaco

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do monitor.



2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda de modo a que a seta aponte para **OPEN**.
3. Remova a tampa e a bateria. Aguarde 30 segundos. Coloque a nova bateria com a face positiva virada para cima.



**NOTA:** Tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.

4. Com uma moeda, rode a tampa para a direita de modo a que a seta aponte para **CLOSE**.



**NOTA:** Após substituir a bateria, poderá ter de voltar a emparelhar o monitor de ritmo cardíaco com o seu FR60.

## Bateria do pedómetro

Quando a bateria ficar com pouca carga, aparece o aviso **FOOT POD BATTERY LOW** no modo de treino sempre que for iniciado ou terminado um exercício. Tal significa que restam cerca de cinco horas à pilha.

## Substituir a bateria do pedômetro

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do pedômetro.



2. Rode a tampa para a esquerda até poder ser removida.
3. Remova a tampa e a bateria. Aguarde 30 segundos. Coloque a nova bateria com a face positiva virada para cima.
4. Para voltar a colocar a tampa, alinhe os pontos e rode-a para a direita.



**NOTA:** Após substituir a bateria, poderá ter de voltar a emparelhar o pedômetro com o seu FR60.

## Especificações

### FR60M

**Dimensões do relógio (L×A×P):**  
38 × 56 × 13 mm

**Dimensões da correia para o pulso (C×L×P):** 177 × 23 × 3 mm

**Peso:** 44 g

**Ecrã LCD:** 28,5 mm × 20 mm,  
com retroiluminação

**Impermeabilidade:** 50 m



**NOTA:** Para manter a impermeabilidade, não prima os botões do FR60 debaixo de água.

**Armazenamento de dados:** Até 100 voltas e 20 horas de ficheiros de exercício

**Interface para computador:** Unidade USB ANT automática, sem fios

**Bateria:** CR2032 substituível (3 volt)  
Existência de perclorato –  
pode requerer cuidados no

manuseamento. Consulte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Duração da bateria:** 1 ano, dependendo do uso.

**Temperatura de funcionamento:**  
(de -10 °C a 50 °C)

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

**Compatibilidade do sistema:** ANT+

### **FR60W**

**Dimensões do relógio (L×A×P):**  
38 × 52 × 14 mm

**Dimensões da correia para o pulso (C×L×P):** 168 × 16 × 3.75 mm

**Peso:** 41 g (1,4 oz.)

**Ecrã LCD:** 28,5 mm × 20 mm,  
com retroiluminação

**Impermeabilidade:** 50 m



**NOTA:** Para manter a impermeabilidade, não prima os botões do FR60 debaixo de água.

**Armazenamento de dados:** Até 100 voltas e 20 horas de ficheiros de exercício

**Interface para computador:** Unidade USB ANT automática, sem fios

**Bateria:** CR2032 substituível (3 volt)  
Existência de perclorato – pode requerer cuidados no manuseamento. Consulte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Duração da bateria:** 1 ano, dependendo do uso.

**Temperatura de funcionamento:**  
(de -10 °C a 50 °C)

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

**Compatibilidade do sistema:** ANT+

### **Unidade USB ANT**

**Dimensão física (L×A×P):**

59 × 18 × 7 mm

**Peso:** 6 g (0,2 oz.)

**Alcance de transmissão:**

aproximadamente 5 m

**Temperatura de funcionamento:**

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**

**Dimensão física (excluindo a correia)**

(L×A×P): 34,7 × 3,4 × 1,1 cm

**Peso:** 44 g (1,6 oz.)

**Impermeabilidade:** 10 m

**Alcance de transmissão:**

aproximadamente (9,8 pés)

**Pilha:** CR2032 substituível (3 volt)

Existência de perclorato –  
pode requerer cuidados no  
manuseamento. Consulte  
[www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Vida da bateria:** Aproximadamente

3 anos (1 hora por dia)

**Temperatura de funcionamento:**

de -10 °C a 50 °C



---

**NOTA:** Em condições frias, vista  
vestuário adequado para manter a  
temperatura do monitor de ritmo  
cardíaco próxima da sua temperatura  
corporal.

---

**Frequência/protocolo rádio:**

2.4 GHz/protocolo de  
comunicações sem fios ANT+

**Compatibilidade do sistema:** ANT+

**pedômetro**

**Dimensão física (excluindo o clipe):**

(35 × 25 × 7,5 mm)

**Peso (incluindo a bateria):**

10 g (0,4 oz.)

**Impermeabilidade:** 10 m

**Alcance de transmissão:**

aproximadamente 3 m

**Precisão da distância e da velocidade:**

Não calibrado 95%, calibrado 98%

**Pilha:** CR2032 substituível (3 volt)

Existência de perclorato –  
pode requerer cuidados no  
manuseamento. Consulte

[www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Vida da bateria:** 400 horas de tempo de  
corrida

**Temperatura de funcionamento:**

de -10 °C a 50 °C

**Intervalo de precisão do sensor:**

de 0 °C a 40 °C

**Frequência/protocolo rádio:**

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

**Compatibilidade do sistema:** ANT+

## Resolução de problemas

Problema	Solução/Resposta
Os botões não respondem. Como é que reinicio o FR60?	Mantenha os botões <b>MODE</b> e <b>ENTER</b> premidos simultaneamente para reiniciar o software do FR60. Terá de repor as horas e as suas definições personalizadas. Se continuar a ter problemas, substitua a pilha (consulte a <a href="#">página 31</a> ).
Como é que elimino todos os meus dados de utilizador?	Este procedimento apaga todos os dados introduzidos. Mantenha os botões <b>MODE</b> , <b>LIGHT</b> /  e <b>UP</b> premidos simultaneamente. Esta acção também repõe as predefinições de fábrica. Os dados de exercícios são eliminados.
Como defino o formato 12 ou 24 horas?	Confirme que o modo das horas se encontra definido como <b>12</b> (12 horas). Prima <b>UP</b> e <b>DOWN</b> para seleccionar a hora correcta. Os ícones <b>A</b> ou <b>P</b> são apresentados por baixo dos segundos, na página de horas. Para mais informações, consulte a <a href="#">página 11</a> .
O FR60 não envia dados para o meu computador.	Consulte a <a href="#">página 24</a> para activar o emparelhamento com computadores.
Não é possível emparelhar o monitor de ritmo cardíaco ou o pedómetro com o FR60.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afaste-se 10 m de outros sensores ANT durante o emparelhamento.</li> <li>• Aproxime o FR60 do monitor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento.</li> <li>• Se o problema persistir, substitua a pilha.</li> </ul>
Como é que altero a hora?	Consulte a <a href="#">página 11</a> para acertar a hora.

Problema	Solução/Resposta
A correia do monitor de ritmo cardíaco é demasiado larga.	É vendida em separado uma correia elástica mais pequena. Visite <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
Os dados de ritmo cardíaco são imprecisos ou erráticos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Certifique-se de que o monitor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo.</li><li>• Aqueça durante 5–10 minutos. Se o problema persistir, siga estas sugestões.</li><li>• Humedeça os sensores. Use água, saliva ou gel para eléctrodos. Limpe os sensores. Os resíduos de sujidade e saliva no sensor podem interferir com os sinais cardíacos.</li><li>• As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos. Vista uma camisa de algodão ou molhe a sua camisa, se tal for adequado à sua actividade.</li><li>• Coloque o monitor de ritmo cardíaco nas costas ao invés do peito.</li><li>• Os campos electromagnéticos fortes e determinados sensores sem fios de 2,4 GHz podem interferir com o seu monitor. 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 de LAN sem fios. Depois de se afastar da fonte de interferência, os dados de ritmo cardíaco devem voltar ao normal.</li></ul>

## Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O FR60, 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 re-exportar 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 o Forerunner cumpre os requisitos fundamentais e restantes provisões relevantes constantes da Directiva 1999/5/CE.

Para consultar a Declaração de Conformidade integral, visite o website deste produto Garmin: [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

# Índice Remissivo

## A

- acessórios 5, 30
  - modo de suspensão 5
  - restabelecer a ligação 6
- acordo de licenciamento 39
- acordo de licenciamento do software 39
- alarme 12
- alertas
  - treino 13
- assistente de configuração 3
- atleta, experimentado 3
- Auto Lap 26, 27

## B

- balança 10
- botões do relógio 1
  - iluminação 1

- mode 2
- start/stop/enter 1
- up/down 1

## C

- calibrar
  - pedómetro 9
- calorias 28
- campos de dados de tempo 29
- carregar dados 6, 23
- classe de actividade 3, 4
- configurar as horas 11
- controladores USB 6, 23
- correr, pedómetro 8

## D

- dados, enviar para um computador 6
- definições de bicicleta 27
- definições de corrida 26
- deslocamento
  - automático 26, 27

## E

- emparelhar com computadores 24
- equipamento de fitness, ligar a 19
- especificações técnicas 33
- exercício 13, 17, 18, 20
- exercícios intervalados 18

## F

- fusos horários 12

## G

- Garmin Connect 23
- GSC 10 10

## H

- horas, configurar as 11

## I

- ícones 2

## M

- modo de corrida 27, 28
- modo de Histórico 21
  - eliminar 19
  - guardar 19

memória 19  
visualizar 19  
modo de Horas 11  
modo de treino 13  
modos 2  
monitor de ritmo  
cardíaco 7, 32

**P**

pausa automática 26, 27  
pedómetro 8  
calibrar 9  
perfil de bicicleta 27  
pilhas 30  
poupança de  
energia 11  
substituir o FR60 31  
substituir o monitor de  
ritmo cardíaco 32  
substituir o  
pedómetro 33  
poupança de energia 11  
preservar a bateria  
5, 11, 30

**R**

registo do produto i  
resolução de  
problemas 37  
retroiluminação 2

**S**

sensor de cadência 10  
sensor de velocidade e  
cadência 10  
sensores, emparelhar 5  
sensores de  
emparelhamento  
5  
software  
download gratuito 6

**T**

transferência em poupança  
de energia 24  
transferir dados 6, 23

**U**

unidade USB ANT iv, 7

**V**

virtual partner  
exercício 17  
ritmo 17  
volta 1, 26, 27

**Z**

zonas de batimento  
cardíaco 14

Para obter as informações de produtos e acessórios mais recentes,  
visite o website 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  
N.º 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

N.º de referência 190-01001-34 Rev. A