

Forerunner® 15 Manual do Utilizador

⚠ AVISO

Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios.

Como começar

Ao utilizar o seu dispositivo pela primeira vez, deverá realizar as seguintes tarefas para configurar o dispositivo e conhecer as principais funcionalidades.

- 1 Carregar o dispositivo ([Carregar o dispositivo](#)).
- 2 Ligar a monitorização de atividade ([Ligar a monitorização de atividade](#)).
- 3 Colocar o monitor de ritmo cardíaco opcional ([Colocar o monitor de ritmo cardíaco](#)).
- 4 Dar uma corrida ([Dar uma corrida](#)).
- 5 Carregar a corrida no site do Garmin Connect™ ([Utilizar o Garmin Connect](#)).
- 6 Obter mais informações ([Obter mais informações](#)).

Teclas



①		Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.
②		Selecione para iniciar e parar o cronómetro. Selecione para escolher o item do menu realçado.
③		Selecione para percorrer os ecrãs de dados, as opções e as definições.
④		Selecione para percorrer os dados de monitorização de atividade. Selecione para marcar uma nova volta. Selecione para voltar ao ecrã anterior.

Ícones de estado

Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar um sinal. Um ícone fixo significa que o sinal foi encontrado ou que o sensor está ligado.

	Estado do GPS
	Estado do ritmo cardíaco
	Estado do podómetro

Dar uma corrida

O dispositivo vem parcialmente carregado. Pode necessitar de carregar o dispositivo ([Carregar o dispositivo](#)) antes de ir correr.

- 1 Coloque o monitor de ritmo cardíaco opcional ([Colocar o monitor de ritmo cardíaco](#)).
- 2 Mantenha premido para ligar o dispositivo.
- 3 Selecione .
- 4 Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.
Pode demorar alguns minutos até localizar sinais de satélite. Ao localizar satélites, o símbolo fica fixo.
- 5 Quando utilizar um monitor de ritmo cardíaco, aguarde até que o dispositivo ligue ao sensor.
Quando o dispositivo deteta o monitor de ritmo cardíaco, é apresentada uma mensagem e o símbolo fica fixo.
- 6 Selecione **Iniciar** para iniciar o cronómetro.
- 7 Dê uma corrida.
O tempo ①, a distância ②, o ritmo ③, as calorias queimadas ④, os batimentos por minuto ⑤ e a zona de ritmo cardíaco ⑥ são registados enquanto o cronómetro estiver em funcionamento.



- 8 Depois de terminar a sua corrida, selecione para parar o cronómetro.
- 9 Selecione uma opção:
 - Selecione **Retomar** para reiniciar o cronómetro.
NOTA: após alguns segundos, é apresentado um resumo.
 - Selecione **Guardar** para guardar a corrida e repor o cronómetro. Aparece um resumo.
NOTA: pode guardar a sua corrida no Garmin Connect ([Utilizar o Garmin Connect](#)).
 - Selecione **Abandonar** para eliminar a corrida.

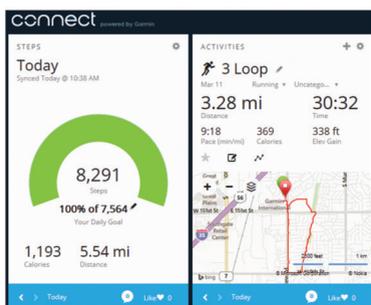
Garmin Connect

Pode ligar-se aos seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e os seus amigos. Registe os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, passeios, viagens de bicicleta, natação, caminhadas, triatlos e muito mais. Para se registar com uma conta gratuita, acesse a www.garminconnect.com/start.

Guarde as suas atividades: depois de concluir e guardar uma atividade com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma atividade para o Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analise os seus dados: pode ver informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo o tempo, distância, ritmo cardíaco, calorias queimadas, cadência, uma vista superior do mapa, gráficos de ritmo de velocidade, e relatórios personalizáveis.

NOTA: alguns dados requerem acessórios opcionais, como um monitor de ritmo cardíaco.



Acompanhe os seus progressos: pode monitorizar os seus passos diários, juntar-se a um concurso amigável com as suas ligações e alcançar os seus objetivos.

Partilhe as suas atividades: pode ligar-se a amigos para seguirem as atividades de cada um ou publicar ligações para as suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Utilizar o Garmin Connect

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
- 2 Visite www.garminconnect.com/start.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Carregar o dispositivo

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

- 1 Ligue o cabo USB a uma porta USB do computador.
- 2 Alinhe os pinos do carregador com os contactos na parte traseira do dispositivo e pressione o carregador até ouvir um clique.



- 3 Carregue completamente o dispositivo.

Sensores ANT+®

O seu dispositivo pode ser utilizado com sensores ANT+ sem fios. Para obter mais informações sobre a compatibilidade e sobre a compra de sensores adicionais, vá a <http://buy.garmin.com>.

Colocar o monitor de ritmo cardíaco

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

NOTA: o dispositivo pode causar irritação se for utilizado durante longos períodos de tempo. Para atenuar este efeito, aplique lubrificante ou gel antifricção no centro do módulo nas zonas que estejam em contacto com a pele.

NOTA

Não aplique gel ou lubrificante antifricção nos elétrodos.

Não utilize géis ou lubrificantes que contenham protetor solar.

O monitor de ritmo cardíaco deve ser usado em contacto direto com a pele, abaixo do esterno. Deve estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

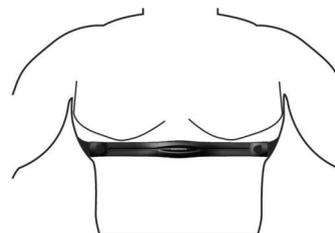
- 1 Puxe uma patilha ① da correia através da ranhura ② no módulo do monitor de ritmo cardíaco.



- 2 Prima a patilha.
- 3 Humedeça os elétrodos ③ na parte posterior do módulo para criar uma ligação forte entre o seu peito e o módulo do monitor de ritmo cardíaco.



- 4 Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do módulo do monitor de ritmo cardíaco.



O logótipo da Garmin® deve ficar virado para cima.

- 5 Coloque o dispositivo ao alcance de 3 m (10 pés) do monitor de ritmo cardíaco.

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica ativo e começa a enviar dados.

Emparelhar os sensores ANT+

Da primeira vez que liga um sensor ANT+ ao seu dispositivo, tem de emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento inicial, o dispositivo liga-se automaticamente ao sensor quando inicia uma corrida e o sensor está ativo e ao alcance.

NOTA: se o seu dispositivo incluir um monitor de ritmo cardíaco, o dispositivo e o sensor já estão emparelhados.

- 1 Coloque o monitor de ritmo cardíaco ([Colocar o monitor de ritmo cardíaco](#)).
- 2 Selecione .

3 Coloque o dispositivo a 1 cm do centro do monitor de ritmo cardíaco e aguarde enquanto o dispositivo liga ao sensor.

Quando o dispositivo deteta o monitor de ritmo cardíaco, é apresentada uma mensagem e o símbolo ♥ fica fixo.

Definir o ritmo cardíaco máximo

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil do utilizador a partir da configuração inicial para fazer uma estimativa do seu ritmo cardíaco máximo e determinar as zonas de ritmo cardíaco predefinidas. Para obter os dados de calorías mais exatos durante a sua atividade, deve definir o seu ritmo cardíaco máximo (se for conhecido).

1 Selecione ▾ > **Definições** > **Perfil do utilizador** > **Ritmo cardíaco máximo**

2 Introduza o seu ritmo cardíaco máximo.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comumente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Objetivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua condição física se respeitar e aplicar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa forma de medir a intensidade do exercício.
- O treino em determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode evitar o exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela ([Cálculos da zona de ritmo cardíaco](#)) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objetivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem disponibilizar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo. O ritmo cardíaco máximo padrão é 220 menos a sua idade.

Definir alertas de ritmo cardíaco

Se tiver um monitor de ritmo cardíaco opcional, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco estiver acima ou abaixo de uma zona alvo ou de um intervalo personalizado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco for inferior a 150 batimentos por minuto (bpm).

1 Selecione ▾ > **Opções de corrida** > **Alerta Batimento Cardíaco**.

2 Selecione **Ligar** ou **Editar alerta** para definir o alerta.

3 Selecione uma opção:

- Para utilizar o intervalo de uma zona de ritmo cardíaco existente, selecione uma zona de ritmo cardíaco.
- Para personalizar o valor máximo, selecione **Personalizado** > **Alta** > **Ligar** e introduza um valor.
- Para personalizar o valor mínimo, selecione **Personalizado** > **Baixo** > **Ligar** e introduza um valor.

Cada vez que ultrapassa o limite superior ou inferior do intervalo especificado ou do valor personalizado, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um som se os tons audíveis estiverem ligados ([Definições](#)).

Podómetro

O dispositivo é compatível com o podómetro. Pode utilizar o podómetro para registar o ritmo e a distância, em vez de utilizar o GPS, quando estiver a treinar em interiores ou quando o sinal GPS for fraco. O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o monitor de ritmo cardíaco).

Após 30 minutos de inatividade, o podómetro desliga-se para preservar a bateria. Quando a pilha está fraca, é apresentada uma mensagem no seu dispositivo. Tal significa que restam cerca de cinco horas de vida útil da pilha.

Correr com um podómetro

Pode correr em recintos fechados e utilizar o podómetro para registar o ritmo, a distância e a cadência. Também pode correr no exterior e utilizar o podómetro para registar dados de cadência através dos dados de ritmo e de distância do GPS.

1 Instale o podómetro conforme as instruções do acessório.

2 Selecione ✎.

3 Caso necessário, desligue o GPS ([Treino em interiores](#)).

4 Enquanto utiliza um podómetro, aproxime o dispositivo do sensor e aguarde até que o dispositivo estabeleça uma ligação com o sensor.

Dica: se o podómetro for instalado de baixo da sua palmilha, poderá ter de aproximar o dispositivo da sola do seu calçado.

Quando o dispositivo detetar o podómetro, é apresentada uma mensagem.

5 Selecione **Iniciar** para iniciar o cronómetro.

6 Dê uma corrida.

7 Quando terminar a sua corrida, selecione ✎ para parar o cronómetro.

Calibração do podómetro

O podómetro está a realizar a calibração automática. A precisão dos dados sobre velocidade e distância melhora depois de efetuar algumas corridas no exterior com o GPS.

Treino

Utilizar os intervalos de corrida e de caminhada

NOTA: tem de configurar a funcionalidade correr/caminhar antes de começar. Depois de iniciar o cronómetro, não poderá alterar as definições.

1 Selecione ▾ > **Opções de corrida** > **Correr/Caminhar** > **Ligar**.

2 Defina a duração da corrida para cada intervalo.

3 Defina a duração da caminhada para cada intervalo.

4 Corra!

Depois de ligar a funcionalidade correr/caminhar, esta será utilizada sempre que for correr, a não ser que a desligue ou ative o Virtual Pacer™ ([Virtual Pacer](#)).

Alterar campos de dados

Pode alterar as combinações de campos de dados para as páginas que aparecem quando o cronómetro está a funcionar.

1 Selecione ▾ > **Opções de corrida** > **Campos de dados**.

2 Selecione a combinação de campos de dados para apresentar na primeira página.

3 Selecione a combinação de campos de dados para apresentar na segunda página.

Apresentar o ritmo ou a velocidade

Pode alterar o tipo de informações de ritmo e de velocidade que são apresentadas nos campos de ritmo e velocidade.

1 Selecione ▾ > **Opções de corrida** > **Ritmo/Velocidade**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione **Ritmo** para ver o seu ritmo atual.
- Selecione **Ritmo da volta** para ver o ritmo médio da volta atual.
- Selecione **Ritmo médio** para ver o ritmo médio da atividade atual.
- Selecione **Velocidade** para ver a sua velocidade atual.
- Selecione **Velocidade da volta** para ver a velocidade média da volta atual.
- Selecione **Velocidade média** para ver a velocidade média da atividade atual.

Virtual Pacer

O Virtual Pacer é uma ferramenta de treino concebida para ajudar a melhorar o seu desempenho, encorajando-o a correr ao ritmo que definiu.

Correr com o Virtual Pacer

NOTA: tem de configurar o Virtual Pacer antes de começar a correr. Depois de iniciar o cronómetro, não poderá alterar as definições.

- 1 Selecione ▾ > **Opções de corrida** > **Virtual Pacer**.
- 2 Selecione **Ligar** ou **Editar ritmo** para definir o ritmo.
- 3 Introduza o seu ritmo.

Depois de ligar o Virtual Pacer, este será utilizado sempre que for correr, a não ser que o desligue ou ative a funcionalidade correr/caminhar ([Utilizar os Intervalos de corrida e de caminhada](#)).

Marcar voltas

Pode definir o dispositivo para utilizar a função Auto Lap®, que assinala automaticamente uma volta a cada quilómetro, ou pode assinalar as voltas manualmente. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

- 1 Selecione ▾ > **Opções de corrida** > **Voltas**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Auto Lap** > **Ligar** para utilizar a função Auto Lap.
 - Selecione **Tecla de voltas** > **Ligar** para utilizar a tecla ↵ para assinalar uma volta durante uma atividade.
- 3 Dê uma corrida ([Dar uma corrida](#)).

Interromper a corrida automaticamente

Pode utilizar o Auto Pause® para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento. Esta funcionalidade é útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessite de parar.

NOTA: o tempo de pausa não é guardado nos dados do historial.

Selecione ▾ > **Opções de corrida** > **Auto Pause** > **Ligar**.

Monitorização de atividade

Ligar a monitorização de atividade

A função de monitorização de atividade regista o número de passos diário, o objetivo de passos, a distância percorrida e as calorias queimadas para cada dia registado. As calorias queimadas incluem as calorias gastas pelo seu metabolismo basal mais as calorias da atividade.

A monitorização da atividade pode ser ativada durante a configuração inicial do dispositivo ou a qualquer momento.

Selecione ▾ > **Definições** > **Monitorização de atividade** > **Ligar**.

A sua contagem de passos não aparece até que o dispositivo adquira sinais de satélite e defina a hora

automaticamente. Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu.

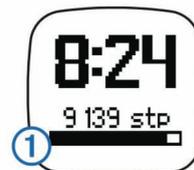
O número total de passos dados durante o dia aparece por baixo da hora. O número de passos é atualizado periodicamente.

Dica: pode selecionar ↵ para percorrer os dados da monitorização de atividade.

Acerca do objetivo de passos

Tem de ativar a monitorização de atividade antes de poder utilizar o objetivo de passos.

O seu dispositivo cria automaticamente um objetivo de passos diário, com base no número de passos do dia anterior. Pode definir um objetivo de passos personalizado em Garmin Connect. À medida que se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra os progressos feitos em relação ao seu objetivo diário ①.



Ocultar o objetivo de passos

Pode ocultar o objetivo de passos do ecrã.

Selecione ▾ > **Definições** > **Monitorização de atividade** > **Objetivo** > **Ocultar**.

Utilizar o alerta de movimento

Tem de ativar a monitorização de atividade antes de poder utilizar o alerta de movimento.

Permanecer sentado por períodos de tempo prolongados pode desencadear alterações metabólicas nocivas. O alerta de movimento lembra-o de se movimentar. Após uma hora de inatividade, Movimento! é apresentado no ecrã.

Faça uma caminhada breve (por alguns minutos) para repor o alerta de movimento.

Monitorização do sono

Durante o modo de sono, o dispositivo monitoriza o seu descanso. As estatísticas de sono incluem o número total de horas de sono, os períodos de movimento e os períodos de sono tranquilo.

Utilizar a monitorização do sono

- 1 Use o dispositivo enquanto dorme.
- 2 Carregue os dados da monitorização do seu sono para o site do Garmin Connect ([Utilizar o Garmin Connect](#)).
- 3 Introduza as suas horas de adormecer e despertar na conta Garmin Connect para ver as suas estatísticas de sono.

Historial

Pode ver as últimas sete sessões de corrida no seu dispositivo Forerunner e pode carregar e visualizar sessões de corrida ilimitadas no Garmin Connect. Quando a memória do dispositivo estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

NOTA: o histórico de corrida não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

Registos pessoais

Quando termina uma corrida, o dispositivo apresenta todos os novos registos pessoais que tiver atingido durante a corrida. Os registos pessoais incluem o seu melhor tempo em relação a várias distâncias típicas e à corrida mais longa.

Ver o historial

- 1 Selecione ▾ > **Historial**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Passos diários** para ver o número de passos, o objetivo, a distância percorrida e as calorias queimadas para cada dia registado.
 - Selecione **Corridas** para ver a data, a hora, a distância, o ritmo, as calorias queimadas e os dados de volta das suas sessões de corrida guardadas.
NOTA: também pode ver o seu ritmo cardíaco médio e a zona de ritmo cardíaco para as sessões de corrida guardadas utilizando um monitor de ritmo cardíaco opcional.
 - Selecione **Registos** para ver o seu tempo recorde pessoal, a distância e o ritmo em várias distâncias.

Apagar uma corrida do historial

NOTA: apagar uma corrida do historial do dispositivo não a apaga do Garmin Connect.

- 1 Selecione ▾ > **Historial**.
- 2 Selecione **Corridas**.
- 3 Selecione uma corrida.
- 4 Selecione ✂ > **Abandonar** > **Sim**.

Eliminar registos pessoais

- 1 Selecionar ▾ > **Historial** > **Registos**.
- 2 Selecione um registo a eliminar.
- 3 Selecione **Limpar** > **Sim**.

Repor um registo pessoal

É possível restaurar cada registo pessoal para o anteriormente registado.

- 1 Selecione ▾ > **Historial** > **Registos**.
- 2 Selecione um registo a repor.
- 3 Selecione **Utilizar anterior** > **Utilizar registo**.

Gestão de dados

NOTA: o dispositivo não é compatível com o Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e o Mac® OS 10.3 e anteriores.

Eliminar ficheiros

NOTA

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

- 1 Abra a unidade ou volume da **Garmin**.
- 2 Se necessário, abra uma pasta ou um volume.
- 3 Selecione um ficheiro.
- 4 Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar a perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado a um computador com Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar com segurança.

- 1 Realize uma ação:
 - Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
 - Para computadores Mac arraste o ícone de volume para o Lixo.
- 2 Desligue o cabo do computador.

Personalizar o seu dispositivo

Definições

Para aceder às definições do dispositivo, selecione ▾ > **Definições**.

Alarme: define um alarme diário.

Monitorização de atividade: ativa ou desativa a monitorização da atividade ([Ligar a monitorização de atividade](#)).

Tons: ativa/desativa os tons audíveis. Pode definir os tons para as teclas e mensagens de alerta.

Perfil do utilizador: define o seu ritmo cardíaco máximo, o peso, a altura, o sexo e o ano de nascimento.

NOTA: as medições de calorias e de zona de ritmo cardíaco durante a corrida ([Dar uma corrida](#)) são mais exatas quando acede ao seu perfil de utilizador.

Configuração: define a hora do dia, o formato das horas, o idioma, e as unidades de medida.

Definir o alarme

- 1 Selecione ▾ > **Definições** > **Alarme**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Editar alarme** se o alarme já estiver definido e pretender alterar a hora.
 - Selecione **Ligar** se o alarme ainda não estiver definido.
- 3 Defina a hora, e selecione ✂ para aceitar.

Acertar a hora

Por predefinição, a hora é definida automaticamente quando o dispositivo recebe sinais de satélite. Também pode definir a hora manualmente.

- 1 Selecione ▾ > **Definições** > **Configuração** > **Hora** > **Definir Hora**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Automático** para permitir que o dispositivo defina a hora automaticamente quando receber sinais de satélite.
 - Selecione **Manual** para definir manualmente a hora, e introduza a hora.

Treino em interiores

Pode desativar o GPS quando treinar em espaços interiores ou para poupar a vida útil da bateria.

- 1 Selecione ✂ > ▾ > **Não**.
O dispositivo entra no modo de cronómetro.
- 2 Selecione **Iniciar** para iniciar o cronómetro.
- 3 Dê uma corrida.

Informação sobre o dispositivo

Especificações do Forerunner

Tipo de bateria	Pilha de íões de lítio incorporada e recarregável
Vida útil da bateria	Até 5 semanas no modo de baixo consumo Até 8 horas no modo ativo
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -15 °C a 60 °C (de 5 °F a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de resistência à água	5 ATM*

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 metros. Para obter mais informações, acesse a www.garmin.com/waterrating.

Especificações do monitor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Aproximadamente 3 anos (1 hora por dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -10 ° a 50 °C (de 14 ° a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de resistência à água	1 ATM* NOTA: este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 10 metros. Para obter mais informações, acesse a www.garmin.com/waterrating.

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite premir as teclas debaixo de água.

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

Evite os produtos de limpeza químicos, solventes e repelentes de insetos que possam danificar componentes e acabamentos em plástico.

Lave cuidadosamente o dispositivo com água potável após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a estas substâncias pode danificar o revestimento.

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderá sofrer danos permanentes.

Limpar o dispositivo

- 1 Limpe o dispositivo com um pano humedecido numa solução de detergente suave.
- 2 Seque-o.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

NOTA

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do monitor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à mão ocasionalmente, utilizando uma pequena quantidade de detergente suave, como detergente para a loiça.

NOTA: utilizar demasiado detergente pode danificar a correia.

- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.

Baterias substituíveis pelo utilizador

AVISO

Não utilize objetos afiados para remover as pilhas.

Mantenha a pilha fora do alcance das crianças.

Nunca ponha as pilhas na boca. Em caso de ingestão, contacte o seu médico ou o Centro de Informação Antivenenos.

As pilhas-botão substituíveis podem conter perclorato. Podem requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

PRECAUÇÃO

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções sobre a correta reciclagem das pilhas.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

- 1 Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do sensor de ritmo cardíaco.



- 2 Utilize uma moeda para rodar a tampa para a esquerda até poder ser removida (a seta aponta para **OPEN**).
- 3 Remova a tampa e a pilha.
- 4 Aguarde 30 segundos.
- 5 Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.
NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.
- 6 Utilize uma moeda para rodar a tampa para a direita até à devida posição (a seta aponta para a posição **CLOSE**).

Depois de substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco, poderá ter de emparelhar novamente o monitor de ritmo cardíaco com o dispositivo.

Resolução de problemas

O meu número de passos diário não aparece

O número de passos diário é reposto todas as noites à meia-noite.

Se forem apresentados travessões em vez do seu número de passos, permita que o dispositivo adquira sinais de satélite e defina a hora automaticamente.

Obter mais informações

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

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o reiniciar. Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

- 1 Mantenha premido durante 15 segundos.
O dispositivo desliga-se.
- 2 Mantenha premido durante um segundo para ligar o dispositivo.

Atualizar o software

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, tem de ter uma conta Garmin Connect e transferir a aplicação Garmin Express™.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
Quando estiver disponível software novo, a aplicação Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 2 Siga as instruções no ecrã.
- 3 Não desligue o seu dispositivo do computador enquanto a aplicação Garmin Express transfere o software.

Dica: em caso de problemas ao atualizar o software com a aplicação Garmin Express, pode ter de carregar o seu histórico de atividade na aplicação Garmin Connect e eliminar o seu histórico de atividade do dispositivo. Desta

forma, fornecerá espaço de memória suficiente para a atualização.

Anexo

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	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

Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE EM BAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin Ltd. e as suas subsidiárias (“Garmin”) concedem-lhe uma licença limitada para utilizar o software incorporado neste dispositivo (o “Software”) em formato de binário executável para o funcionamento normal do produto. O título, direitos de propriedade e direitos de propriedade intelectual do e para o Software permanecem propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores.

O adquirente reconhece que o Software é propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores e que está protegido por leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais. O adquirente reconhece ainda que a estrutura, a organização e o código do Software são segredos comerciais valiosos da Garmin e/ou de outros fornecedores e que o Software no formato de código fonte permanece um segredo comercial valioso da Garmin e/ou de outros fornecedores. O adquirente acorda não descompilar, desmontar, modificar, montar inversamente, utilizar engenharia reversa ou reduzir a um formato legível o Software ou parte do mesmo, nem criar quaisquer trabalhos derivados baseados no Software. O adquirente acorda não exportar ou reexportar 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.

Garmin®, o logótipo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® e Forerunner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. Garmin Connect™, Garmin Express™ e Virtual Pacer™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Mac® é uma marca registada da Apple Computer, Inc. Windows® é uma marca registada da Microsoft Corporation nos EUA e noutros países.

Este produto possui certificação ANT+®. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicações compatíveis.