

**GARMIN**®

**Forerunner® 25**



Manual do Utilizador

Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

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 comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google Inc. A marca nominativa Bluetooth® e os logótipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc. iOS® é uma marca comercial registada da Cisco Systems, Inc. licenciada pela Apple Inc. Mac® é uma marca comercial registada da Apple Computer, Inc. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e noutros países, sendo utilizada pela Garmin sob licença.

Este produto possui certificação ANT+®. Visite [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para obter uma lista de produtos e de aplicações compatíveis.

M/N: A02556

# Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
Teclas .....	1
Ícones de estado .....	1
Dar uma corrida .....	1
Garmin Connect .....	1
Utilizar o Garmin Connect .....	1
Utilizar o Garmin Connect Mobile .....	1
Funcionalidades que exigem uma ligação Bluetooth .....	2
Emparelhar o smartphone .....	2
Desativar a tecnologia Bluetooth .....	2
Visualizar notificações .....	2
Desligar as notificações .....	2
Carregar o dispositivo .....	2
<b>Treino</b> .....	<b>2</b>
Definir o modo de corrida .....	2
Utilizar os Intervalos de corrida e de caminhada .....	2
Virtual Pacer™ .....	2
Correr com o Virtual Pacer .....	2
Definir os seus alertas de ritmo cardíaco .....	3
Treino em interiores .....	3
Marcar voltas .....	3
Interromper a corrida automaticamente .....	3
Alterar os seus campos de dados .....	3
Apresentar o ritmo ou a velocidade .....	3
Monitorização de atividade .....	3
Ligar o monitor de atividade .....	3
Monitorização do sono .....	4
Utilizar a monitorização do sono .....	4
<b>Sensores ANT+</b> .....	<b>4</b>
Colocar o monitor de ritmo cardíaco opcional .....	4
Emparelhar o monitor de ritmo cardíaco .....	4
Definir o ritmo cardíaco máximo .....	5
Acerca das zonas de ritmo cardíaco .....	5
Objetivos de condição física .....	5
Podómetro .....	5
Correr com um podómetro .....	5
Calibração do podómetro .....	5
<b>Historial</b> .....	<b>5</b>
Ver o historial .....	5
Apagar uma corrida do historial .....	5
Registos pessoais .....	5
Eliminar registos pessoais .....	5
Gestão de dados .....	5
Eliminar ficheiros .....	6
Desligar o cabo USB .....	6
<b>Personalizar o seu dispositivo</b> .....	<b>6</b>
Definir sons de notificações .....	6
Definições do sistema .....	6
Alterar o idioma do dispositivo .....	6
Acertar a hora .....	6
Configurar os sons do dispositivo .....	6
Alterar as unidades de medida .....	6
Definir o alarme .....	6
<b>Informação sobre o dispositivo</b> .....	<b>6</b>
Especificações do Forerunner .....	6
Especificações do monitor de ritmo cardíaco .....	6
Baterias substituíveis pelo utilizador .....	7
Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco .....	7
Resolução de problemas .....	7
Obter mais informações .....	7
Atualizar o software .....	7
Melhorar a receção de satélite GPS .....	7
Maximizar a vida útil da pilha .....	7
Reiniciar o dispositivo .....	7
Apagar a informação do utilizador .....	7
<b>Anexo</b> .....	<b>7</b>
Cuidados a ter com o dispositivo .....	7
Limpar o dispositivo .....	8
Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco .....	8
Cálculos da zona de ritmo cardíaco .....	8
Acordo de Licenciamento do Software .....	8
<b>Índice Remissivo</b> .....	<b>9</b>



# Introdução

## ⚠ 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.

## Tecclas



①		Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo. Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação.
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 voltar ao ecrã anterior. Selecione para marcar uma nova volta, quando a função da tecla Volta estiver ativada. 

## 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 Bluetooth®
	Estado do ritmo cardíaco
	Estado do podómetro
	Estado do LiveTrack

## Dar uma corrida

O dispositivo vem parcialmente carregado. Antes de fazer uma corrida, pode ser necessário carregar o dispositivo ([Carregar o dispositivo, página 2](#)). Se o seu dispositivo Forerunner vier equipado com um sensor ANT+® os dispositivos já estão emparelhados.

- 1 Coloque o monitor de ritmo cardíaco opcional ([Colocar o monitor de ritmo cardíaco opcional, página 4](#)).
- 2 Mantenha premido para ligar o dispositivo.
- 3 Selecione .
- 4 Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar o sinal GPS.

Pode demorar alguns minutos até localizar sinais GPS. Quando o sinal GPS for localizado, o ícone fica estático e será apresentado um ecrã de cronómetro.

- 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 ícone fica estático.

- 6 Selecione para iniciar o cronómetro.
  - 7 Dê uma corrida.
  - 8 Depois de terminar a corrida, selecione para parar o cronómetro.
  - 9 Selecione uma opção:
    - Selecione **Retomar** para reiniciar o cronómetro.
    - Selecione **Guardar** para guardar a corrida e repor o cronómetro. Aparece um resumo.
- NOTA:** agora, pode carregar a corrida para o Garmin Connect™. ([Utilizar o Garmin Connect, página 1](#))
- Selecione **Abandonar** para eliminar a corrida.

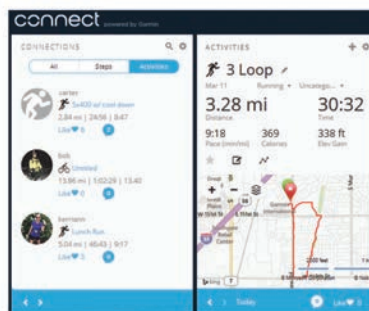
## Garmin Connect

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, aceda a [www.garminconnect.com/start](http://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](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Siga as instruções no ecrã.

## Utilizar o Garmin Connect Mobile

Antes de ser possível sincronizar dados automaticamente através de um dispositivo móvel compatível, tem de emparelhar o dispositivo Forerunner diretamente através da aplicação Garmin Connect Mobile.

**NOTA:** o dispositivo móvel Android™ ou iOS® compatível tem de suportar Bluetooth 4.0 para se emparelhar com o dispositivo Forerunner e sincronizar dados.

- 1 No dispositivo móvel, aceda à aplicação Garmin Connect Mobile.

- 2 Siga as instruções no ecrã para emparelhar o dispositivo e atualizar preferências.

### Funcionalidades que exigem uma ligação Bluetooth

O dispositivo Forerunner tem várias funcionalidades que utilizam a ligação por Bluetooth ao seu smartphone ou dispositivo móvel compatível com a aplicação Garmin Connect Mobile. Para obter mais informações, acesse a [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**LiveTrack:** permite aos amigos e família seguir as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Pode convidar seguidores através de e-mail ou redes sociais, permitindo-lhes ver os seus dados numa página de registo do Garmin Connect.

**Carregar atividades:** envia a sua atividade automaticamente para o Garmin Connect Mobile assim que terminar de guardar a sua atividade.

**Interação em redes sociais:** permite-lhe deixar publicações e atualizações na sua rede social favorita quando carrega uma atividade para o Garmin Connect Mobile.

**Notificações:** apresenta notificações e mensagens de telefone no seu dispositivo Forerunner.

### Emparelhar o smartphone

- 1 Acesse a [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) e transfira a aplicação Garmin Connect Mobile para o seu smartphone.
- 2 Coloque o smartphone a uma distância de menos de 10 m (33 pés) do dispositivo Forerunner.
- 3 No dispositivo Forerunner, selecione **V** > **Definições** > **Bluetooth** > **Emparelhar Smartphone**.
- 4 Abra a aplicação Garmin Connect Mobile e siga as instruções no ecrã para estabelecer ligação a um dispositivo. As instruções são fornecidas durante a configuração inicial ou podem ser consultadas na ajuda da aplicação Garmin Connect Mobile.

### Desativar a tecnologia Bluetooth

Selecione **V** > **Definições** > **Bluetooth** > **Desligar**.

### Visualizar notificações

Quando uma notificação é apresentada no seu dispositivo Forerunner, selecione **V** para ver a notificação.

### Desligar as notificações

No dispositivo Forerunner, selecione **V** > **Definições** > **Bluetooth** > **Notificações inteligentes** > **Desligar**.


## Carregar o dispositivo

#### AVISO

Este dispositivo inclui uma pilha de íons de lítio. Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

#### NOTA

Para evitar corrosão, limpe e seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador. Consulte as instruções de limpeza no anexo.


- 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 estalido.




- 3 Carregue completamente o dispositivo.

## Treino

### Definir o modo de corrida

- 1 Selecione  > **Opções de corrida** > **Modo de corrida**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Básico** se for correr no exterior (*Dar uma corrida, página 1*) ou correr em interior (*Treino em interiores, página 3*).


**NOTA:** este é o modo de corrida predefinido.

  - Selecione **Correr/Caminh.** para definir intervalos de tempo de corrida/caminhada para uma corrida (*Utilizar os Intervalos de corrida e de caminhada, página 2*).
  - Selecione **VirtualnPacer** para ajudar a melhorar o seu desempenho (*Correr com o Virtual Pacer, página 2*).
  - Selecione **Hora** e introduza um valor de tempo, para treinar com uma meta de tempo.
  - Selecione **Distância** e introduza uma distância, para treinar com uma meta de distância.
  - Selecione **Calorias** e introduza um valor de calorias, para treinar com uma meta de calorias.
- 3 Selecione .

Quanto atingir o objetivo de tempo, distância ou calorias, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os tons audíveis estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo, página 6*).

### 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** > **Modo de corrida** > **Correr/Caminh.**
- 2 Defina a duração da corrida para cada intervalo.
- 3 Defina a duração da caminhada para cada intervalo.
- 4 Dê uma corrida.

Depois de ligar a funcionalidade correr/caminhar, esta será utilizada sempre que for correr, a não ser que a desligue ou ative um modo de corrida diferente.

### 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** > **Modo de corrida** > **VirtualnPacer**.



2 Introduza o seu ritmo.

3 Dê uma corrida (*Dar uma corrida, página 1*).

Depois de ligar Virtual Pacer, esta será utilizada sempre que for correr, a não ser que a desligue ou ative um modo de corrida diferente.

## Definir os seus 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 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 sinal sonoro se os tons audíveis estiverem ligados (*Definições do sistema, página 6*).

## Treino em interiores

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

1 Selecione **⚙** > **Opções de corrida** > **Usar no interior**.

O dispositivo entra no modo de cronómetro.

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

3 Dê uma corrida.

Quando o GPS está desligado, a velocidade e a distância são calculadas através do acelerómetro do dispositivo. O acelerómetro calibra-se automaticamente. A precisão dos dados sobre velocidade e distância melhora depois de efetuar algumas corridas no exterior com o GPS. O dispositivo irá procurar sinais de satélite da próxima vez que o ligar ou desbloquear.

## Marcar voltas

Pode configurar o seu dispositivo para usar a funcionalidade Auto Lap®, que marca automaticamente uma volta a cada quilómetro ou milha. Também pode marcar voltas manualmente. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

1 Selecione **V** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Voltas**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione **Auto Lap** > **Ligar** para ativar a funcionalidade Auto Lap.

**NOTA:** esta é a definição de corrida predefinida.

- Selecione **Tecla de voltas** > **Ligar** para utilizar a tecla **↵** para assinalar uma volta durante uma atividade.

3 Dê uma corrida (*Dar uma corrida, página 1*).

## Interromper a corrida automaticamente

Pode utilizar a funcionalidade 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 **V** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Auto Pause** > **Ligar**.

## Alterar os seus campos de dados

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

1 Selecionar **V** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Campos de dados**.

2 Selecione **Página 1**.

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

4 Selecione **↵**.

5 Selecione **Página 2**.

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

## Apresentar o ritmo ou a velocidade

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

1 Selecione **V** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Ritmo/ Velocidade**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione **Ritmo** para apresentar o seu ritmo de corrida.
- Selecione **Velocidade** para apresentar a sua velocidade de corrida.

## Monitorização de atividade

### Ligar o monitor 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, assim como as estatísticas de repouso.

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 **V** > **Definições** > **Monitorização de atividade** > **Ligar**.

A contagem de passos não aparece até que o dispositivo encontre sinais GPS e defina a hora automaticamente. Para adquirir sinais GPS, 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:** no ecrã das horas, pode selecionar **!!** para percorrer os dados de 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 **V** > **Definições** > **Monitorização de atividade** > **Objetivo** > **Ocultar**.

### Utilizar o alerta de movimento

Antes de poder utilizar o alerta de movimento, tem de ativar a monitorização de atividade ([Ligar o monitor de atividade, página 3](#)).

Permanecer sentado por períodos de tempo prolongados pode desencadear alterações metabólicas nocivas. O alerta de movimento lembra-o de se manter ativo. Após uma hora de inatividade, Movimento! e a barra de movimento ① aparecem. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os tons de alerta estiverem ativados ([Configurar os sons do dispositivo, página 6](#)). Aparecem segmentos adicionais na barra de movimento após cada 15 minutos de inatividade.



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

Para poder utilizar a monitorização do sono, tem de colocar o dispositivo.

- 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, página 1](#)).  
Pode ver as suas estatísticas de sono na sua conta Garmin Connect.

## 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 opcional

### NOTA

O sensor de ritmo cardíaco pode causar irritação se for utilizado durante longos períodos de tempo. Para atenuar este efeito, aplique lubrificante ou gel antifriction no centro do módulo nas zonas que estejam em contacto com a pele. Não aplique gel ou lubrificante antifriction 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.

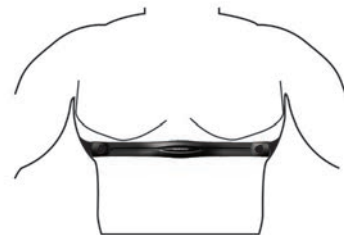
- 1 Puxe uma patilha ① da correia através da ranhura ② no módulo do monitor de ritmo cardíaco.



- 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 o monitor de ritmo cardíaco

Da primeira vez que liga um monitor de ritmo cardíaco 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 opcional, página 4](#)).
- 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 ícone  fica estático.



## 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. O ritmo cardíaco máximo padrão é 220 menos a sua idade. Para obter os dados de calorías mais exatos durante a sua atividade, deve definir o seu ritmo cardíaco máximo (se for conhecido).

- 1 Selecione **V** > **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, página 8](#)) 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.

## 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 seja necessário, desligue o GPS ([Treino em interiores, página 3](#)).
- 4 Ative o podómetro realizando alguns passos.
- 5 Aproxime o dispositivo do sensor e aguarde até que o dispositivo emparelhe com o sensor.

Quando o dispositivo detetar o podómetro, é apresentada uma mensagem. Após o emparelhamento inicial, o

dispositivo liga-se automaticamente ao sensor quando inicia uma corrida e o sensor está ativo e ao alcance.

- 6 Selecione **Iniciar** para iniciar o cronómetro.
- 7 Dê uma corrida.
- 8 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.

## Historial

Pode ver as suas sete últimas sessões de corrida e sete dias de dados de monitorização de atividade no seu dispositivo Forerunner. Pode carregar e ver sessões de corridas ilimitadas e dados de monitorização de atividade em Garmin Connect. Quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

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

## Ver o historial

- 1 Selecione **V** > **Historial**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Corridas** para ver a data, a hora, a distância, o ritmo, as calorías 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 **Passos diários** para ver o número de passos, o objetivo, a distância percorrida e as calorías queimadas para cada dia registado.
  - Selecione **Registos** para ver o seu tempo recorde pessoal e a distância em várias distâncias.

## Apagar uma corrida do historial

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

- 1 Selecione **V** > **Historial**.
- 2 Selecione **Corridas**.
- 3 Selecione uma corrida.
- 4 Selecione **🏃** > **Abandonar** > **Sim**.

## 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.

## Eliminar registos pessoais

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

## 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

### Definir sons de notificações

- 1 Selecione **V** > **Definições** > **Bluetooth** > **Notificações inteligentes** > **Tons**.
- 2 Selecione **Sempre ligado, Ligado durante as corridas, Desligado**.

### Definições do sistema

Selecione **V** > **Definições** > **Sistema**.

**Idioma:** define o idioma apresentado no dispositivo ([Alterar o idioma do dispositivo, página 6](#)).

**Hora:** Ajusta as definições da hora do dia ([Acertar a hora, página 6](#)).

**Tons:** Define os sons do dispositivo, como toques das teclas e alertas ([Configurar os sons do dispositivo, página 6](#)).

**Unidades:** Define as unidades de medição utilizadas no dispositivo ([Alterar as unidades de medida, página 6](#)).

**Atualização do software:** Permite-lhe instalar atualizações de software transferidas usando o Garmin Express™ ([Atualizar o software, página 7](#)).

**Acerca:** Mostra informações do dispositivo, software e da licença.

### Alterar o idioma do dispositivo

Selecione **V** > **Sistema** > **Definições** > **Idioma**.

### 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 **V** > **Definições** > **Sistema** > **Hora**.
- 2 Selecione **Formato das horas** para apresentar a hora no formato de 12 ou 24 horas.
- 3 Selecione **Definir Hora**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Automático** para permitir que o dispositivo defina a hora automaticamente quando receber sinais de satélite.

- Selecione **Manual** e introduza a hora.

### Configurar os sons do dispositivo

Pode definir o dispositivo para emitir um tom quando são selecionadas teclas ou quando for ativado um alerta.

- 1 Selecione **V** > **Definições** > **Sistema** > **Tons**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Tons de teclas** > **Ligar** para ativar os tons das teclas.
  - Selecione **Tons de alerta** > **Ligar** para ativar os tons de alerta.

### Alterar as unidades de medida

Pode personalizar unidades de medida.

- 1 Selecione **V** > **Definições** > **Sistema** > **Unidades**.
- 2 Selecione uma unidade de medida.

### Definir o alarme

- 1 Selecione **V** > **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.

## Informação sobre o dispositivo

### Especificações do Forerunner

Tipo de bateria	Bateria de íões de lítio incorporada e recarregável
Vida útil da bateria (tamanho pequeno)	Até 8 semanas para modo de baixo consumo e monitorização de atividade Até 8 h para modo ativo
Vida útil da bateria (tamanho grande)	Até 10 semanas para modo de baixo consumo e monitorização de atividade Até 10 h para 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 Tecnologia sem fios Bluetooth Smart
Classificação de resistência à água	5 ATM*

\*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 metros. Para obter mais informações, aceda a [www.garmin.com/waterrating](http://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* <b>NOTA:</b> 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, aceda a [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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](http://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

### Obter mais informações

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

### 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.

### Melhorar a receção de satélite GPS

- Sincronize frequentemente o dispositivo com a sua conta Garmin Connect:
  - Ligue o seu dispositivo a um computador através do cabo USB e da aplicação Garmin Express.
  - Sincronize o seu dispositivo com a aplicação móvel Garmin Connect usando o seu smartphone com Bluetooth.

Enquanto está ligado à sua conta Garmin Connect, o dispositivo transfere vários dias de dados de satélite, permitindo-lhe encontrar sinais de satélite rapidamente.

- Leve o seu dispositivo para uma área aberta, afastada de edifícios altos e árvores.
- Mantenha-se parado durante alguns minutos.



### Maximizar a vida útil da pilha

- Desative as notificações inteligentes (*Desligar as notificações, página 2*).
- Desative a função sem fios Bluetooth (*Desativar a tecnologia Bluetooth, página 2*).
- Desative a monitorização de atividade (*Monitorização de atividade, página 3*).

### Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o reiniciar.









**NOTA:** reiniciar o dispositivo poderá apagar os seus dados ou definições.

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

### Apagar a informação do utilizador

Pode repor todas as definições do dispositivo para os valores de fábrica.

**NOTA:** esta operação elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador e o historial.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Sim** para desligar o dispositivo.
- 3 Prima  e  ao mesmo tempo.
- 4 Enquanto mantém premidas as teclas  e , mantenha premido  para ligar o dispositivo.
- 5 Depois do primeiro tom, liberte .
- 6 Depois do segundo tom, liberte .

## Anexo

### 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

### NOTA

Mesmo pequenas quantidades de suor e humidade podem causar corrosão dos contactos eléctricos quando ligado a um carregador. A corrosão pode prevenir o carregamento e a transferência de dados.

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

Depois da limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

## 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.

## 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.

# Índice Remissivo

## A

acessórios 4, 7  
acordo de Licenciamento do Software 8  
alarme 6  
alertas 3  
aplicações 2  
    smartphone 2  
atualizações, software 7  
Auto Lap 3  
Auto Pause 3

## B

bateria  
    carregar 2  
    substituir 7

## C

caminhada intervalada 2  
campos de dados 1, 3  
carregar 2  
cronómetro 1, 5

## D

dados  
    guardar 1  
    transferir 1  
dados do utilizador, eliminar 6  
definições 6  
definições do sistema 6

## E

eliminar  
    historial 5  
    registos pessoais 5  
    todos os dados do utilizador 6  
emparelhar  
    ANT+ - sensores 4  
    smartphone 2  
especificações 6

## G

Garmin Connect 1, 2  
    guardar dados 1  
GPS 1  
    parar 3  
    sinal 7  
guardar atividades 1  
guardar dados 1

## H

historial 5  
    eliminar 5  
    transferir para o computador 1  
    visualizar 5  
hora do dia 6

## I

ícones 1  
idioma 6  
intervalos 2

## L

limpar o dispositivo 7, 8

## M

modo de relógio 7  
modo de sono 4  
monitorização da atividade 3, 4  
monitorização de atividade 3, 4

## N

notificações 2, 6

## P

pilha  
    maximizar 2, 7  
    substituir 7  
podómetro 1, 5

## R

registos pessoais 5  
registos pessoais 5  
    eliminar 5  
repor o dispositivo 7  
resolução de problemas 7  
retroiluminação 1  
ritmo 2, 3  
ritmo cardíaco 1  
    alertas 3  
    monitor 1, 4, 7, 8  
    zonas 5, 8

## S

sensores ANT+ 4  
sessões 5  
sinais de satélite 7  
smartphone 2  
    aplicações 2  
    emparelhar 2  
software, atualizar 7  
substituir a pilha 7

## T

teclas 1, 7  
Tecnologia Bluetooth 2  
tons 6  
treino 2  
    modos 2  
    páginas 1  
treino em interior 3

## U

unidades de medida 6  
USB 7  
    desligar 6

## V

velocidade, zonas 3  
vibração 6  
Virtual Pacer 2  
voltas 1, 3

## Z

zonas  
    ritmo cardíaco 5  
    velocidade 3

[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

