

GARMIN[®]

Forerunner[®] 225



Manual do Utilizador

© 2015 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

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 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 noutras países. Garmin Connect™ e Garmin Express™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. Mac® é uma marca comercial da Apple Inc., registada nos EUA e em outros países. Philips® é uma marca comercial registada da Koninklijke Philips N.V. Windows® e Windows NT® são marcas comerciais registadas da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e noutras países. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

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

Número do modelo: A02740

Índice

Introdução	1
Teclas	1
Ícones de estado	1
Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco	1
Dar uma corrida	1
Consultar o seu ritmo cardíaco em modo de relógio	1
Garmin Connect	2
Funcionalidades que exigem uma ligação Bluetooth	2
Enviar dados para a sua conta Garmin Connect	2
Carregar o dispositivo	2
Treino	2
Exercícios	2
Seguir um exercício pela Web	3
Iniciar um exercício	3
Sobre o calendário de treinos	3
Exercícios intervalados	3
Criar um exercício intervalado	3
Iniciar um exercício intervalado	3
Parar um exercício intervalado	3
Registos pessoais	3
Ver os seus recordes pessoais	3
Limpar um recorde pessoal	3
Repor um recorde pessoal	3
Limpar todos os recordes pessoais	3
Monitorização de atividade	3
Ligar a monitorização de atividade	3
Utilizar o alerta de movimento	4
Objetivo automático	4
Sensores ANT+®	4
Emparelhar os sensores ANT+	4
Podómetro	4
Correr com um podómetro	4
Calibração do podómetro	4
Historial	4
Ver o historial	4
Visualizar dados totais	4
Eliminar o historial	4
Gestão de dados	5
Eliminar ficheiros	5
Desligar o cabo USB	5
Personalizar o seu dispositivo	5
Configurar o perfil do utilizador	5
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco	5
Zonas de cor de ritmo cardíaco	5
Objetivos de condição física	5
Definições de atividade	5
Personalizar os ecrãs de dados	5
Alertas	5
Utilizar o Auto Pause®	6
Marcar voltas por distância	6
Utilizar o deslocamento automático	6
Definições de tempo de espera	6
Definições do sistema	6
Alterar o idioma do dispositivo	6
Definições da hora	6
Definições de retroiluminação	6
Configurar os sons do dispositivo	7
Alterar as unidades de medida	7
Alterar a cor do tema	7
Treino em interiores	7
Definições de formato	7
Informação sobre o dispositivo	7
Especificações do dispositivo	7
Cuidados a ter com o dispositivo	7
Limpar o dispositivo	7
Substituir o bloqueio de luz	7
Resolução de problemas	8
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco	8
Assistência e atualizações	8
Obter mais informações	8
Reiniciar o dispositivo	8
Apagar a informação do utilizador	8
Repor todas as predefinições	8
Ver informações do dispositivo	8
Atualizar o software	8
Maximizar a vida útil da pilha	8
Mudar para o modo de relógio	8
Desligar o monitor de ritmo cardíaco	8
Desligar o dispositivo	8
Anexo	8
Cálculos da zona de ritmo cardíaco	8
Campos de dados	9
Acordo de Licenciamento do Software	9
Índice Remissivo	10

Introdução

⚠ ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes de segurança e do produto* na embalagem do produto para avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

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

Teclas



Item	Ícone	Descrição
①	💡	Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.
②	🏃	Selecione para desbloquear o dispositivo. Selecione para iniciar e parar o temporizador. Selecione para escolher opções ou aceitar mensagens.
③	⌚ ↺	Selecione para marcar uma nova volta. Selecione para voltar ao ecrã anterior.
④	◀ ▶	Selecione para percorrer os ecrãs de dados, as opções e as definições. Mantenha premido para percorrer rapidamente.

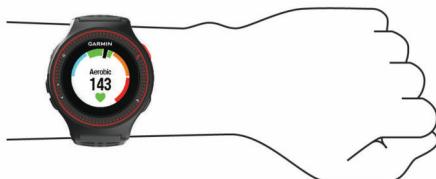
Ícones de estado

Os ícones aparecem na parte superior do ecrã inicial. 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.

GPS	Estado do GPS
Bluetooth®	Estado da tecnologia Bluetooth®
Heart	Estado do ritmo cardíaco
Foot	Estado do podômetro

Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco

- Use o dispositivo Forerunner acima do osso do pulso.
- NOTA:** O dispositivo deve ficar justo, mas confortável, não se devendo mover enquanto corre.



- Não remova ou elimine o bloqueio de luz (peça de borracha macia) na parte posterior do dispositivo.
- Consulte *Resolução de problemas*, página 8 para mais informações.

A funcionalidade do monitor de ritmo cardíaco no dispositivo Forerunner é tecnologia licenciada da Philips®.

Dar uma corrida

O dispositivo vem parcialmente carregado. Pode necessitar de carregar o dispositivo (*Carregar o dispositivo*, página 2) antes de ir correr.

- Mantenha premido ⌂ para ligar o dispositivo.
- No ecrã de hora do dia, selecione ⚡ duas vezes para desbloquear o dispositivo.
- Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites. Pode demorar alguns minutos até localizar sinais de satélite. As barras de satélite passam a verde e é apresentado o ecrã do cronómetro.



- Selecione ⚡ para iniciar o cronómetro.
- Dê uma corrida.
- Selecione V para ver o ecrã do ritmo cardíaco.



- Depois de terminar a corrida, selecione ⚡ para parar o cronómetro.
- Selecione uma opção:
 - Selecione **Retomar** para reiniciar o cronómetro.
 - Selecione **Guardar** para guardar a corrida e repor o cronómetro. Aparece um resumo.



NOTA: pode carregar a sua corrida no Garmin Connect™.

- Selecione **Abandonar** para eliminar a corrida.

Consultar o seu ritmo cardíaco em modo de relógio

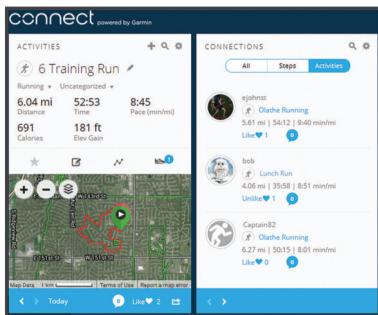
Pode ver o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm) a partir do ecrã de hora do dia.

- Selecione ⌂.
- Aguarde alguns segundos.
É apresentado o seu ritmo cardíaco atual ❤️.

Garmin Connect

Pode ligar-se aos seus amigos no Garmin Connect. 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, caminhadas e muito mais. Para se registrar com uma conta gratuita, aceda 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 na sua conta Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.



Planeie o seu treino: pode escolher um objetivo para a sua forma física e carregar um dos planos de treino diários.

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.

Faça a gestão das suas definições: pode personalizar o seu dispositivo e as definições de utilizador na sua conta Garmin Connect.

Funcionalidades que exigem uma ligação Bluetooth

O dispositivo Forerunner tem várias funcionalidades Bluetooth online para o seu smartphone compatível que utilizam a aplicação Garmin Connect Mobile. Para obter mais informações, aceda a 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 automaticamente a sua atividade para a aplicação Garmin Connect Mobile logo que termine de registar a atividade.

Atualizações de software: o seu dispositivo transfere sem fios a atualização de software mais recente. Na próxima vez que ligar o seu dispositivo, pode seguir as instruções no ecrã para atualizar o software.

Interação em redes sociais: permite-lhe publicar uma atualização na sua rede social favorita quando carrega uma atividade na aplicação Garmin Connect Mobile.

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

Emparelhar o smartphone

Deve ligar o seu dispositivo Forerunner a um smartphone, de modo a concluir a configuração e utilizar todas as funcionalidades do dispositivo.

- 1 Aceda a www.garmin.com/intosports/apps e transfira a aplicação Garmin Connect Mobile ao seu smartphone.
- 2 A partir do dispositivo Forerunner, selecione **Menu > Definições > Bluetooth > Empar dispos móvel**.
- 3 Abra a aplicação Garmin Connect Mobile.
- 4 Selecione uma opção para adicionar o dispositivo à sua conta Garmin Connect:

- Se este é o primeiro dispositivo que emparelha com a aplicação Garmin Connect Mobile, siga as instruções apresentadas no ecrã.
- Se já emparelhou outro dispositivo com a aplicação Garmin Connect Mobile, selecione, a partir das definições, **Dispositivos Garmin > +** e siga as instruções apresentadas no ecrã.

Desligar a tecnologia sem fios Bluetooth

- No ecrã inicial do Forerunner, selecione **Menu > Definições > Bluetooth > Estado > Desligado**.
- Consulte o Manual do Utilizador do seu dispositivo móvel para desligar a tecnologia sem fios Bluetooth.

Enviar dados para a sua conta Garmin Connect

Pode carregar todos os dados das suas atividades para a sua conta do Garmin Connect para uma análise completa. Pode ver um mapa da sua atividade e partilhar as suas atividades com amigos.

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

Carregar o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo inclui uma pilha de íões de lítio. Consulte o guia *Informações importantes de segurança e do produto* na embalagem do produto para avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

AVISO

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 posterior do dispositivo e ligue o clipe de carregamento ① ao dispositivo de forma segura.



- 3 Carregue completamente o dispositivo.
- 4 Prima ② para remover o carregador.

Treino

Exercícios

Pode criar exercícios personalizados que incluem objetivos para cada passo do exercício e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Pode criar exercícios utilizando o Garmin Connect, ou selecionar um plano de treinos com exercícios incluídos em Garmin Connect, e transferi-los para o seu dispositivo.

Também pode programar exercícios usando o Garmin Connect. Pode planejar exercícios com antecedência e guardá-los no dispositivo.

Seguir um exercício pela Web

Para poder transferir um exercício do Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 2).

- 1 Ligue o dispositivo ao computador.
- 2 Aceda a [www.garminconnect.com](#).
- 3 Crie e guarde um exercício novo.
- 4 Selecione **Enviar para dispositivo** e siga as instruções no ecrã.
- 5 Desligue o dispositivo.

Iniciar um exercício

Antes de iniciar um exercício, tem de transferir um exercício de Garmin Connect.

- 1 Selecione **Treino > Os meus exercícios**.

- 2 Selecione um exercício.

- 3 Selecione **Efectuar treino**.

Após iniciar um exercício, o dispositivo apresenta cada etapa do exercício, o objetivo (se definido) e os dados de exercícios atuais.

Sobre o calendário de treinos

O calendário de treinos no seu dispositivo é uma extensão do calendário ou programa de treinos que configura no Garmin Connect. Depois de ter adicionado alguns exercícios ao calendário do Garmin Connect, pode enviá-los para o seu dispositivo. Todos os exercícios programados enviados para o dispositivo aparecem na lista do calendário de treinos ordenados por data. Quando seleciona um dia no calendário de treinos, pode ver ou fazer o exercício. O exercício programado permanece no seu dispositivo, quer o conclua ou o ignore. Quando envia exercícios programados do Garmin Connect, estes sobrepõem-se ao calendário de treinos existente.

Utilizar planos de treino do Garmin Connect

Para poder transferir um plano de treinos do Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 2).

Pode procurar planos de treinos no Garmin Connect, programar exercícios e percursos, bem como transferir o plano para o seu dispositivo.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador.
- 2 Aceda a [www.garminconnect.com](#).
- 3 Selecione e programe um plano de treino.
- 4 Reveja o plano de treino no seu calendário.
- 5 Selecione , e siga as instruções no ecrã.

Exercícios intervalados

Pode criar exercícios intervalados baseados na distância ou no tempo. O dispositivo guarda os seus exercícios intervalados personalizados até criar um novo exercício intervalado.

Também pode utilizar intervalos abertos para exercícios de pista e para quando correr uma distância conhecida. Quando seleciona , o dispositivo regista um intervalo e passa para um intervalo de descanso.

Criar um exercício intervalado

- 1 Selecione **Treino > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 2 Selecione **Distância, Hora, ou Aberto**.
Dica: pode criar um intervalo sem tempo definido selecionando o tipo Aberto.
- 3 Se necessário, introduza um valor de distância ou tempo no intervalo para o exercício e selecione .
- 4 Selecione **Descansar**.
- 5 Selecione **Distância, Hora, ou Aberto**.
- 6 Se necessário, introduza um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso, e selecione .

7 Selecione uma ou mais opções:

- Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
- Para adicionar um aquecimento sem tempo definido ao seu exercício, selecione **Aquecim. > Ligado**.
- Para adicionar um arrefecimento sem tempo definido ao seu exercício, selecione **Arrefecim. > Ligado**.

Iniciar um exercício intervalado

- 1 Selecione **Treino > Intervalos > Efectuar treino**.

- 2 Selecione .

- 3 Se o seu exercício intervalado tem aquecimento, selecione  para começar o primeiro intervalo.

- 4 Siga as instruções no ecrã.

Quando completar todos os intervalos, será apresentada uma mensagem.

Parar um exercício intervalado

- Selecione, a qualquer altura,  para terminar um intervalo.
- Selecione, a qualquer altura,  para parar o cronómetro.
- Se adicionou um arrefecimento ao seu exercício intervalado, selecione  para terminar o exercício intervalado.

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 os seus recordes pessoais

- 1 Selecione **Menu > Registos**.

- 2 Selecione um recorde.

- 3 Selecione **Ver registo**.

Limpar um recorde pessoal

- 1 Selecione **Menu > Registos**.

- 2 Selecione um recorde a eliminar.

- 3 Selecione **Limpar registo > Sim**.

NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

Rapor um recorde pessoal

É possível restaurar cada recorde pessoal para o anteriormente registado.

- 1 Selecione **Menu > Registos**.

- 2 Selecione um recorde a repor.

- 3 Selecione **Anterior > Sim**.

NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

Limpar todos os recordes pessoais

Selecione **Menu > Registos > Limpar todos os registos > Sim**.

NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

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.

- 1 Selecione **Menu > Definições > Monitorização de atividade > Estado > Ligado**.

A sua contagem de passos não aparece até que o dispositivo encontre satélites e defina a hora

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

- 2 Selecione para voltar ao ecrã de hora do dia.
- 3 Selecione ou para consultar os dados sobre a monitorização de atividades.

O número total de passos dados durante o dia aparece . O número de passos é atualizado periodicamente.

Utilizar o alerta de movimento

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

Permanecer sentado por períodos de tempo prolongados pode desencadear alterações metabólicas indesejáveis. O alerta de movimento lembra-o de se manter ativo. Após uma hora de inatividade, Movimento! e a barra vermelha é apresentada. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados ([Configurar os sons do dispositivo, página 7](#)).

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

Objetivo automático

O seu dispositivo cria automaticamente um objetivo de passos diário, com base nos seus níveis de atividade anteriores. À medida que se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra os progressos feitos em relação ao seu objetivo diário ①.



Se optar por não selecionar a função de objetivo automático, pode definir um objetivo de passos personalizado 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>.

Emparelhar os sensores ANT+

Antes de poder emparelhar, tem de colocar o monitor de ritmo cardíaco ou instalar o sensor.

O emparelhamento é a ligação de sensores sem fios ANT+, como, por exemplo, ligar um monitor de ritmo cardíaco ao seu dispositivo Garmin®.

- 1 Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do sensor.
NOTA: afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.
 - 2 Selecione **Menu > Definições > Sensores > Adicionar um sensor.**
 - 3 Selecione um sensor.
- Quando o sensor estiver emparelhado com o seu dispositivo, é-lhe apresentada uma mensagem. Pode personalizar um campo de dados para apresentar os dados do sensor.

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

Antes de ir correr, tem de emparelhar o podómetro com o seu dispositivo ([Emparelhar os sensores ANT+, página 4](#)).

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 Caso seja necessário, desligue o GPS ([Treino em interiores, página 7](#)).
- 3 Selecione para iniciar o cronómetro.
- 4 Dê uma corrida.
- 5 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.

Histórial

O histórico inclui tempo, distância, calorias, ritmo ou velocidade médios, dados da volta e informações do sensor ANT+ opcionais.

NOTA: quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

Ver o histórico

- 1 Selecione **Menu > Histórial > Actividades.**
- 2 Selecione ou para consultar as suas atividades guardadas.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Detalhes** para ver informações adicionais sobre a atividade.
 - Selecione **Voltas** para selecionar uma volta e ver informações adicionais sobre cada volta.
 - Selecione **Eliminar** para eliminar a atividade selecionada.

Visualizar dados totais

Pode ver os dados de distância e tempo acumulados guardados no seu dispositivo.

- 1 Selecione **Menu > Histórial > Totais.**
- 2 Se necessário, selecione o tipo de atividade.
- 3 Selecione uma opção para ver totais semanais ou mensais.

Eliminar o histórico

- 1 Selecione **Menu > Histórial > Opções.**
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Eliminar todas as atividades** para eliminar todas as atividades do histórico.

- Selecione **Repor totais** para repor todos os totais de distância e tempo.
- NOTA:** isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

3 Confirme a sua seleção.

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

AVISO

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

Configurar o perfil do utilizador

Pode atualizar as suas definições de sexo, ano de nascimento, altura, peso e zona de ritmo cardíaco ([Definir as suas zonas de ritmo cardíaco, página 5](#)). O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados de treino precisos.

- 1** Selecione **Menu > Definições > Perfil do utilizador**.
- 2** Selecione uma opção.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O dispositivo utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco predefinidas. Para obter dados de calorias mais precisos durante a sua atividade, defina o seu ritmo cardíaco máximo. Também pode definir manualmente cada zona de ritmo cardíaco e introduzir o seu ritmo cardíaco em repouso.

- 1** Selecione **Menu > Definições > Perfil do utilizador > Zonas de ritmo cardíaco > Baseado em**.
- 2** Selecione uma opção:
 - Selecione **BPM** para visualizar e editar as zonas em batimentos por minuto.
 - Selecione **% do ritmo cardíaco máx.** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.
 - Selecione **%RCR** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem da sua reserva de ritmo cardíaco (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).

- 3** Selecione **Ritmo Cardíaco máx.** e introduza o seu ritmo cardíaco máximo.
- 4** Selecione uma zona e introduza um valor para cada zona de ritmo cardíaco.
- 5** Selecione **Ritmo card. em repouso** e introduza o seu ritmo cardíaco em repouso.

Zonas de cor 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. Existem cinco zonas de ritmo cardíaco habitualmente aceites, por ordem de intensidade. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Cinzento	Aquecimento	Ritmo fácil e descontraído
Azul	Fácil	Ritmo confortável, que permite conversar
Verde	Aeróbico	Ritmo moderado; treino cardiovascular ideal
Cor de laranja	Limite de potência	Ritmo rápido; esforço respiratório
Vermelho	Máximo	Ritmo de sprint; insustentável por um longo período de tempo

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.

Definições de atividade

Estas definições permitem personalizar o dispositivo com base nas suas necessidades de treino. Por exemplo, pode personalizar ecrãs de dados e ativar alertas e funcionalidades de treino.

Personalizar os ecrãs de dados

Pode personalizar ecrãs de dados para as suas definições de atividade.

- 1** Selecione **Menu > Definições > Defin. da atividade > Ecrãs de dados**.
- 2** Selecione um ecrã.
- 3** Se necessário, ative o ecrã de dados.
- 4** Se necessário, selecione um campo de dados.

Alertas

Pode usar alertas para treinar para objetivos de ritmo cardíaco e ritmo específicos e definir intervalos de tempo para correr e caminhar.

Definir alertas de intervalo

Um alerta de intervalo notifica-o quando o dispositivo estiver acima ou abaixo de um intervalo de valores especificado. Por

exemplo, se tiver um monitor de ritmo cardíaco opcional, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco for inferior a 90 batimentos por minuto (bpm) e superior a 180 bpm.

1 Selecione Menu > Definições > Defin. da atividade > Alertas.

2 Selecione Ritmo cardíaco ou Ritmo.

3 Ligar o alerta.

4 Introduza os valores mínimo e máximo.

Cada vez que ultrapassa o limite superior ou inferior do intervalo especificado, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo*, página 7).

Definir alertas de caminhadas intervalados

Alguns programas de corrida utilizam caminhadas intervaladas cronometradas em intervalos regulares. Por exemplo, durante uma longa corrida de treino, pode definir o dispositivo para indicar-lhe para correr durante 4 minutos, caminhar durante 1 minuto e repetir. A função Auto Lap® funciona corretamente enquanto utiliza os alertas de corrida/caminhada.

1 Selecione Menu > Definições > Defin. da atividade > Alertas > Correr/Caminhar > Estado > Ligado.

2 Selecione Tempo de corrida e introduza um tempo.

3 Selecione Tempo de caminhada e introduza um tempo.

Cada vez que atinge o valor de alerta, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo*, página 7).

Utilizar o Auto Pause®

Pode utilizar o Auto Pause para fazer com que o cronómetro pare automaticamente quando deixar de se mover ou quando o seu ritmo for inferior a um valor especificado. Esta funcionalidade revela-se útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde necessita de abrandar ou parar.

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

1 Selecione Menu > Definições > Defin. da atividade > Auto Pause.

2 Selecione uma opção:

- Selecione Quando parado para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento.
- Selecione Personalizado para que o cronómetro pare automaticamente quando o seu ritmo for inferior a um valor especificado.

Marcar voltas por distância

Pode utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, a cada 5 quilómetros ou 1 milha).

1 Selecione Menu > Definições > Defin. da atividade > Auto Lap > Distância.

2 Selecione uma distância.

Sempre que completar uma volta, é apresentada uma mensagem com o tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se os tons audíveis estiverem ligados (*Configurar os sons do dispositivo*, página 7).

Se necessário, pode personalizar os ecrãs de dados para apresentarem dados de volta adicionais.

Utilizar o deslocamento automático

Utilize a funcionalidade de deslocamento automático para passar automaticamente por todos os ecrãs de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

1 Selecione Menu > Definições > Defin. da atividade > Deslocamento auto..

2 Selecione uma velocidade de apresentação.

Definições de tempo de espera

As definições de tempo de espera afetam o tempo que o seu dispositivo se mantém em modo de treino, por exemplo, quando está à espera que uma corrida comece. Selecione Menu > Definições > Defin. da atividade > Tempo de espera.

Normal: define o dispositivo para entrar em modo de relógio de baixo consumo após 5 minutos de inatividade.

Alargado: define o dispositivo para entrar em modo de relógio de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo alargado pode resultar numa vida útil da pilha mais curta entre carregamentos.

Definições do sistema

Selecione Menu > Definições > Sistema.

- Idioma (*Alterar o idioma do dispositivo*, página 6)
- Definições de hora (*Definições da hora*, página 6)
- Definições de retroiluminação (*Definições de retroiluminação*, página 6)
- Definições de som (*Configurar os sons do dispositivo*, página 7)
- Definições da unidade (*Alterar as unidades de medida*, página 7)
- Cor do tema (*Alterar a cor do tema*, página 7)
- GPS (*Treino em interiores*, página 7)
- Definições de formato (*Definições de formato*, página 7)

Alterar o idioma do dispositivo

Selecione Menu > Definições > Sistema > Idioma.

Definições da hora

Selecione Menu > Definições > Sistema > Relógio.

Formato das horas: configura a apresentação da hora no dispositivo no formato de 12 ou 24 horas.

Definir Hora: permite-lhe definir a hora de forma manual ou automática, com base na sua posição de GPS.

Fundo: define a cor de fundo para preto ou branco.

Utilizar cor do tema: define a cor de destaque do ecrã de hora do dia para que esta seja igual à cor do tema.

Fusos horários

Sempre que liga o dispositivo e adquire sinais de satélite, o dispositivo deteta automaticamente o seu fuso horário e a hora do dia.

Definir a hora manualmente

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

1 Selecione Menu > Definições > Sistema > Relógio > Definir Hora > Manual.

2 Selecione Hora e introduza a hora do dia.

Definir o alarme

1 Selecione Menu > Definições > Alarme > Estado > Ligado.

2 Selecione Hora e introduza uma hora.

Definições de retroiluminação

Selecione Menu > Definições > Sistema > Retroiluminação.

Modo: define a retroiluminação para que se ligue manualmente ou através de teclas e alertas.

Tempo de espera: ajusta a duração de tempo até que a retroiluminação se desligue.

Configurar os sons do dispositivo

Os sons do dispositivo incluem tons de teclas, tons de alerta e vibrações.

Selecione Menu > Definições > Sistema > Sons.

Alterar as unidades de medida

Pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo e velocidade e peso.

1 Selecione Menu > Definições > Sistema > Unidades.

2 Selecione um tipo de medida.

3 Selecione uma unidade de medida.

Alterar a cor do tema

1 Selecione Menu > Definições > Sistema > Cor do tema.

2 Selecione uma cor.

Treino em interiores

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

1 Selecione ⚡ duas vezes para desbloquear o dispositivo.

2 Selecione A > Desligado.

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.

Definições de formato

Selecione Menu > Definições > Sistema > Formato.

Corrida: configura o dispositivo para apresentar a velocidade ou o ritmo.

Início da semana: define o primeiro dia da semana para os totais do historial semanal.

Informação sobre o dispositivo

Especificações do dispositivo

Tipo de bateria	Pilha de íões de lítio incorporada e recarregável
Autonomia da bateria	Até 6 semanas em modo de relógio Até 4 semanas em modo de relógio com monitorização de atividade 7 a 10 horas em modo GPS, utilizando o ritmo cardíaco medido no pulso
Classificação de resistência à água	5 ATM ¹
Intervalo da temperatura de funcionamento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °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

Cuidados a ter com o dispositivo

AVISO

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 em locais com possibilidade de exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderão daí resultar danos permanentes.

Limpar o dispositivo

AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor e humidade podem causar corrosão dos contactos elétricos 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.

Substituir o bloqueio de luz

O dispositivo tem um bloqueio de luz substituível pelo utilizador. Deve inspecionar o bloqueio de luz, de modo a verificar se este apresenta desgaste ou danos. Um bloqueio de luz danificado pode resultar em desconforto ou em dados de ritmo cardíaco incorretos.

1 Utilize um dedo para remover o bloqueio de luz existente da parte traseira do dispositivo.

NOTA: não utilize um objeto afiado para retirar o bloqueio de luz.

2 Alinhe o novo bloqueio de luz.



3 Com um dedo, prima o bloqueio de luz para o colocar no devido lugar.



Não devem existir espaços entre o bloqueio de luz e a parte traseira do dispositivo.

¹ O dispositivo suporta pressão equivalente à de uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse a www.garmin.com/waterrating.

Resolução de problemas

Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Limpe e seque o braço antes de colocar o dispositivo.
- Utilize a correia firmemente presa acima do osso do pulso.
- NOTA:** pode tentar utilizar o dispositivo mais acima, no antebraço. Também pode tentar utilizá-lo no outro braço.
- Faça o aquecimento durante 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura do ritmo cardíaco antes de iniciar a atividade.
- NOTA:** em ambientes frios, faça o aquecimento num espaço interior.
- Passe o dispositivo por água após cada exercício.
- Limpe o bloqueio de luz na parte posterior do dispositivo e verifique se existem sinais de danos (*Substituir o bloqueio de luz*, página 7).

Assistência e atualizações

O Garmin Express™ (www.garmin.com/express) permite um fácil acesso a estes serviços para dispositivos Garmin.

- Registo do produto
- Manuais do produto
- Carregamentos de dados para o Garmin Connect

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.

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: isto elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador, mas não elimina o histórico.

- 1 Mantenha premido ⌂ e selecione Sim para desligar o dispositivo.
- 2 Mantenha premido ↺ e ⌂ em simultâneo para ligar o dispositivo.
- 3 Selecione Sim.

Rapor todas as predefinições

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

Pode repor todas as definições para os valores de fábrica.

Seleccione Menu > Definições > Sistema > Repor predefinições > Sim.

Ver informações do dispositivo

Pode ver a ID da unidade, versão do software, versão do GPS e informação do software.

Seleccione Menu > Definições > Sistema > Acerca.

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.

Maximizar a vida útil da pilha

- Reduza o tempo da retroiluminação (*Definições de retroiluminação*, página 6).
- Reduza o tempo de espera para o modo de relógio (*Definições de tempo de espera*, página 6).
- Desligue a monitorização de atividade (*Monitorização de atividade*, página 3).
- Desligue o monitor de ritmo cardíaco (*Desligar o monitor de ritmo cardíaco*, página 8).
- Desative a função sem fios Bluetooth (*Desligar a tecnologia sem fios Bluetooth*, página 2).

Mudar para o modo de relógio

Pode colocar o dispositivo num modo de relógio de baixo consumo que bloqueia o dispositivo e maximiza a vida útil da bateria.

- 1 Selecione ⌂ até aparecer ⌂.
O dispositivo está em modo de apenas relógio.
- 2 Selecione ⌂ duas vezes para desbloquear o dispositivo.

Desligar o monitor de ritmo cardíaco

Seleccione Menu > Definições > Monitor ritmo card. > Desligado.

Desligar o dispositivo

Para armazenamento de longo prazo e para maximizar a vida útil da pilha, pode desligar o dispositivo.

Mantenha premido ⌂ e selecione Sim para desligar o dispositivo.

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

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
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

Campos de dados

Cadência: corrida. Os passos por minuto (esquerdos e direitos).

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Cronómetro: o tempo cronometrado na atividade atual.

Distância: a distância percorrida durante o trajeto ou atividade atual.

Distância Volta: a distância percorrida na volta atual.

Elevação: a altitude da sua posição atual acima ou abaixo do nível do mar.

Média do ritmo cardíaco: o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

Ritmo: o ritmo atual.

Ritmo cardíaco: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm).

Ritmo da volta: o ritmo médio da volta atual.

Ritmo Médio: o ritmo médio da atividade atual.

Tempo da volta: o tempo cronometrado na volta atual.

Velocidade: o ritmo atual da viagem.

Zona de ritmo cardíaco: O intervalo atual do seu ritmo cardíaco. As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador e no seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a sua idade).

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, 8**
acordo de Licenciamento do Software **9**
alarmes **6**
alertas **5**
aplicações **2**
 smartphone **2**
atualizações, software **8**
Auto Lap **6**
Auto Pause **6**

B

bateria
 carregar **2**
 maximizar **8**
bloquear, ecrã **8**

C

calendário **3**
caminhada intervalada **6**
campos de dados **1, 5, 9**
carregar **2**
cronómetro **1, 4**

D

dados
 guardar **2**
 transferir **2**
dados do utilizador, eliminar **5**
definições **5–8**
 dispositivo **6, 7**
definições do sistema **6**
Deslocamento automático **6**

E

ecrã **6**
 blockear **8**
ecrã a cores **7**
eliminar
 historial **4**
 recordes pessoais **3**
 todos os dados do utilizador **5, 8**
emparelhar, smartphone **2**
emparelhar sensores ANT+ **4**
especificações **7**
exercícios **2, 3**
 carregar **3**

F

fusos horários **6**

G

Garmin Connect **2, 3**
Garmin Express
 atualizar software **8**
 registar o dispositivo **8**
GPS **1**
 parar **7**
guardar atividades **1**

H

historial **4, 7**
 eliminar **4**
 transferir para o computador **2**
histórico, transferir para o computador **2**
hora **6**

I

ícones **1**
ID da unidade **8**
idioma **6**
intervalos, exercícios **3**

L

limpar o dispositivo **7**

M

mapas, atualizar **8**
menu **1**

modo de relógio **6, 8**
monitorização de atividade **3, 4**

P

peças de substituição **7**
perfil do utilizador **5**
perfis, utilizador **5**
personalizar o dispositivo **5**
pilha, maximizar **2, 6, 8**
podômetro **4**

R

recordes pessoais **3**
 eliminar **3**
registar o dispositivo **8**
registro do produto **8**
registos pessoais **3**
relógio **6**
repor o dispositivo **8**
resolução de problemas **7, 8**
retroluminação **1, 6**
ritmo **5, 7**
ritmo cardíaco **1, 8**
 alertas **5**
 monitor **7, 8**
 zonas **5, 8**

S

sensores ANT+ **4**
 emparelhar **4**
smartphone
 aplicações **2**
 emparelhar **2**
software
 atualizar **8**
 versão **8**

T

tecla de alimentação **8**
teclas **1, 7**
Tecnologia Bluetooth **1, 2**
tempo, definições **6**
temporizador **1**
tons **7**
treino **2, 3, 6**
 páginas **1**
 planos **2, 3**
treino em interior **7**

U

unidades de medida **7**
USB **8**
 desligar **5**

V

velocidade **7**
vibração **7**
voltas **1**

Z

zonas
 hora **6**
 ritmo cardíaco **5**

support.garmin.com

