



Manual do Proprietário

# Forerunner® 205/305



*treinador com GPS para corredores*

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062 U.S.A.  
Tel. 913/397.8200  
Fax 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Unit 5, The Quadrangle,  
Abbey Park Industrial Estate  
Romsey, SO51 9DL, U.K.  
Tel. 44/1794.519944  
Fax 44/1794.519222

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road  
Shijr, Taipei County, Taiwan  
Tel. 886/2.2642.9199  
Fax 886/2.2642.9099

Todos os direitos reservados. Exceto quando expressamente especificado nesta, nenhuma parte deste manual pode ser reproduzida, copiada, transmitida, disseminada, carregada ou armazenada em qualquer mídia de armazenamento, para qualquer propósito sem consentimento prévio, por escrito da Garmin Corporation. A Garmin Corporation por meio desta, dá permissão para carregar uma única cópia deste manual em um disco rígido ou outra mídia de armazenamento eletrônico desde que para uso pessoal, contanto que tal cópia eletrônica ou impressa deste manual ou revisão contenha o texto completo desta notificação de direito autorais e informe mais adiante que qualquer distribuição comercial sem autorização deste manual é estritamente proibida.

A informação neste manual está sujeita a mudança sem notificação. A Garmin Corporation se reserva o direito de mudar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo sem obrigação notificar qualquer pessoa ou organização de tais mudanças. Site da Garmin na Web: ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) para atualizações e informações suplementares relativas ao uso e operação deste e outros produtos da Garmin.

Garmin®, Forerunner®, Auto Lap® e Auto Pause® são marcas registradas da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias e não podem ser usados sem a permissão expressa da Garmin.



# TABELA DO CONTEÚDO

<b>Introdução</b> .....	<b>i</b>	<b>Navegação</b> .....	<b>35</b>
Contacte a Garmin .....	ii	Vendo o Mapa.....	35
<b>Iniciando</b> .....	<b>1</b>	Marcando Posições .....	36
Carregando a Pilha .....	1	De Volta ao Ponto Inicial .....	39
Adquirindo Sinais de Satélite .....	2	Criando e Usando Rotas .....	40
Usando o Monitor de Frequência		Vendo Informações de GPS .....	42
Cardíaca.....	3	<b>Configuração</b> .....	<b>43</b>
Estendendo a Correia.....	5	Configurações Gerais.....	43
Botões.....	6	Gravação de Dados .....	46
Páginas .....	7	Alterando as Configurações de um	
Perfil de Usuário .....	8	Esporte.....	49
<b>Treinamento</b> .....	<b>9</b>	Configurando Cadência/Zonas de	
Alertas.....	9	Velocidade .....	50
Auto Pause®.....	12	Configurando Zonas de Frequência	
Auto Lap®.....	13	Cardíaca.....	51
Virtual Partner™ .....	15	<b>Apêndice</b> .....	<b>53</b>
Treinamentos: Rápido, Intervalo e		Limpeza e Cuidados .....	53
Avançado .....	16	Campos de Dados.....	54
Cursos.....	24	Informações de Frequência Cardíaca .....	57
Treinamentos Multi-sport .....	28	Garmin Training Center .....	61
<b>Histórico</b> .....	<b>31</b>	Especificações .....	62
Vendo o Histórico .....	32	Garantia Limitada.....	63
Apagando o Histórico.....	34	Advertências .....	67
		Cuidados.....	68
		<b>Índice</b> .....	<b>69</b>

## Contate a Garmin

Se você encontrar qualquer dificuldade ao usar seu GPSMAP 60Cx ou se você tiver quaisquer perguntas, nos E.U.A., contate o Suporte ao Produto Garmin pelo telefone: 913/397.8200 ou 800/800.1020, segunda-feira–sexta-feira, 8 da manhã–5 da tarde (Horário Central); ou vá em [www.garmin.com/support/](http://www.garmin.com/support/) e selecione Technical Support. Na Europa, contate Garmin (Europa) Ltd. no 44/0870.8501241.

Diga-nos o que você achou deste manual! Preencha a Pesquisa de Documentação de Produto. Vá em [www.garmin.com/contactUs/](http://www.garmin.com/contactUs/) e clique em **Product Documentation Survey** (versão em Inglês).

## Registro do Produto

Ajude-nos a lhe oferecer um suporte melhor, completando nosso registro on-line hoje! Tenha o número de série de seu Forerunner à mão e conecte ao nosso Site da Web ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)). Procure pelo atalho Product Registration em nossa home page.

Use este local para registrar o número de série (número de 8 dígitos localizado atrás da unidade) no caso de perda, roubo ou assistência técnica de seu Forerunner. Certifique-se de manter seu recibo de vendas original em um lugar seguro ou prender uma fotocópia dentro do manual.

Número de série:

\_\_\_\_\_

## INICIANDO

### Carregando a Pilha

Carregue o Forerunner por três horas antes de usá-lo. Quando a pilha estiver completamente carregada, a vida da pilha é de aproximadamente 10 horas. **Para evitar corrosão, certifique-se de que o Forerunner está completamente seco antes de carregar ou conectar a um computador pessoal.**

#### Para carregar o Forerunner:

1. Encaixe o Forerunner na base carregadora.
2. Conecte o terminal pequeno do adaptador AC à porta mini-USB da base. Conecte o outro terminal a uma tomada de parede padrão.



---

**NOTA:** O Forerunner não carregará fora da faixa de temperatura de 0°C–50°C (32°F–122°F).


---

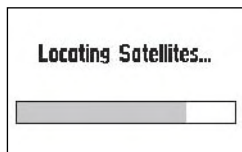
Você também pode carregar o Forerunner conectando-o ao seu computador pessoal com a Cabo USB incluído. Porém, você deve instalar o Garmin Training Center antes de conectar a seu computador. Veja a [página 61](#) para instalar o Garmin Training Center.

## Adquirindo Sinais de Satélite

Antes de começar a usar o Forerunner, você deve adquirir sinais de satélite GPS. Para adquirir sinais de satélite, vá ao ar livre longe de edifícios e árvores altas. A aquisição de sinais de satélite podem levar 30–60 segundos.

### Para adquirir satélites:

Vá ao ar livre em uma área aberta e pressione o botão **Power**  para ligar o Forerunner.



Esperre enquanto o Forerunner procura por satélites. Para melhor recepção, certifique-se de que a antena de GPS está com a face para cima. Fique parado em uma área aberta e não comece a caminhar ou correr até que a Página de Localizar Satélites desapareça.



A antena GPS está localizada aqui.

Depois que a Página de Localizar Satélites desaparecer, você pode começar sua corrida ou outra atividade.

Para desligar o GPS e usar o Forerunner em lugar fechado, veja a [página 44](#).

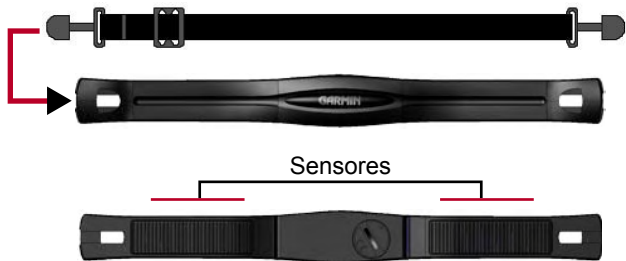
## Usando o Monitor de Frequência Cardíaca

**NOTA:** O monitor de frequência cardíaca funciona apenas com o Forerunner 305.

Vista o monitor de frequência cardíaca diretamente sobre a pele, logo abaixo do peitoral. Ele deve estar justo o suficiente para ficar no lugar durante sua corrida.

### Para posicionar o monitor de frequência cardíaca:

1. Passa uma aba da correia pela fenda no monitor de frequência cardíaca. Pressione a aba para baixo.



2. Molhe ambos os sensores na parte de trás do monitor de frequência cardíaca para criar uma conexão forte entre sua pulsação e o transmissor.

3. Coloque a correia ao redor de seu tórax e prenda-o ao outro lado do monitor de frequência cardíaca

**NOTA:** Se você tiver problemas com frequência cardíaca irregular, posicione o transmissor em suas costas em lugar de seu tórax, ou tente aplicar gel de eletrodo.

4. Ligue o Forerunner e traga-o ao alcance (3 metros) do monitor de frequência cardíaca. O ícone de frequência cardíaca na Página Cronômetro para de piscar e fica constante quando o Forerunner começar a receber dados.



Fique afastado de outros monitores de frequência cardíaca enquanto o Forerunner está tentando “casar” com seu monitor de frequência cardíaca pela primeira vez. Depois que o Forerunner formar par com seu monitor de frequência cardíaca, você pode ir próximo a outros monitores de frequência cardíaca. Para mais informações sobre como formar par e Solução de Problemas, veja as [páginas 59-60](#).



## Estendendo a Correia

Se a correia do Forerunner não é longa o suficiente para seu pulso, você pode substituí-la com a correia de extensão e a ferramenta de remoção de pino inclusa.



Ferramenta de remoção de pino

### Para adicionar a correia de extensão:

1. Remova a correia de relógio pequena (com a fivela). Use a ferramenta de remoção de pino para soltar o pino de forma que ele saia do estojo. Então remova a correia.



2. Instale a correia de extensão. Coloque um lado do pino no orifício.
3. Comprima o pino para que ele se encaixe no outro orifício.

## Botões

1

### power

- Pressione e segure para lig/desl a unidade.
- Pressione para lig/desl a iluminação.

2

### mode

- Pressione para ver o Cronômetro ou Menu Principal.
- Pressione para sair de um menu ou página.
- Pressione e segure para alterar esportes.

3

### lap/reset

- Pressione para criar uma nova volta.
- Pressione e segure para reajustar o cronômetro.

4

### start/stop

- Pressione para iniciar ou parar o cronômetro.

5

### enter

Pressione para opções seletas e reconhecer mensagens.

6

### setas

- Pressione para destacar opções.
- Pressione para rolar por menus e campos de dados.



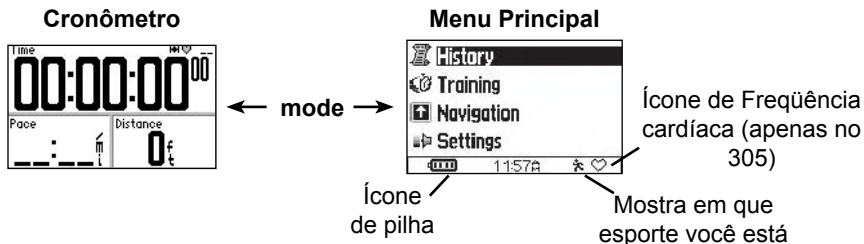

---

**NOTA:** Se a unidade para de responder à pressão dos botões, pressione **mode** e **lap/reset** simultaneamente para reajustar a unidade.

---

## Páginas

Pressione **mode** para alternar entre o Cronômetro e o Menu Principal.



Enquanto vendo o Cronômetro, pressione as setas ▲▼ para ver outras páginas de Cronômetro. Para rolar por estas páginas automaticamente, veja [página 45](#). Para alterar os campos de dados nestas páginas, veja [página 43](#).



Pressione e segure **mode** a qualquer hora para alterar esportes.



## Perfil de Usuário

O Forerunner usa as informações que você entra sobre você mesmo para calcular consumo de calorias. Configure seu perfil de usuário antes de começar a usar o Forerunner para assegurar que ele está registrando dados precisos.

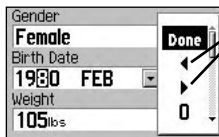
### Para configurar seu perfil de usuário:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Settings > General > User Profile**.
3. Use as setas **▲▼** e entre seu sexo, data de aniversário, e peso.

---

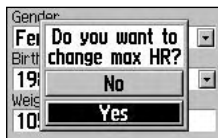
**DICA:** Pressione **mode** para sair de um menu ou página. Pressione **mode** repetidamente para retornar ao Cronômetro ou ao Menu Principal.

---



Selecione as setas para mover à esquerda ou direita dentro de um campo.

**Apenas Forerunner 305:** Quando você configurar seu perfil de usuário pela primeira vez, uma mensagem Max HR aparece. Selecione **Yes** para ajustar sua frequência cardíaca máxima baseada em seu perfil de usuário.



## TREINAMENTO

**NOTA:** *Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar qualquer programa de exercício.*

Use seu Forerunner para configurar metas e alertas, treine com um Virtual Partner™ (parceiro virtual), programe treinamentos simples ou avançado, e planeje cursos baseados em corridas existentes.

### Alertas

Use os alertas de seu Forerunner para treinar tendo como metas determinados tempo, distância, velocidade e frequência cardíaca. Você pode configurar alertas separados em cada modo desportivo.

**NOTA:** *Os alertas não funcionam durante os treinamentos rápido, intervalo ou avançado.*

### Alertas de Tempo e Distância

Alertas de tempo e distância são úteis para corridas longas quando você quiser treinar por um certo tempo ou distância.

Quando você alcançar sua meta, o Forerunner soa um tom e mostra uma mensagem.

#### Para configurar um alerta de tempo ou distância:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Selecione **Training**.
2. Selecione **Training Options > Alerts > Time/Dist Alert**.
3. No campo **Time Alert** (alerta de tempo, selecione **Once** (uma vez) ou **Repeat** (repetir).



4. Entre um tempo no campo **Alert At** (alertar em).
5. No campo **Distance Alert**, selecione **Once** ou **Repeat**.
6. Entre uma distância no campo **Alert At**.

---

*DICA: Pressione mode repetidamente para sair.*

---

## Usando o Alerta Pace/Speed

Alertas de cadência (chamados alertas de velocidade no modo Biking (ciclismo) ou Other (outro)) notificam se você exceder ou cair abaixo de uma certa cadência.

O alerta de cadência utiliza-se de zonas de cadência, que são taxas de cadência que você pode armazenar no Forerunner. Para mais informações, ou para configurar suas zonas de pace/speed (cadência/velocidade), veja a [página 50](#).

## Para configurar um alerta pace/speed:

1. Pressione mode para acessar o Menu Principal. Então selecione **Training**.
2. Selecione **Training Options > Alerts > Pace (Speed) Alert**.
3. No campo **Fast Pace Alert** (alerta de cadência rápida), selecione uma zona de cadência do menu ou selecione **Custom** para entrar em seu próprio valor de alerta.
4. Repita para **Slow Pace Alert** (alerta de cadência lenta).

## Alertas de Frequência Cardíaca

**NOTA:** *Alertas de frequência cardíaca é uma função apenas do Forerunner 305.*

O alerta de frequência cardíaca notifica se sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo de um número específico de batidas por minuto (bpm).

Os alertas de frequência cardíaca também podem notificá-lo se sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo de uma certa zona de frequência cardíaca—uma taxa de batidas por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca comumente aceitas podem ajudá-lo a determinar a intensidade de seu treinamento. Para mais informações, ou para configurar suas zonas de frequência cardíaca, veja a [página 51](#).

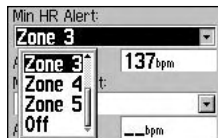
### Para configurar um alerta de frequência cardíaca:

1. Pressione **mode** para

acessar o Menu Principal. Então selecione **Training**.

2. Selecione **Training Options > Alerts > HR Alert**.

3. No campo **Min HR Alert** (frequência cardíaca mínima), selecione uma zona do menu ou selecione **Custom** para especificar seu próprio valor alerta.



4. Repita para **Max HR Alert** (frequência cardíaca máxima). O valor máximo permitido é de 235 bpm.

**NOTA:** *Quando entrando valores de frequência cardíaca personalizados, você deve configurar seus alertas mínimo e máximo com uma diferença de pelo menos cinco bpm.*

---

## Usando Alertas de Cadência

**NOTA:** *os alertas de cadência são uma função apenas do Forerunner 305 e só pode ser configurado no modo Biking (ciclismo).*

---

Se você possuir um sensor de cadência opcional da Garmin, você pode usar alertas de cadência. O alerta de cadência lhe notifica se sua cadência exceder ou cair abaixo de um número específico de revoluções do pedal por minuto (rpm).

Ajustar um alerta de cadência é semelhante ao ajuste de um alerta de frequência cardíaca. O valor de cadência máximo permitido é 255. Certifique-se de alterar para o modo Biking (ciclismo) quando ajustar um alerta de cadência.

Para mais informações sobre sensores de cadência da Garmin, visite [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Auto Pause®

Você pode configurar o Forerunner para fazer uma pausa no cronômetro automaticamente durante sua corrida quando você parar de se mover ou quando sua cadência cair abaixo de um certo valor. Este ajuste é útil se seu caminho inclui semáforos ou outros lugares onde você precisa diminuir a velocidade ou parar.

---

**NOTA:** *O Auto Pause não funciona durante treinamentos com intervalo ou avançados.*

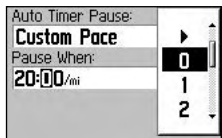
---

Quando você liga o Auto Pause, o Forerunner detecta qualquer tempo parado como Tempo de Repouso (Rest Time) de e qualquer distância como Distância de Repouso (Rest Distance). Para adicionar estes campos de dados a uma Página de Cronômetro, veja a [página 43](#).



## Para configurar Auto Pause:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Training > Training Options > Auto Pause**.
3. No campo **Auto Timer Pause**, selecione **When Stopped** (quando parado), ou selecione **Custom Pace** (cadência persona-lizado) para entrar com um valor.




---

**DICA:** Pressione **mode** repetidamente para sair.

---

## Auto Lap®

Você pode usar Auto Lap para começar uma nova volta automaticamente depois que você percorreu uma certa distância ou passou por um certo ponto em sua corrida. Este ajuste é útil para comparar seu desempenho em diferentes partes de uma corrida (a cada milha/quilômetro ou em uma subida importante, por exemplo).

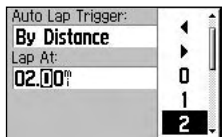
---

*NOTA: Auto Lap não funciona durante treinamentos com intervalo ou avançados.*

---

## Para configurar Auto Lap:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Training > Training Options > Auto Lap**.
3. No campo **Auto Lap Trigger**, selecione **By Distance** (por distância) para especificar um valor.



Auto Lap por distância

Se você selecionar **By Position**, o Forerunner marca uma volta automaticamente cada vez que você passa por determinados lugares durante a sua corrida. Escolha das opções seguintes:




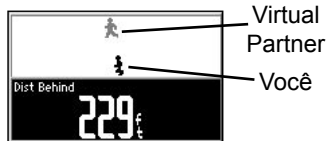
Auto Lap por posição

- **Lap Press only**—começa uma nova volta a cada vez que você pressiona o botão **lap** e a cada vez que você passa por aquela posição novamente.

- **Start And Lap**—começa uma nova volta a cada vez que você passa pelo ponto de partida da sua corrida, cada vez que você pressiona o botão **lap** e a cada vez que você passa por estas posições novamente.
  - **Mark And Lap**—começa uma nova volta em uma posição específica que você marca antes da sua corrida, a cada vez que você pressiona o botão **lap** e a cada vez que você passa por estas posições novamente.
- Se você selecionar **Mark And Lap**, vá ao lugar onde você quer marcar sua primeira volta. Então selecione **Mark Position**. Quando você passar por este lugar durante a sua corrida, o Forerunner marcará a volta automaticamente.

## Virtual Partner™

O Virtual Partner  (parceiro virtual) é uma ferramenta única, projetada para ajudá-lo a alcançar suas metas de treinamento. Quando ligado, o Parceiro Virtual compete com você automaticamente durante os treinamentos e cursos rápidos. Veja as páginas seguintes para aprender mais sobre treinamentos e cursos rápidos.



Se você estiver à frente do Parceiro Virtual, a cor de fundo do campo inferior é branca. Se você estiver para trás, a cor de fundo é preta, como mostrado.

## Para ver dados do Parceiro Virtual:

1. Configure um treinamento ou curso rápido.
2. Pressione **start**.
3. Pressione as setas para ver todas Páginas de Cronômetro.

## Para desligar o Parceiro Virtual:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Training > Training Options > Virtual Partner**.
3. No campo **Virtual Partner**, selecione **Off**.

## Treinamentos: Rápido, de Intervalo e Avançado

Você pode configurar treinamentos rápido, intervalo, ou avançados no Forerunner. Se você configurar um treinamento avançado, pode salvar, editar e transferi-lo de seu computador até o Forerunner usando o Garmin Training Center.

Treinamentos Rápidos e de Intervalo podem ser salvos; eles são substituídos cada vez que você os usa.

### Treinamentos Rápidos

Para treinamentos rápidos, você entra suas metas de tempo, distância ou cadência, e o Forerunner mostra o Parceiro Virtual para ajudá-lo a alcançá-las.

**Distance & Time**—entre a que distância você quer ir e quanto tempo deve tomar.

**Time & Pace**—entre o tempo que você quer treinar e o quão rápido você quer ir.

**Distance & Pace**—entram a que distância você quer ir e o quão rápido você quer fazê-lo.

---

**NOTA:** *Os alertas não funcionam durante os treinamentos rápidos.*

---

### Para configurar um treinamento rápido:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Training > Workouts > Quick Workouts**.
3. Selecione o tipo de treinamento rápido que você quer fazer.
4. Entre valores nos dois campos superiores da página. Você pode selecionar valores da lista ou selecionar **Custom** para entrar com seu próprio valor.

5. Cheque o terceiro campo para assegurar que o cálculo pareça razoável. Se não, altere os dois campos superiores.

Distance:	3.11 <sup>m</sup>
Time:	00:22:00
Pace:	07:04/mi
<b>Done?</b>	

6. Selecione **Done?**

7. Pressione **start** para começar seu treinamento.

## Treinamentos de Intervalo

Para treinamentos de intervalo, você entra o tempo ou distancia que você quer correr e o número de repetições que você quer completar:

- Correr uma certa distância e repousar por um certo tempo.
- Correr uma certa distância e repousar por uma certa distância.

- Correr um certo tempo e repousar por um certo tempo.
- Correr um certo tempo e repousar por uma certa distância.

### Para criar um treinamento de intervalo:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Training**.
2. Selecione **Workouts > Interval**.
3. Selecione uma opção da página de Treinamento de Intervalo na forma como você quer configurar os intervalos.



4. Entre os valores de distância ou tempo nos campos apropriados.
5. No campo **Reps**, entre em número de vezes que você quer repetir cada intervalo.



6. Se você quiser adicionar uma volta extra para se aquecer e para acalmar, selecione **Warmup & Cooldown**.
7. Selecione **Done?**
8. Pressione **start** para começar a seu treinamento.

Se você selecionou **Warmup & Cooldown**, pressione **lap** ao final de sua volta de aquecimento para começar o primeiro intervalo. Ao final de sua última repetição, o Forerunner começa automaticamente uma volta de acalmar. Quando você terminar de se acalmar, pressione **lap** para terminar seu treinamento. Conforme você se aproxima do final de cada volta de intervalo, um alarme soa e uma mensagem aparece, contando tempo que falta para que uma nova volta comece. Para terminar qualquer volta de intervalo mais cedo e ir ao próximo intervalo, pressione **lap**.

---

**NOTA:** *Auto Pause, Auto Lap, e Alertas não funcionam quando você está fazendo um treinamento de intervalo.*

---

## Treinamentos avançados

Seu Forerunner lhe permite criar e salvar treinamentos avançados que incluem metas para cada estágio do treinamento e distâncias, tempos e voltas de repouso variadas. Depois de você criar e salvar um treinamento, você pode usar o software Garmin Training Center para programar o treinamento para um dia particular. A planificação lhe permite economizar tempo de configuração planejando treinamentos com antecedência e armazenando-os em seu Forerunner. Para mais informações sobre como instalar o Garmin Training Center, veja a [página 61](#).

### ***Criando Treinamentos Avançados***

A Garmin recomenda que você use o Garmin Training Center para criar treinamentos e transferi-los para seu Forerunner. Porém, você pode

criar um treinamento avançado diretamente em seu Forerunner se assim o desejar. Note que você não pode usar o Forerunner para programar treinamentos; você deve usar o Garmin Training Center.

---

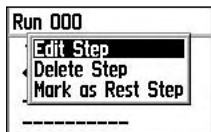
**NOTA:** *Se você criar um treinamento no Forerunner, certifique-se de transferi-lo para o Garmin Training Center. O treinamento do Forerunner será sobrescrito se você carregar treinamentos do Garmin Training Center.*

---

### **Para criar um treinamento avançado usando o Forerunner:**

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Training**.
2. Selecione **Workouts > Advanced > <Create New>**.
3. Entre com o nome do treinamento no campo superior.

4. Selecione “**1. Open No Target**” (aberto sem meta). Então selecione **Edit Step** (editar estágio).



5. No campo **Duration**, selecione quanto tempo você quer que o estágio dure. Se você selecionar **Open** (aberto), você pode encerrar o estágio durante seu treinamento pressionando **lap**.
6. Abaixo de **Duration**, entre o valor onde você quer o estágio termine.
7. No campo **Target**, selecione sua meta durante o estágio (velocidade, frequência cardíaca, cadência ou nenhum).

8. Abaixo de **Target**, entre um valor de meta para este estágio (se necessário). Por exemplo, se seu objetivo é frequência cardíaca, selecione uma zona de frequência cardíaca ou entre com uma taxa personalizada.

9. Quando você terminar com este estágio, pressione **mode**.
10. Para entrar em outro estágio, selecione **<Add New Step>**. Então repita os passos 5–9.
11. Para marcar qualquer estágio como um estágio de repouso, selecione o estágio. Então selecione **Mark as Rest Step** do menu. Estágios de repouso são anotados em seu histórico de treinamento.

---

**NOTA:** A meta de frequência cardíaca e cadência são apenas para o Forerunner 305.

---



**Para repetir estágios:**

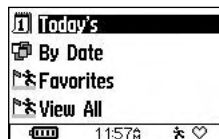
1. Selecione **<Add New Step>**.
2. No campo **Duration**, selecione **Repeat**.
3. No campo **Back to Step**, selecione o estágio para o qual você quer retornar.
4. No campo **Number of Reps**, entre no número de repetições.
5. Pressione **mode** para continuar.

**Começando Treinamentos Avançados**

Uma vez que você começa um treinamento avançado, o Forerunner mostra cada estágio do treinamento, incluindo o nome do estágio, a meta (se houver alguma) e dados do treinamento atual.

**Para começar um treinamento avançado:**

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Training > Workouts > Advanced**.



Se você programar treinamentos no Garmin Training Center, este menu aparece.

3. Selecione o treinamento que você quer começar.
4. Selecione **Do Workout**.

---

*NOTA: Auto Pause, Auto Lap e Alertas não funcionam quando você estiver fazendo um treinamento avançado.*

---

Durante o treinamento, pressione as **setas ▲▼** para ver mais páginas de dados.

Um alarme audível soa quando você estiver para terminar um estágio de treinamento. Uma mensagem aparece, mostrando o tempo ou distância restantes até que o novo estágio comece.

Para terminar qualquer estágio de treinamento mais cedo e ir ao próximo estágio, pressione **lap**. Para terminar o treinamento inteiro mais cedo, pressione mode seleccione **Training > Stop Workout**.

Os treinamentos avançados são específicos para cada esporte, o que significa que você cria treinamentos para um esporte específico e deve praticá-los naquele esporte. Por exemplo, se você quiser criar um treinamento avançado no Forerunner para biking (ciclismo), você deve mudar para o modo Biking.

O Forerunner alterna automaticamente para o esporte correto quando você selecionar um treinamento avançado. Por exemplo, se você tentar começar um treinamento de corrida enquanto está no modo Biking, o Forerunner alterna para o modo Running automaticamente.

## **Editando Treinamentos Avançados**

Você pode editar treinamentos no Garmin Training Center ou diretamente no Forerunner. Note que o Garmin Training Center serve como a “lista mestre” de treinamentos.

Se você editar um treinamento diretamente no Forerunner, as mudanças são sobrescritas na próxima vez que você transferir treinamentos do Garmin Training Center. Para fazer uma mudança permanente a um treinamento, edite o treinamento no Garmin Training Center e então transfira-o para seu Forerunner.

### **Para editar um treinamento avançado:**

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Training > Workouts > Advanced**.

3. Selecione o treinamento que você quer alterar. Então selecione **Edit Workout**.
4. Selecione o estágio que você quer editar. Então selecione **Edit Step**.
5. Faça quaisquer mudanças necessárias, e pressione **mode**.
6. Edite outros estágios como necessário.

### **Para apagar um treinamento avançado:**

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Training > Workouts > Advanced**.
3. Selecione o treinamento que você quer apagar.
4. Selecione **Delete Workout**. Selecione **Yes** para confirmar.

## Cursos

Outro modo de usar o Forerunner para personalizar um treinamento é criando um curso baseado em uma atividade registrada anteriormente.

Então você pode correr contra o curso, tentando coincidir ou exceder as metas configuradas anteriormente. Você também pode usar o Parceiro Virtual quando treinando com cursos. Para ligar Parceiro Virtual, veja a [página 15](#).

## Criando Cursos

Nós recomendamos que você use o Garmin Training Center para criar cursos e transferi-los para seu Forerunner. Porém, você pode criar e salvar um curso diretamente em seu Forerunner se você assim o desejar. Se você quiser adicionar pontos de curso a um curso existente, você deve usar o Garmin Training Center. Veja a próxima página para mais informações.

## Para criar um curso usando o Forerunner:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Selecione **Training > Courses > <Create New>**.
2. Na Página History (histórico), selecione uma entrada em que basear seu curso.

Days		Laps
DEC22	10:12 <sup>h</sup>	1
DEC20	10:19 <sup>h</sup>	3
DEC18	4:05 <sup>h</sup>	1
00:43:48		4,26 <sup>m</sup>
10:17 <sup>m</sup>		7 14cal

3. Entre com um nome para o curso no campo superior.
4. Pressione **mode** para sair.

## Adicionando Pontos de Curso

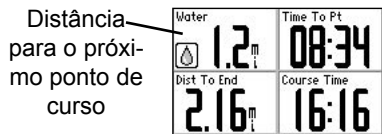
Você pode marcar pontos de curso ou lugares em seu curso que você quer lembrar, como paradas para água, curvas, ou metas de distância. Você deve usar o Garmin Training Center para adicionar pontos de curso a qualquer curso. Para mais informações, consulte os arquivos de Ajuda do Garmin Training Center.

## Começando um Curso

### Para iniciar um curso:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Training > Courses**.
2. Selecione o curso que você quer começar.
3. Selecione **Do Course**.

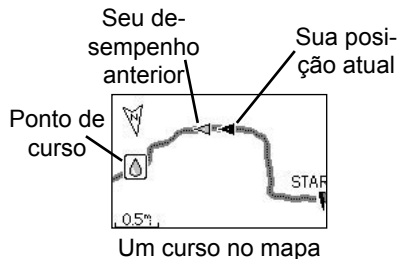
Depois que você inicia um curso, pressione as **setas ▲▼** para ver todos dados do curso. Se você adicionou pontos de curso a um determinado curso, o Forerunner lhe mostra a distância para o próximo ponto de curso.



Campos de dados de curso

Pressione as **setas ▲▼** para a Página Elevation (perfil de altitude) ou a Página Virtual Partner (parceiro virtual). Você também pode ver seu Parceiro Virtual no mapa, representado por um triângulo cinza (veja a próxima página). Para ligar o Parceiro Virtual, veja a [página 15](#).

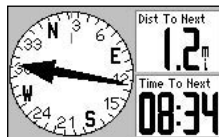
Pressione **mode** para seguir seu curso no mapa.



▲ O triângulo cinza mostra o seu desempenho original.

▲ O triângulo preto mostra a sua posição atual.

Pressione **mode** novamente para ver a Página Bússola. Se você estiver fora de curso, siga a seta para voltar para ao curso. Então, a seta apontará na direção em que você deve continuar para ficar no curso.



Página Bússola

Você pode incluir um aquecimento antes de começar realmente a correr seu curso. Pressione **start** para começar o curso e então aqueça normalmente. Certifique-se de ficar fora de seu caminho de curso enquanto você se aquece. Quando estiver pronto para começar o curso, caminhe em direção a seu ponto de partida de curso. Quando você alcança o curso, o Forerunner mostra uma mensagem “On Course” e sincroniza os triângulos cinza e preto.

Se você sair do curso, o Forerunner mostra uma mensagem “Off Course”. O triângulo cinza continua no curso sem você.

#### **Para terminar um curso manualmente:**

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Training > Stop Course**.

#### **Para editar um nome de curso:**

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Training > Courses**.
2. Selecione o curso que você quer renomear. Então selecione **Edit Course**.
3. Edite o nome do curso.

#### **Para apagar um curso:**

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Training > Courses**.
2. Selecione o curso que você quer apagar. Então selecione **Delete Course**. Selecione **Yes** para confirmar.

## Treinamentos Multi-Esporte

Atletas de triathlon, biatletas e outros competidores multi-esporte podem aproveitar-se dos treinamentos multi-esporte do Forerunner. Quando você configurar um treinamento multi-esporte, você pode trocar entre modos desportivos e ainda ver seu tempo e distância total para todos os esportes.

Por exemplo, você pode trocar de modo de Biking (ciclismo) para o modo Running (corrida) e ver seu tempo e distância total para biking e running ao longo de seu treinamento.

O Forerunner armazena treinamentos multi-esporte no histórico e inclui tempo total, distância, frequência cardíaca média e calorias para todos os esportes no treinamento. Também inclui detalhes específicos para cada esporte. Para ver detalhes de um esporte específico,

você deve trocar o modo desportivo. Por exemplo, para ver detalhes para a porção de Biking de um treinamento multi-esporte, mude para o modo Biking.

Você pode usar treinamentos multi-esporte manualmente ou pode prefixar treinamentos multi-esporte para corridas e outros eventos.

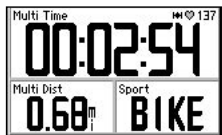
### Usando Multi-Esporte Manualmente

Você pode criar um treinamento multi-esporte manual alterando os modos desportivos durante seu treinamento sem reajustar o cronômetro. Quando você alterar os modos desportivos, pressione as setas para ver a Página Cronômetro de Multi-esporte (mostrada na página próxima).



## Para criar um treinamento multi-esporte manualmente:

1. Comece e complete um treinamento em qualquer esporte. Pressione **stop** para terminar seu treinamento, mas não reajuste o cronômetro.
2. Pressione e segure **mode** até que o menu de Mudança Desportiva apareça.
3. Selecione outro esporte. Uma nova Página cronômetro de Multi-esporte aparece.



Página Cronômetro de Multi-esporte

4. Pressione **start** para começar seu treinamento no novo esporte.

## Treinamentos de Multi-Esporte Automáticos

Se você estiver participando de uma corrida ou evento, você pode configurar um treinamento de multi-esporte automático que inclui cada esporte no evento. Você também pode incluir o tempo de transição de um esporte para o próximo. Mova à vontade de esporte para esporte pressionando o botão **lap**.

### Para configurar um treinamento multi-esporte automático:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Selecione **Training > Auto Multisport**.
2. Para alterar um modo desportivo na lista, selecione o esporte.



3. Selecione uma opção do menu. **Edit Leg** muda o modo desportivo para um esporte diferente. **Insert Leg** insire outro modo de esporte antes deste esporte. **Remove Leg** remove este modo desportivo da lista.
4. Para adicionar um modo desportivo ao final da lista, selecione **<Add Sport>**.
5. Para incluir o tempo de transição entre cada modo desportivo, selecione **Include Transition**.



6. Para começar seu treinamento, selecione **Start Multi-sport**.

Para alterar de um modo desportivo para o próximo, pressione **lap**. Se você incluir tempo de transição, pressione **lap** quando você terminar com um esporte para começar o tempo de transição. Pressione **lap** novamente para terminar o tempo de transição e começar o próximo esporte.

#### **Para parar um Multi-esporte de Automático:**

Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Selecione **Training > Stop Multisport**.

Você também pode limpar um treinamento multi-esporte pressionando **stop** e então pressione e segure **reset** para reajustar o cronômetro

## HISTÓRICO

Seu Forerunner automaticamente salva todos dados de treinamento (quando o cronômetro é iniciado) e pode manter os dados na memória por até dois anos (1000 voltas). Você pode ver os dados em seu Forerunner ou transferir o histórico para o software Garmin Training Center, onde você pode analisar seus dados.

Quando a memória estiver cheia, o Forerunner começa a sobrescrever dados antigos. Carregue seu histórico no Garmin Training Center periodicamente para acompanhar todas as suas atividades.

Os dados de histórico incluem tempo, distância, cadência média, melhor cadência, calorias e informações de volta detalhadas. Os dados do histórico do Forerunner 305 também incluem frequência cardíaca. Nenhum dado é registrado enquanto o cronômetro estiver parado.

## Sobre Detalhes do Histórico

O Forerunner mostra detalhes do histórico de forma diferente, dependendo do tipo de treinamento que você completou. Os detalhes de atividades simples aparecem em uma página de sumário. Detalhes de treinamentos rápidos, treinamentos de intervalo, treinamentos avançados e cursos aparecem em abas, que organizam as informações em seções. Para ver informações em diferentes abas, pressione as **setas ▲▼**.

Total:	01:00:29
1005cal	6.30mi
Avg:	09:36/mi
Max:	08:18/mi
<b>View Laps?</b>	

Histórico de treinamento de intervalo

## Vendo o Histórico

Você pode ver o histórico por dia, semana ou totais.

### Para ver histórico de um dia:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **History** > **[Esporte]** > **By Day**.
3. Pressione **▼** para rolar pela lista. Conforme você rola, detalhes do sumário aparecem abaixo da lista.

Days	Laps
DEC20	4:05% 1
DEC19	3:51% 1
DEC18	2:59% 1
00:43:48	4.26%
10:17/°	7.14cal

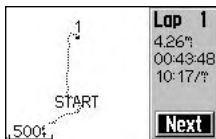
4. Selecione uma entrada para ver os detalhes. Selecione **View Laps** para ver detalhes adicionais da volta.

Laps	Accrued
Lap 3	00:19:31
↓Lap 4	00:20:01
00:09:21.84	1.00%
09:22/°	145cal
Best: 08:53/°	

Volts de um treinamento de intervalo.  
A seta indica uma volta de repouso.

### Para ver voltas no mapa:

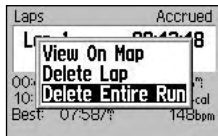
1. Enquanto vendo detalhes para uma entrada de histórico, selecione **View Laps**.
2. Selecione uma volta na lista. Então selecione **View on Map**.



3. Pressione as **setas** ▲ e ▼ para ampliar ou reduzir (zoom) o mapa. Selecione **Next** para ver a volta próxima.

### Para apagar voltas ou registros inteiros do histórico:

1. Enquanto vendo detalhes para uma atividade, selecione **View Laps**.
2. Selecione a volta que você quer apagar.
3. Selecione **Delete Lap** (volta) ou **Delete Entire Run** (corrida). Selecione **Yes** para confirmar.



### Para ver o histórico por semanas:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **History > [Esporte] > By Week**.
2. Pressione ▼ para rolar pela lista de semanas. Conforme você rola, totais para toda semana aparecem abaixo da lista.
3. Selecione uma semana para ver detalhes naquele dia da semana.

### Para ver totais do histórico:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Selecione **History > [Esporte] > Totals**. Os totais aparecem para distância, tempo e calorias para todas as suas atividades salvas.
2. Selecione **View Weeks** para ver uma lista das semanas.

## Apagando o Histórico

Depois que você transferiu dados antigos do Forerunner para o Garmin Training Center, você pode apagar o histórico de sua unidade.

### Para apagar histórico:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **History > [Esporte] > Delete.....**
2. Selecione **Keep 1 Month, Keep 3 Months**, ou **Delete All** (manter 1, 3 meses ou apagar tudo).  
Selecione **Yes** para confirmar.

## NAVEGAÇÃO

Use as funções de navegação GPS de seu Forerunner para ver seu caminho em um mapa, salve posições que você quer lembrar, crie rotas, e ache seu caminho para casa.

### Vendo o Mapa

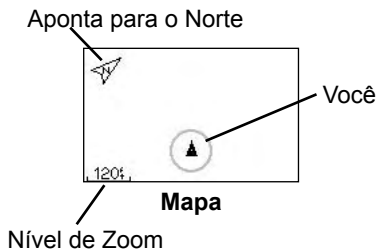
Antes de você usar as funções de navegação, você deve configurar o Forerunner para mostrar a Página Mapa

#### Para adicionar a Página Mapa:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Settings > General > Map**.
3. No campo **Show Map**, selecione **Yes**.

Pressione **mode** para ver as Páginas Cronômetro, Mapa e Menu Principal.

Quando você iniciar o cronômetro e começar a se mover, uma linha pontilhada fina aparece no mapa, mostrando exatamente por onde você passou. Esta linha pontilhada é chamada uma trilha (track). Para usar o zoom in ou out no mapa (ampliação), pressione as **setas ▲▼**. Para alterar as configurações de mapa, veja a [página 47](#).



## Marcando Posições

Uma posição é qualquer ponto que você armazena na memória. Se você quiser lembrar de marcos ou retornar a um certo lugar, marque uma posição lá. A posição aparece no mapa com um nome e símbolo.

Você pode procurar, ver, e ir para posições em qualquer hora.

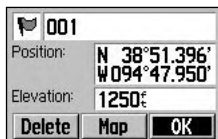
### Para marcar sua posição:

1. Vá ao lugar onde você quer marcar uma posição.
2. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Selecione **Navigation > Mark Location**.

3. Entre com um nome no campo superior direito. Você também pode alterar o símbolo no campo superior esquerdo e a altitude.
4. Selecione **OK**.

### Para marcar uma posição usando coordenadas lat/lon:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Selecione **Navigation > Mark Location**.
2. Selecione o campo **Position**. Entre a latitude e longitude da posição que você quer marcar.
3. Faça outras mudanças como necessário e selecione **OK**.





Quando você quiser ir a uma posição, selecione **Find** no menu de Navegação. Você pode ver uma lista de suas posições salvas organizada por nome ou por distância de sua posição atual.

### Para achar e ir a uma posição:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Selecione **Navigation > Find**.
2. Selecione **List All** (mostra todas as posições) ou **Nearest** (mostra as posições mais próximas de sua posição atual). Então use as **setas ▲▼** para achar uma posição na lista e pressione **enter** para selecionar.



3. Selecione **Go To**. Siga a linha no mapa até a posição.

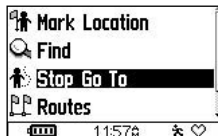
Quando você está indo para uma posição, as Páginas de Mapa e de Bússola são adicionadas automaticamente. Pressione **mode** para ver estas páginas. Na Página Bússola, a seta aponta na direção da posição. Vá na direção da seta para alcançar a posição. A Página Bússola também mostra a distância e o tempo que falta até que você alcance o próximo ponto.



Bússola

### Para parar de ir para uma posição:

Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Navigation > Stop Go To**.



### Para editar ou apagar uma posição:

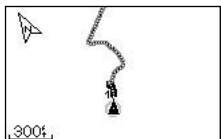
1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Navigation > Find > List All** ou **Nearest** (todas ou próximas).
2. Selecione a posição que você quer editar.
3. Altere o nome e símbolo como necessário. Para apagar a posição, selecione **Delete**.

### Para apagar todas as posições:

Pressione **mode**. A selecione **Navigation > Find > Delete All > Yes**.

## De Volta ao Ponto Inicial

Se você quiser retornar ao ponto de partida de sua corrida, o Forerunner pode levá-lo de volta ao longo do caminho exato que você percorreu usando **Back to Start**.



Siga a linha de volta ao seu ponto de partida

**Back to Start** o leva de volta ao longo do caminho de sua corrida mais recente.

## Para voltar ao seu ponto de partida:

Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Navigation > Back to Start**.

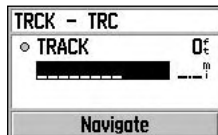
Uma linha aparece no mapa de sua posição atual até seu ponto de partida. Siga a linha até o ponto de partida.

## Criando e Usando Rotas

Uma rota é um caminho em linha direta entre dois ou mais pontos no mapa. Depois que você criar posições, você pode usá-las para construir rotas envolvendo alguns pontos ou muitos pontos. Você pode então salvar as rotas e usá-las a qualquer hora

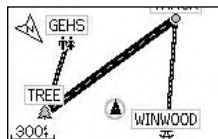
### Para criar uma rota:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Navigate > Routes**.
2. Selecione **New**.
3. Selecione a linha pontilhada e pressione **enter** para adicionar uma posição à sua rota.
4. Selecione uma posição da lista e então selecione **Use**.



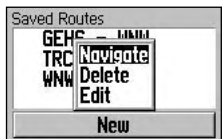
Selecione a linha pontilhada para adicionar outro ponto.

5. Repita os passos 3 e 4 para adicionar mais posições à sua rota.
6. Quando você terminar de adicionar posições, selecione **Navigate**. Sua rota aparece no mapa como uma linha escura conectando cada posição.



### Para usar uma rota salva:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Navigation > Routes**.
2. Selecione a rota que você quer seguir. Então selecione **Navigate**.



### Para parar de navegar uma rota:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal.
2. Selecione **Navigation > Stop Route**.

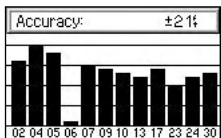
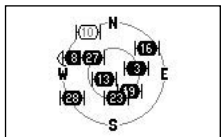
### Para editar ou apagar uma rota:

1. Pressione **mode** para acessar o Menu Principal. Então selecione **Navigation > Routes**.

2. Selecione a rota que você quer editar. Então selecione **Edit**. Para apagar a rota, selecione **Delete**.
3. Selecione um ponto para editar:
  - Review**—vê o ponto no mapa.
  - Insert**—insere um ponto antes deste ponto.
  - Remove**—remove o ponto da rota.
  - Change**—substitui o ponto por outro ponto.
  - Move**—move o ponto para outro lugar na rota.
4. Quando você terminar de fazer as mudanças, selecione **Navigate** ou pressione **mode** para sair

## Vendo Informações de GPS

A Página Satélite mostra informações sobre os Sinais de GPS que o Forerunner está recebendo atualmente. Do Menu Principal, selecione **Navigation > Satellite** para ver a Página Satélite.



Cada satélite de GPS no espaço tem um número específico. Os números de vários satélites de GPS aparecem no gráfico circular. O número corresponde à posição atual daquele satélite no espaço. Cada número destacado no gráfico corresponde a um satélite do qual o Forerunner está recebendo sinais atualmente.

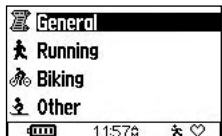
Pressione as **setas ▲▼** na Página Satélite para ver informações da força do satélite. As barras pretas representam a força de cada sinal de satélite recebido (o número do satélite aparece abaixo de cada barra).

## CONFIGURAÇÃO

Você pode personalizar configurações gerais do Forerunner e configurações desportivas individuais, como zonas de frequência cardíaca e zonas de cadência/velocidade.

### Configurações Gerais

Para alterar as configurações gerais, selecione **Settings > General** do Menu Principal.



### Alterando Campos de Dados

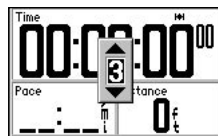
Você pode alterar os campos de dados em qualquer uma das páginas de Cronômetro: Main 1, Main 2, and Running/Biking/Other. As mudanças que você faz nas páginas de um esporte específico

aparecem apenas para aquele modo desportivo. Por exemplo, se você alterar a Página de Ciclismo (biking), aqueles campos de dados aparecem apenas no modo de Ciclismo.

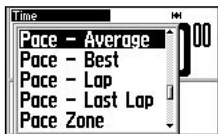
Veja a [página 54](#) para uma lista de campos de dados disponíveis.

#### Para alterar os campos de dados:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings > General > Data Fields**.
2. Selecione a página que você quer alterar.
3. Selecione o número de campos de dados que você quer ver nesta página.

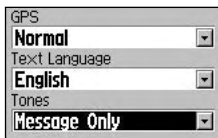


4. Use as setas ▲▼ e **enter** para alterar os campos de dados. Pressione **mode** para sair.



5. Repita para cada pagina que você queira personalizar.

## Alterando as Configurações do Sistema



Configurações do sistema

## Para desligar o GPS para uso em recinto fechado:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings > General > System.**

---

**NOTA:** Quando GPS está desligado, dados de cadência e distância não estão disponíveis. Na próxima vez que você ligar o Forerunner, ele procurará por sinais de satélite novamente.

---

## Para alterar o idioma de texto:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings > General > System.**
2. Selecione um idioma no campo **Text Language.**

## Para ligar ou desligar sons:

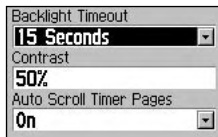
1. Do Menu Principal, selecione **Settings > General > System.**
2. Selecione uma opção no campo **Tones** para ligar ou desligar os sons do Forerunner.



## Alterando Seu Perfil de Usuário

Veja a [página 8](#) para alterar seu perfil de usuário.

## Alterando Configurações da Tela



### Para alterar a iluminação e contraste:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings > General > Display**.
2. Selecione o tempo que a iluminação deve ficar ligada e o nível de contraste da tela.

Pressione **power** uma vez para ligar a iluminação. Depois que a iluminação desligar automaticamente,

pressione qualquer tecla para ligar a iluminação novamente.

Para desligar a iluminação manualmente, pressione **power**.

---

***DICA:** Use um ajuste de intervalo de iluminação pequeno para conservar energia da pilha*

---

### Para rolar pelas Páginas de Cronômetro automaticamente:

Selecione **On** no campo **Auto Scroll Timer Pages**.

## Gravação de Dados

A gravação de dados controla como o Forerunner registra dados detalhados para suas corridas ou outras atividades. Por padrão, o Forerunner usa Gravação Inteligente para registrar seus movimentos e criar um histórico detalhado. A Gravação Inteligente seleciona pontos chave onde você alterou direção, velocidade ou frequência cardíaca.

Você também pode registrar dados a cada segundo. Fazendo isso cria o registro mais preciso possível de sua atividade. Porém, com este ajuste, o Forerunner pode registrar apenas 3,5 horas de dados detalhados.

---

**NOTA:** Quando o histórico está cheio, dados de histórico, mais antigos são sobrescritos automaticamente. Certifique-se de que transferir o histórico para o Garmin Training Center frequentemente.

---

### Para alterar a gravação de dados:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings > General > Data Recording**.
2. No campo **Record Data Points**, selecione **Every Second** ou **Smart Recording**.

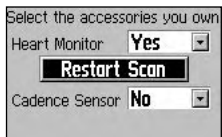
### Adicionando Acessórios

O Forerunner 305 tem dois acessórios possíveis: um monitor de frequência cardíaca e um sensor de cadência Garmin opcional. Você pode habilitar estes acessórios deste menu ou reiniciar a procura se você estiver tendo dificuldade em receber dados.

### Para procurar por acessórios:

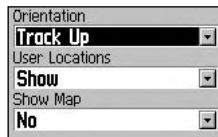
1. Do Menu Principal, selecione **Settings > General > Accessories**.

2. Selecione um acessório; então selecione **Yes** para iniciar a procura por aquele acessório. Para reiniciar a procura por um acessório, selecione **Restart Scan**.



Veja as [páginas 59-60](#) para mais informações sobre como casar acessórios e Solução de Problemas.

## Alterando as Configurações do Mapa



### Para alterar as configurações de mapa:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings > General > Map**.
2. Para alterar a orientação do mapa, pressione enter e selecione uma opção.
  - North Up**—orienta o mapa com o Norte na parte superior da tela.
  - Track Up**—orienta o mapa com sua direção de movimento na parte superior da tela.
3. Para mostrar/ocultar waypoints no mapa, selecione **Show** ou **Hide** no campo **User Locations**.

4. Para ver a Página Mapa como parte do ciclo de páginas, selecione **Yes** no campo **Show Map**.

---

***DICA:** O mapa ficará visível automaticamente quando você for a uma posição ou navegar uma rota ou curso.*

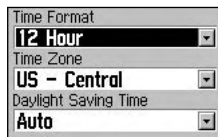
---

## Alterando as Unidades

Para alterar as unidades de medida:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings > General > Units**.
2. Selecione unidades de medida para distância, altitude e frequência cardíaca.

## Alterando as Configurações de Horário



**Para alterar configurações de horário:**

1. Do Menu Principal, selecione **Settings > General > Time**.
2. Selecione um formato de horário e a zona de horário e habilite ou desative o horário de verão.

## Sobre o Forerunner

Do Menu Principal, selecione **Settings > General > About Forerunner** para ver a versão de seu software, Versão do GPS, e o ID (identidade) da Unidade.

## Alterando as Configurações de um Esporte

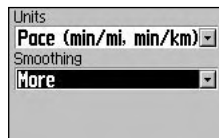
Para cada esporte, você pode alterar unidades de velocidade e entrar com equipamento ou peso de bicicleta extra, o que afeta como as calorias são calculadas. Você também pode entrar em zonas de velocidade e zonas de frequência cardíaca para cada esporte.

### Para configurar um peso extra para um esporte:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings**.
2. Selecione um esporte, e então selecione **Extra Weight**.
3. Entre a quantidade de peso extra que você está levando.

### Para alterar as unidades de velocidade para um esporte:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings**.
2. Selecione um esporte para alterar as unidades. Então selecione **Speed Units**.
3. Selecione **Pace** ou **Speed** (cadência ou velocidade).



4. Se você selecionar **Pace**, selecione a quantidade de diminuição de cadência que você quer usar.

A diminuição de cadência faz a média de sua cadência atual com uma certa quantidade de tempo para evitar erros na posição de GPS e velocidade devido à recepção de sinal de satélite variável. Quando você liga ou aumenta a diminuição de cadência, a cadência mostrada em seu Forerunner é mais estável (com menos saltos). Para usar diminuição de cadência, você deve configurar suas unidades de velocidade para cadência.

---

**NOTA:** *A diminuição de cadência afeta a cadência mostrada e a contagem de tempo de alertas de cadência e Auto Pausa; porém, não afeta os dados armazenados no Histórico.*

---

## Zonas de ajuste de Cadência/Velocidade

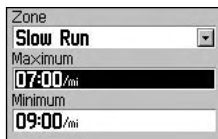
Para cada esporte, seu Forerunner contém dez zonas de Cadência/Velocidade, variando de muito lenta até a velocidade máxima. Os valores para estas zonas de cadência/velocidade são entradas por padrão e não podem atender sua capacidade pessoal.

Depois de entrar com os valores apropriados, você pode usar estas zonas para configurar seus alertas de cadência/velocidade ou usá-los como metas em treinamentos avançados.

<b>Slow Jog</b>	14:00/??	11:00/??
<b>Jog</b>	12:00/??	09:00/??
<b>Fast Jog</b>	10:00/??	08:00/??
<b>Slow Run</b>	09:00/??	07:00/??

## Para alterar suas zonas de cadência/velocidade:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings**.
2. Selecione um esporte, e então selecione **Pace/Speed Zones**.
3. Selecione a zona que você quer alterar. Entre com uma cadência/velocidade mínima e máxima para aquela zona.



4. Repita o passo que 3 para cada zona que você quiser alterar.

## Configurando Zonas de Frequência Cardíaca

***NOTA:** as zonas de frequência cardíaca são uma função apenas do Forerunner 305.*

Uma zona de frequência cardíaca é simplesmente uma certa faixa de batidas por minuto. Zonas de frequência cardíaca são geralmente baseadas em uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima e são numeradas de 1 a 5 baseado na intensidade (1—mais baixa, 5—mais alta).

Se você souber sua frequência cardíaca máxima, você pode entrá-la e permitir que o Forerunner calcule suas zonas de frequência cardíaca automaticamente. Você também pode entrar com zonas de frequência cardíaca manualmente. Você pode configurar zonas de frequência cardíaca para cada esporte.

## Para basear as zonas de frequência cardíaca em sua frequência cardíaca máxima:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings**.
2. Selecione um esporte para configurar as zonas de frequência cardíaca. Então selecione **HR Zones**.
3. Selecione o campo **Zones**. Então selecione **Based on Max**.

Max:	205bpm	
Zones	Based on Max	
1	103bpm	123bpm
2	123bpm	144bpm
3	144bpm	164bpm
4	164bpm	185bpm
5	185bpm	205bpm

4. Selecione o campo **Max** e entre com sua frequência cardíaca máxima. O Forerunner calcula suas zonas de frequência cardíaca automaticamente baseado em sua frequência cardíaca máxima.

## Para alterar suas zonas de frequência cardíaca manualmente:

1. Do Menu Principal, selecione **Settings**.
2. Selecione um esporte para configurar as zonas de frequência cardíaca. Então selecione **HR Zones**.
3. Selecione o campo **Zones**. Então selecione **Custom**.
4. Em qualquer zona de frequência cardíaca, selecione um valor de frequência cardíaca que você queira alterar e entre com o novo valor. Repita para cada valor de frequência cardíaca que você quer alterar.

Max:		
Zones		
1	098bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185



## CONFIGURAÇÃO

Certifique-se de ler as Advertências e Cuidados nas [páginas 67-68](#) para aprender a usar seu Forerunner de modo seguro e responsável.

## Limpeza e Cuidados

Limpe o Forerunner e o monitor de frequência cardíaca usando um pano umedecido com uma solução detergente suave e então enxugue. Evite limpadores e solventes químicos que podem danificar componentes de plástico.

Não armazene o Forerunner onde haja exposição prolongada a extremos de temperatura (como no porta malas de um carro), pois pode resultar em dano permanente. Informações do usuário, como histórico, posições e trilhas, são retidas indefinidamente na memória

da unidade sem a necessidade de uma fonte externa de energia. Faça uma cópia de segurança dos dados de usuário importantes copiando-os no Garmin Training Center em seu computador pessoal. Veja a [página 61](#) para carregar o Garmin Training Center.

## Imersão em Água

O Forerunner é impermeável para o Padrão IEC 60529 IPX7. Pode resistir à imersão em 1 metro de água por 30 minutos. A submersão prolongada pode causar dano a unidade. Após submersão, certifique-se de enxugar e secar a unidade antes de usá-la ou carregá-la.

---

**NOTA:** *Este produto não foi projetado para ser usado em natação.*

---

## Substituindo a Pilha do Monitor de Frequência Cardíaca

O monitor de frequência cardíaca contém uma pilha CR2032 substituível pelo usuário. Certifique-se de dispor das pilhas velhas corretamente. Para substituir a pilha, localize a tampa circular da pilha atrás do monitor de frequência cardíaca. Use uma moeda para torcer a tampa à esquerda até que esteja solta o suficiente para remover.

Remova a tampa e substitua a pilha. Tome cuidado para não danificar ou perder o anel de vedação da tampa. Use então uma moeda para colocar a cobertura de volta no lugar.

## Campos de Dados

Os campos de dados disponíveis em qualquer Página de Cronômetro mudam baseado nos acessórios que você possui e as unidades de velocidade que você selecionou para um esporte. Os campos de dados marcados com asterisco (\*) estão disponíveis apenas para o Forerunner 305.

**Cadence\***—revoluções do pedal por minuto.

**Cadence – Avg\***—calcula a cadência média para a duração de seu passeio atual.

**Cadence – Lap\***—calcula a média para volta atual.

**Calories**—quantidade de calorias queimadas.

**Date**—dia, mês e ano atuais.

**Distance**—a distância percorrida na corrida atual.

**Dist – Lap**—distância percorrida na volta atual.

**Dist – Last Lap**—distância da últimavolta completada.

**Dist – Paused**—distância coberta enquanto o cronômetro está em Auto Pausa.

**Elevation**—distância acima/abaixo do nível do mar.

**GPS Accuracy**—margem de erro para sua posição exata (por exemplo, +/- 19 ft).

**Grade**—o cálculo de ascensão. Por exemplo, se para cada 10 pés que você sobe (altitude) você percorre 200 pés (distância), seu grau é 5%.

**Heading**—a direção atual para a qual você está indo.

**Heart Rate\***—batidas do coração por minuto (bpm).

**Heart Rate – Avg\***—frequência cardíaca média para a duração de sua corrida atual.

**Heart Rate – Lap\***—frequência cardíaca média na volta atual.

**Heart Rate Zone\***—zona de frequência cardíaca atual (1–5). As zonas padrão são baseadas na sua frequência cardíaca máxima e perfil do usuário.

**Laps**—número de voltas completadas.

**Pace**—cadência atual.

**Pace – Average**—cadência média na duração de sua corrida atual.

**Pace – Best**—melhor cadência alcançada durante a corrida atual.

**Pace – Lap**—cadência média durante a volta atual.

**Pace – Last Lap**—cadência média durante a última volta completada.

**Pace Zone**—faixa de cadência atual baseado em suas configurações de zona de cadência. Veja [página 50](#).

**Speed**—velocidade atual.

**Speed – Avg**—velocidade média para na duração de sua atividade atual.

**Speed – Lap**—velocidade média durante a volta atual.

**Speed – Last Lap**—velocidade média na última volta completada.

**Speed – Max**—velocidade máxima alcançada durante a atividade atual.

**Speed Zone**—faixa atual de velocidade baseada nas suas configurações de zona de velocidade. Veja [página 50](#).

**Sunrise**—horário aproximado do amanhecer baseado em sua posição de GPS.

**Sunset**—horário do pôr-do-sol baseado em sua posição de GPS.

**Time**—tempo de cronômetro.

**Time – Avg Lap**—tempo médio para completar cada volta até agora

**Time – Lap**—tempo na volta atual.

**Time – Last Lap**—o tempo para completar a última volta completa.

**Time – Paused**—tempo decorrido enquanto cronômetro está de Auto Pausa.

**Time of Day**—horário do dia atual baseado nas suas configurações de horário.

## **Informações de frequência cardíaca**

Muitos corredores e outros atletas estão usando zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de condicionamento físico.

### **O que são zonas de frequência cardíaca?**

Uma zona de frequência cardíaca é simplesmente uma faixa de batidas do coração por minuto (bpm). As cinco zonas de frequência cardíaca comumente aceitas são numeradas de 1–5 de acordo com o aumento de intensidade. Geralmente, zonas de frequência cardíaca são calculadas baseadas em porcentagens de sua frequência cardíaca máxima. Veja a próxima página para aprender alguns dos efeitos do exercício conforme sua frequência cardíaca alcança cada uma destas zonas.

## **Como as zonas de frequência cardíaca afetam suas metas de condicionamento físico?**

O conhecimento de suas zonas de frequência cardíaca pode ajudá-lo a medir e melhorar seu condicionamento físico por compreender e aplicar estes princípios:

- Sua frequência cardíaca é boa medida da intensidade do exercício.
- Treinando em certas zonas de frequência cardíaca podem ajudá-lo a melhorar sua capacidade e força cardiovascular.
- O conhecimento suas zonas de frequência cardíaca pode prevenir que você treine em demasia, diminuindo o risco de dano à saúde.

Veja a próxima página para aprender sobre os benefícios de treinar em cada zona de frequência cardíaca.

Como eu posso determinar minhas zonas de frequência cardíaca?

Se você souber sua frequência cardíaca máxima, você pode entrar com ela e permitir ao Forerunner

calcular suas zonas de frequência cardíaca baseado nas porcentagens mostradas abaixo. Para mais informações sobre o ajuste de suas zonas de frequência cardíaca, veja a [página 51](#).

Zona	% Max. de freq cardíaca	Esforço percebido	Benefícios
1	50%–60%	Relaxado, passo fácil; respiração rítmica	Treinamento aeróbico nível principiante; reduz stress
2	60%–70%	Passo confortável; respiração ligeiramente mais profunda, conversação possível	Treinamento Cardiovascular Básico; bom passo de recuperação
3	70%–80%	Passo moderado; mais difícil de manter conversação	Aumento da Capacidade aeróbica; ótimo treinamento cardiovascular
4	80%–90%	Passo rápido e um pouco desconfortável; respiração forçada	Aumento da capacidade e limite anaeróbico; velocidade aumentada
5	90%–100%	Passo de sprint, esforço de corrida, insustentável por período de tempo longo; respiração trabalhosa	Resistência anaeróbica e muscular; poder aumentado

## Formar Par

Formar par é o processo de casamento dos sensores, como do seu monitor de frequência cardíaca, com seu Forerunner 305. Este processo acontece automaticamente quando você liga o Forerunner e deve levar apenas alguns segundos quando os sensores estiverem ligados e funcionando corretamente.

Uma vez formou um par, seu Forerunner receberá dados apenas de seu sensor. Ao ligar, o Forerunner procurará automaticamente por sensores que você tenha habilitado (veja “Adicionando Acessórios,” na [pagina 46](#)). Cada sensor tem um ID único. O Forerunner aprende e salva este ID único ao formar par pela primeira vez. Na próxima vez que você ligar o Forerunner, ele formará par apenas com o sensor com o ID único. Se o Forerunner

achar o sensor, você deve reiniciar a procura para achar seu ID de sensor.

## Interferência

Campos eletromagnéticos fortes podem interferir com seu monitor de frequência cardíaca e fazer com que sua frequência cardíaca apareça anormalmente alta, congelada ou desaparecer. As fontes mais comuns de interferência incluem linhas de energia de alta voltagem, motores elétricos, computadores, televisões e telefones celulares. Uma vez que você se move para longe da fonte de interferência, a leitura de sua frequência cardíaca deve retornar ao normal.

## **Solução de Problemas com o Monitor de Frequência Cardíaca**

Se você tiver dificuldade em formar par com o monitor de frequência cardíaca ou se sua frequência cardíaca é errática, tente as seguintes sugestões.

- Posicione o Forerunner até 3 metros do sensor enquanto formando par.
- Fique longe de quaisquer outros sensores enquanto formando par.
- Vá para longe de fontes de interferência (veja a página anterior).
- Reinicie a procura se parecer que seu Forerunner formou par com outro sensor (veja a [página 46](#)).
- Certifique-se de que a procura pelo monitor de frequência cardíaca está habilitada (veja a [página 46](#)).
- Substitua a pilha.
- Limpe os sensores. A sujeira e suor nos sensores podem debilitar os sinais.
- Reaplique uma substância condutora. Use gel de eletrodo, água ou saliva.
- Certifique-se de que o monitor de frequência cardíaca está aquecido contra seu corpo. Se você tiver dificuldade com leituras irregulares, posicione o transmissor em suas costas.
- Vista uma camisa de algodão, ou molhe sua camisa. Tecidos sintéticos que esfregam ou batem contra o monitor de frequência cardíaca pode criar eletricidade estática que interfere com os sinais de frequência cardíaca.



## Garmin Training Center

O software de Garmin Training Center é incluído na caixa de produto Forerunner. Localize o Garmin Training Center e use-o para instalar o software em seu computador pessoal.

O Garmin Training Center oferece ferramentas de análise de treinamento e permite que você crie e agende cursos e treinamentos personalizados e os transfira para o Forerunner.

### Para instalar o Garmin Training Center:

1. Insira o disco do Garmin Training Center na unidade de disco do seu computador. Se a tela de

Abertura não aparecer, clique **Iniciar** e então **Executar...**

Digite na letra de sua unidade de disco seguida por “setup” (exemplo: D:\setup). Então pressione **enter**.

2. Quando a tela de Abertura aparecer, siga as instruções na tela para instalar Garmin Training Center.

Use o Cabo USB da caixa do produto para conectar seu Forerunner a seu computador. Então abra o Garmin Training Center. Para ajuda sobre como usar o Garmin Training Center, clique o menu de **Ajuda** e selecione **Conteúdo**, ou pressione **F1** em seu teclado.

## Especificações

**GPS:** alta sensibilidade arquitetura SIRFstarIII™

**Tempo de aquisição:**

**Início quente:** < 1 segundo

**Partida quente:** < 38 segundos

**Partida fria:** < 45 segundos

**Taxa de Atualização:** 1/segundo, contínuo

**Precisão de Posição de GPS\*:**

< 10 metros 50%, típico

**Precisão de Velocidade de GPS\*:**

< 0.05 m/s

\*A precisão depende da visão do céu.

99%—visão limpa; 95%—típico.

**Dinâmica:** Atende às especificações para 6 g

**Faixa de temperatura operacional:**

-4°F a 140°F (-20°C a 60°C)

**Peso:** 77 g (2,72 oz)

**Tela:** 33 x 20.3 mm (1,3" x 0,8")

**Tamanho:** 53,3 x 17,8 x 68,6 mm (2,1" x 0,7" x 2,7")

**Memória de voltagens:** 1.000 voltagens

**Pilha:** interna recarregável

**Vida da pilha:** 10 horas (uso típico)

**Resistência à água:** IEC 60529 IPX7 (submersível a um metro por até 30 minutos).

**Nota:** Este produto não foi projetado para ser usado em natação.

### *Monitor de Frequência Cardíaca*

**Tamanho Físico:** 34,8 x 3,56 x 1,27 cm (13,7" x 1,4" x 0,5" )

**Alcance de transmissão:** aproximadamente 3 m (9,8 pés)

**Pilha:** CR2032 (3 voltes)

**Vida da pilha:** 3 anos (1 hora por dia)

**Peso:** 21 g (0,74 oz)

A precisão pode ser degradada por contacto ruim do sensor, interferência elétrica e distancia entre receptor e transmissor.

## Garantia Limitada

Este produto Garmin tem a garantia de que não terá defeitos no material e manufatura durante um ano da data de compra. Neste período a Garmin vai, a sua opção exclusiva, consertar ou substituir qualquer componente que falhe durante o uso normal. Tal conserto ou substituição será feito sem nenhum ônus ao cliente com peças ou mão de obra. Porém, o cliente é responsável por qualquer custo de transporte. Esta garantia não cobre falhas devido a uso abusivo, uso indevido, acidente ou alterações ou consertos sem autorização.

AS GARANTIAS E SOLUÇÕES CONTIDOS NESTA SÃO EXCLUSIVOS E EM LUGAR DE TODA OUTRA GARANTIA EXPRESSA OU INCLuíDA OU ESTATUTÁRIO, INCLUINDO QUALQUER RESPONSABILIDADE QUE SURGE DEBAIXO DE QUALQUER GARANTIA DE MERCANTILIZAÇÃO OU APTIDÃO PARA UM PROPÓSITO PARTICULAR, ESTATUTÁRIO OU CASO CONTRÁRIO. ESTA GARANTIA LHE DÁ DIREITOS LEGAIS ESPECÍFICOS QUE PODEM

VARIAR DE ESTADO PARA ESTADO.

EM NENHUMA INSTÂNCIA A GARMIN DEVE SER RESPONSABILIZADA POR QUALQUER DANO INCIDENTAL, ESPECIAL, INDIRETO OU DANOS CONSEQUENCIAIS, COMO RESULTADO DO USO, ABUSIVO, OU INABILIDADE PARA USAR ESTE PRODUTO OU DE DEFEITOS NO PRODUTO. Alguns estados não permitem a exclusão de danos incidentais ou consequentes, assim as anteriores limitações podem não se aplicar a você.

A Garmin retém o direito exclusivo para consertar ou substituir a unidade ou software ou oferecer um total reembolso do preço de compra a sua discricção exclusiva.

Para obter serviço de garantia, contate seu representante local autorizado Garmin para instruções de envio e retorno de um número de atendimento. A unidade deve ser empacotada com firmeza, com o número de atendimento no

lado de fora claramente marcado no pacote e deve ser enviada com frete pago e seguro a uma estação de serviço de garantia Garmin. Uma cópia do recibo de venda original é requerida como a prova da compra para consertos em garantia.

Garmin International, Inc.

Tel. 913/397.8200

Fax. 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.

Tel. 44/0870.8501241

Fax. 44/0870.8501251

**Compras por leilões on-line:** Produtos vendidos por leilões on-line não são passíveis de abatimentos ou ofertas especiais da Garmin. As confirmações de leilão on-line não são aceitas para verificação de garantia. Para obter serviço de garantia, é exigido uma cópia original do recibo de vendas ou do varejista. Garmin não substituirá componentes perdidos de qualquer pacote comprado por um leilão on-line.

**Compras internacionais:** Uma garantia em separado é provida por distribuidores internacionais para as unidades compradas fora dos Estados Unidos. Esta garantia é provida pelo distribuidor local e este distribuidor proverá serviço local para sua unidade. As garantias do distribuidor são apenas válidas na área de distribuição pretendida. As unidades compradas nos Estados Unidos ou Canadá deve ser enviadas ao centro de serviço Garmin no Reino Unido, Estados Unidos, Canadá, ou Taiwan para serviço.

A unidade não tem nenhuma parte que requiera serviço pelo usuário. Se você tiver um problema com sua unidade, por favor leve-a a um Representante Garmin autorizado para conserto.

A unidade é lacrada com parafusos. Qualquer tentativa de abrir o estojo para alterar ou modificar a unidade de qualquer forma anulará sua garantia e pode resultar em dano permanente para o equipamento.

## Conformidade com o FCC

A unidade atende a Parte 15 dos limites de interferência do FCC para dispositivos digitais Classe B PARA USO DOMÉSTICO OU COMERCIAL. Estes limites são projetados para prover proteção razoável contra interferência prejudicial em uma instalação residencial, e são mais restritas que “requisitos ao ar livre”.

A operação deste dispositivo é sujeita às seguintes condições: (1) Este dispositivo não pode causar interferência prejudicial, e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, inclusive interferência que possa causar operação indesejada.

Este equipamento gera, usa, e pode radiar energia de frequência de rádio e poder causar interferência prejudicial às comunicações de rádio se não instalado e usado conforme as instruções. Porém, não existe nenhuma garantia de que a interferência não acontecerá em uma instalação particular. Se este equipamento causar interferência prejudicial a recepção de rádio ou televisão, o que pode ser

determinado desligando o equipamento, o usuário é encorajado a tentar corrigir a interferência por uma das seguintes medidas:

- Reorientar ou se mudar a antena receptora.
- Aumentar a separação entre o equipamento e o receptor.
- Conectar o equipamento a uma saída em um circuito diferente daquele no qual o receptor está conectado.
- Consulte o representante ou um técnico de rádio/TV experimentado para ajuda.

A unidade não contém quaisquer partes que necessitem serviço pelo usuário. Os consertos só devem ser feitos por um centro de serviço autorizado da Garmin. Os consertos ou modificações sem autorizações podem resultar em dano permanente ao equipamento, e anulam sua garantia e sua autoridade para operar este dispositivo sob os regulamentos da Parte 15.

## Acordo de Licença de Software

USANDO O FORERUNNER 205/305, VOCÊ CONCORDA COM OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENÇA DE SOFTWARE SEGUINTE. POR FAVOR LEIA ESTE ACORDO CUIDADOSAMENTE.

A Garmin lhe concede uma licença limitada para usar o software embutido neste dispositivo (o “Software”) em forma executável binária na operação normal do produto. Título, direito de propriedade e propriedade intelectual em e para o Software permanece com a Garmin.

Você reconhece que o Software é de propriedade da Garmin e é protegido sob as leis de direitos autorais dos Estados Unidos da América e tratados internacionais de direitos autorais. Você também reconhece que a estrutura, organização e código do Software segredos comerciais de valor da Garmin e que o Software em código fonte é um segredo comercial de

valor da Garmin. Você concorda em não descompilar, desmontar, modificar, ou usar engenharia reversa ou reduzir este a forma humana legível o Software ou qualquer parte deste ou criar qualquer trabalho derivado baseado no Software. Você concorda em não exportar ou reexportar o Software para qualquer país em violação das leis de controle de exportação dos Estados Unidos da América.

## Conformidade com o CE

Por este meio, Garmin Internacional declara que este equipamento de GPS está em conformidade com os requisitos essenciais e outros provisões relevantes da Diretiva 1999/5/EC. Para ver a Declaração de Conformidade completa, visite o Site da Garmin na Web: [www.garmin.com/products/forerunner305](http://www.garmin.com/products/forerunner305) ou [www.garmin.com/products/forerunner205](http://www.garmin.com/products/forerunner205). Clique **Manuals** e então selecione **Declaration of Conformity**.



## Advertências

**Não evitar situações potencialmente arriscadas, pode resultar em um acidente ou colisão, resultando em morte ou dano sério.**

Quando navegando, compare cuidadosamente as informações mostradas no Forerunner com todas as fontes de navegação disponíveis, inclusive informações de sinais visuais e mapas. Por segurança, sempre solucione quaisquer discrepâncias antes de prosseguir a navegação.

O Forerunner contém uma pilha recarregável lithium íon não substituível. O monitor de frequência cardíaca contém uma pilha CR2032 substituível. A pilha pode apresentar um risco de fogo ou queimadura química se mal utilizada.

- Não recarregue fora da unidade, não desmonte, não aqueça acima de 140°F (60°C), ou incinere.
- Mantenha as pilhas usadas longe de crianças.
- Disponha da pilha ou unidade usada corretamente. Contacte seu departamento de lixo local para informações sobre como dar fim à pilhas lithium-ion.

O Forerunner não tem nenhuma parte que requeira serviço pelo usuário. Se você encontrar um problema com sua unidade, por favor leve-a para um Representante GARMIN autorizado para conserto.

Sempre consulte seu médico antes de começar ou modificar qualquer programa de exercício. Se você tiver um marca-passos ou outro dispositivo eletrônico implantado, consulte seu médico antes de usar um monitor de frequência cardíaca.



## Cuidados

**Não evitar situações potencialmente arriscadas, pode resultar em pode resultar em ferimento ou dano de propriedade..**

Use o Forerunner apenas como um auxiliar de navegação. Não tente usar o Forerunner para qualquer propósito que exija medida precisa de direção, distância, posição, ou topografia. Este produto não deve ser usado para determinar proximidade do solo para navegação em aeronave. O Sistema de Posicionamento Global (GPS) é operado pelo governo dos Estados Unidos, que é o único responsável por sua precisão e manutenção. O sistema governamental está sujeito a altera-

ções que podem afetar a precisão e desempenho de todo equipamento de GPS, inclusive o Forerunner. Embora o Forerunner seja um dispositivo de navegação de precisão, qualquer dispositivo de navegação pode ser mal usado ou mal interpretado e portanto, tornar-se inseguro.

O Forerunner e o monitor de frequência cardíaca são dispositivos para consumidor, não são dispositivos médicos e podem sofrer interferência de fontes elétricas externas. As leituras de frequência cardíaca são apenas para referência e nenhuma responsabilidade pode ser aceita como consequência de leituras errôneas.

**ADVERTÊNCIA:** Este produto, sua embalagem e seus componentes contêm substâncias químicas reconhecidas pelo Estado da Califórnia como causadoras de câncer, defeitos de nascimento ou dano reprodutivo. Este anúncio está sendo provido conforme a Proposição 65 da Califórnia. Se você tiver quaisquer perguntas ou quiser informações adicionais, por favor consulte nosso Site da Web em <http://www.garmin.com/prop65>.



## ÍNDICE

## A

acessórios  
adicionando 46  
adquirindo sinais de  
satélite 2  
água, imersão em 53, 69  
alertas 9  
cadência 12  
frequência cardíaca 11  
passo 10  
tempo e distância 9  
velocidade 10  
antena de GPS 2  
Auto Lap 13  
Auto multi-esporte 29  
Auto Pausa 12

## B

botão de volta 6  
botão ENTER 6  
botão mode 6  
botão power 6  
botão reset 6  
botão start/stop 6  
botões 6  
botões de seta 6  
bússola 38

## C

cadência, alerta 10, 12  
cadência, diminuindo 50  
campos de dados 54  
alterando 43  
configurações  
esporte, específico 49  
gerais 43  
contacte a Garmin ii  
contraste, ajustando 45  
convenções do manual  
i, 1  
cursos 24–25

## D

distância, alerta 9

## E

especificações 62  
esportes, alterando 7  
estendendo a pulseira 5

## F

frequência cardíaca,  
alerta 11  
frequência cardíaca,  
ícone 4, 7

## G

Garmin Training Center  
cursos 24  
instalando 61  
treinamentos avança-  
dos 19  
GPS  
adquirindo sinais 2  
ligando e desligando  
44  
sobre 42  
gravação de dados 46

## H

histórico 31  
apagando 34  
totais 33  
vendo 32  
horário de verão 48

## I

ícone de pilha 7  
idioma, alterando 44  
iluminação 6, 45

## L

limpeza e cuidados 53,  
69

- M**
- mapa 35
    - adicionando 35
  - monitor de frequência cardíaca
    - formando par 4, 59
    - interferência 59
    - reiniciar procura 46
  - Solução de Problemas 60
    - usando 3
- N**
- número de série ii
- P**
- Página Satélite 42
  - parceiro virtual 15, 16, 24
  - perfil de usuário, ajuste 8
  - personalizando páginas de cronômetro 43
  - peso extra, adicionando 49
  - pilha
    - carregando 1
    - substituindo no monitor de frequência cardíaca 54
  - posições
    - achando 37
    - apagando 38
    - editando 38
    - marcando 36
  - pulseira, estendendo 5
- R**
- registro do Produto ii
  - Rolagem automática de páginas de cronômetro 45
  - rotas 40–41
- S**
- solução de problemas 60
  - sons, lig/desl 44
- T**
- tempo alerta 9
  - tempo de repouso/distância de repouso 12
  - treinamentos avançados
    - criando 19
    - editando 23
    - e o Garmin Training Center 19
      - iniciando 21
  - treinamentos de intervalo 17
  - treinamentos multi-esporte 28–30
- U**
- unidades de medida, alterando 48
  - USB 1, 61
  - uso em recinto fechado 44
- V**
- vá para posição 37
  - velocidade, alerta 10
- Z**
- zonas de frequência cardíaca
    - ajuste 51
    - alertas 11
    - sobre 57
  - zona de horário, alterando 48

**Para atualizações gratuitas de software mais recente (excluindo dados de mapa) ao longo da vida de seus produtos Garmin, visite o Site da Garmin na Web em [www.garmin.com](http://www.garmin.com).**



© Copyright 2006 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.  
Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate, Romsey, SO51 9DL, U.K.

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

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

Parte Número 190-00581-00 Rev. C