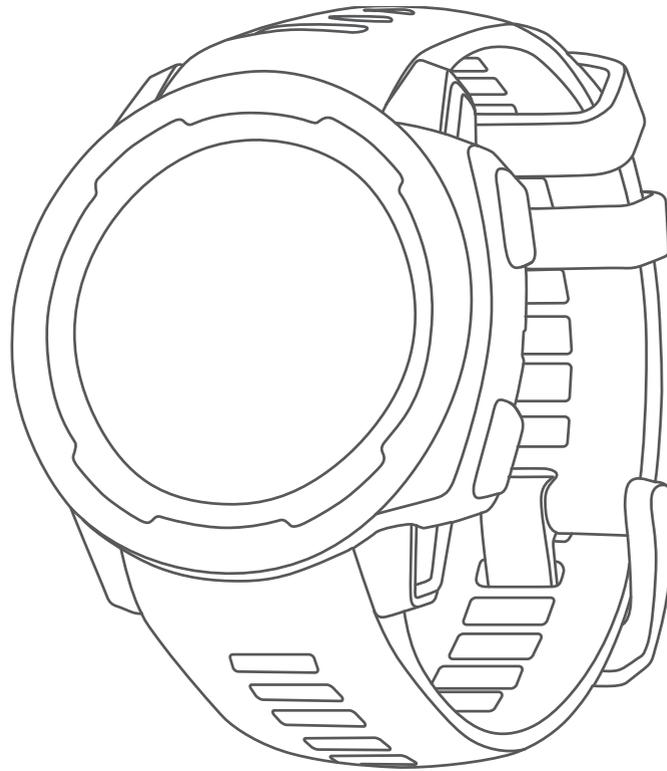


GARMIN®



INSTINCT® SÉRIE 2

Manual do proprietário

© 2022 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Em conformidade com as leis que regem os direitos autorais, o presente manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem o prévio consentimento por escrito da Garmin. A Garmin se reserva o direito de alterar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo do presente manual sem a obrigação de notificar qualquer pessoa ou organização sobre tais alterações ou melhorias. Acesse www.garmin.com para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo da Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® e Xero® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Body Battery™, Connect IQ™, dēzl™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin eLog™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™ e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google LLC. Apple®, iPhone® e Mac® são marcas comerciais da Apple Inc., registradas nos EUA e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. iOS® é uma marca registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença da Apple Inc. Love's® e Love's Travel Stops® são marcas registradas da Love's Travel Stores & Country Stores, Inc. Pilot Flying J™ e Pilot Flying J Travel Centers™ são marcas comerciais da Pilot Travel Centers LLC e de suas empresas afiliadas. PrePass® é uma marca comercial da PrePass Safety Alliance. STRAVA e Strava™ são marcas comerciais da Strava, Inc. Surflineline™, a marca Surflineline e os logotipos relacionados são marcas comerciais da Surflineline/Wavetrak, Inc. registradas nos Estados Unidos e em outros países. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) são marcas comerciais da Peakware, LLC. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Zwift™ é uma marca comercial da Zwift, Inc. Outras marcas comerciais e nomes de marcas pertencem a seus respectivos proprietários.

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

Sumário

Introdução.....	1	Descansar durante natação em piscina.....	10
Introdução.....	1	Descanso automático.....	10
Botões.....	2	Treinando com o registro de exercícios.....	11
Usar o relógio.....	3	Multiesportes.....	11
Apagar os dados do usuário com o recurso do Interruptor de bloqueio.....	3	Treinamento de triatlo.....	11
Modelos da Instinct série 2.....	3	Criando uma atividade multiesportes.....	11
Relógios.....	4	Atividades em ambientes fechados....	12
Configurando um alarme.....	4	Registrar uma atividade de treinamento de força.....	12
Iniciando o temporizador de contagem regressiva.....	4	Registrar uma atividade de HIIT.....	13
Salvar um temporizador rápido.....	4	Usando uma bicicleta ergométrica ANT+® em ambiente fechado.....	13
Excluir um temporizador.....	4	Esportes de escalada.....	14
Utilizar o cronômetro.....	5	Registrar uma atividade de escalada indoor.....	14
Sincronizando a hora com o GPS.....	5	Gravar uma atividade de escalada boulder.....	15
Adicionar fusos horários alternativos.....	5	Iniciar uma expedição.....	15
Configurar alertas.....	6	Gravar um ponto de trajeto manualmente.....	15
Visualizar pontos de trajeto.....	15	Ir à caça.....	16
Caminhões.....	6	Ir à pesca.....	16
Introdução ao relógio Instinct 2 - dēzl Edition.....	6	Esqui.....	16
App dēzl.....	6	Visualizar as corridas de esqui.....	16
PrePass®.....	6	Registrar uma atividade de esqui off-piste.....	17
Iniciar uma atividade do recurso Saúde do motorista.....	7	Golfe.....	18
Break Planning.....	7	Jogar golfe.....	18
Usar o planejamento de intervalos no relógio.....	7	Menu de golfe.....	19
Programas de fidelidade.....	7	Visualizando obstáculos.....	19
Movendo a bandeira.....	20	Trocar buracos.....	20
Ver tacadas medidas.....	20	Ver tacadas medidas.....	20
Medir uma tacada manualmente.....	20	Pontuando.....	21
Atividades e aplicativos.....	7	Ativando o rastreamento de estatísticas.....	21
Iniciar uma atividade.....	8	Jumpmaster.....	21
Dicas para gravação de atividades....	8	Tipos de salto.....	22
Parar uma atividade.....	8	Inserir informações de salto.....	22
Corrida.....	9	Inserir informações do vento para saltos HAHO e HALO.....	22
Começar uma corrida virtual.....	9	Redefinir informações do vento...	23
Calibrando a distância na esteira.....	9		
Natação.....	9		
Terminologia da natação.....	9		
Tipos de braçadas.....	10		
Dicas para atividades de natação....	10		

Inserir informações do vento para um salto estático.....	23	Visualizando seus recordes pessoais.....	37
Configurações constantes.....	23	Restaurando um recorde pessoal....	37
Surfe.....	23	Excluir recordes pessoais.....	37
Visualização de informações sobre a maré.....	24	Visualizando totais de dados.....	37
Personalizar atividades e aplicativos..	24	Usando o odômetro.....	38
Adição ou remoção de uma atividade favorita.....	25	Excluir histórico.....	38
Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicativos.....	25	Aparência.....	38
Personalizando telas de dados.....	25	Configurações da interface do relógio.....	38
Adicionar um mapa a uma atividade.....	25	Personalizar a interface do relógio..	38
Criando uma atividade personalizada.....	26	Informações rápidas.....	39
Configurações de Atividades e apps.....	27	Visualizar o loop de informações rápidas.....	41
Alertas de atividade.....	29	Personalizar o loop de mini Widgets.....	41
Ativar elevação automática.....	30	Body Battery.....	41
Alterar a configuração de GPS.....	31	Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	41
Treino.....	31	Medições de desempenho.....	42
Treinos.....	31	Sobre estimativas de VO2 máximo.....	42
Como seguir um treino do Garmin Connect.....	31	Exibir seus tempos de corrida previstos.....	43
Iniciando um treino.....	32	Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse.....	43
Seguir um treino sugerido diariamente.....	32	Condição de desempenho.....	44
Criando um treino intervalado.....	32	Obtendo estimativa de FTP.....	44
Iniciando um treino intervalado.....	33	Limiar de lactato.....	45
Sobre o calendário de treinamento..	33	Status de treino.....	46
Usar planos de treinamento do Garmin Connect.....	33	Níveis de status do treino.....	47
PacePro Treinamento.....	33	Aclimação de desempenho de calor e altitude.....	48
Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect.....	33	Carga de treinamento.....	48
Iniciar um plano do PacePro.....	34	Tempo de recuperação.....	49
Usar o Virtual Partner®.....	35	Pausar e retomar seu status de treinamento.....	50
Definindo uma meta de treinamento... Corrida anterior.....	35	Controles.....	51
Corrida anterior.....	36	Personalizando o Menu de controles.....	52
Histórico.....	36	Controles de reprodução de música.....	53
Utilizar histórico.....	36	Garmin Pay.....	53
Histórico de multiesporte.....	36	Configurar sua carteira Garmin Pay.....	53
Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca.....	37	Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	54
Recordes pessoais.....	37		

Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay.....	54	Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade.....	64
Alteração da sua senha Garmin Pay.....	54	Configurações de localização do laser Xero.....	65
Sensores e acessórios.....	54	Mapa.....	65
Frequência cardíaca de pulso.....	55	Panorama e zoom do mapa.....	65
Usar o relógio.....	55	Configurações de mapa.....	65
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	56	Recursos de conectividade do telefone.....	65
Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	56	Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo.....	66
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	56	Ativar notificações via Bluetooth.....	66
Transmissão de dados de frequência cardíaca.....	57	Visualizar notificações.....	66
Oxímetro de pulso.....	57	Recebendo uma chamada telefônica.....	66
Obter leituras do oxímetro de pulso.....	57	Responder a uma mensagem de texto.....	67
Configuração do modo do oxímetro de pulso.....	58	Gerenciar notificações.....	67
Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	58	Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....	67
Bússola.....	58	Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones.....	67
Configurações da bússola.....	58	Aplicativos de telefone e de computador.....	67
Calibrando a bússola manualmente.....	58	Garmin Connect.....	68
Definindo referência como Norte.....	59	Usar o aplicativo Garmin Connect.....	69
Altímetro e barômetro.....	59	Usar o Garmin Connect em seu computador.....	69
Configuração do altímetro.....	59	Recursos do Connect IQ.....	69
Calibrando o altímetro barométrico.....	59	Download de recursos do Connect IQ.....	70
Configurações do barômetro.....	60	Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....	70
Calibrar o barômetro.....	60	Garmin Explore™.....	70
Sensores sem fio.....	61	App Garmin Golf™.....	70
Emparelhar seus sensores sem fio.....	62	Perfil de usuário.....	70
Dinâmica da corrida.....	62	Configurando seu perfil de usuário.....	70
Treinar com dinâmica de corrida.....	63	Sobre zonas de frequência cardíaca...	70
Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida.....	63	Objetivos de treino.....	71
inReach Remoto.....	63	Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	71
Usando o inReach remoto.....	63	Permitindo ao dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca.....	72
Controle remoto da VIRB.....	63		
Controlando uma câmera de ação VIRB.....	64		

Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	72	Configurar alertas de navegação.....	80
Configurando zonas de potência.....	72	Configurações do gerenciador de energia.....	80
Recursos de monitoramento e segurança.....	73	Personalização do Recurso de Economia de Bateria.....	80
Adicionar contatos de emergência.....	73	Alterando o modo de energia.....	80
Adicionar contatos.....	73	Personalizar modos de energia.....	81
Ligar e desligar a detecção de incidente.....	73	Restaurando um modo de energia.....	81
Solicitar assistência.....	74	Configurações do sistema.....	82
Configurações de saúde e bem-estar.....	74	Configurações de hora.....	82
Meta automática.....	74	Alterar as configurações da luz de fundo.....	83
Utilizando o alerta de movimento.....	74	Personalizando as teclas de atalho.....	83
Minutos de intensidade.....	74	Alterar as unidades de medida.....	83
Obter minutos de intensidade.....	75	Sincronização medições de atividades e de desempenho.....	83
Monitoramento do sono.....	75	Visualizar informações do dispositivo.....	83
Usar monitoramento automático do sono.....	75	Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	84
Navegação.....	75	Informações sobre o dispositivo.....	84
Exibir e editar localizações salvas.....	75	Carregar o relógio.....	84
Salvar um local de grade dupla.....	75	Carregamento solar.....	84
Navegando até um destino.....	76	Dicas para o carregamento solar.....	85
Navegando para o ponto de partida de uma atividade salva.....	76	Especificações.....	85
Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade.....	77	Informações sobre duração da bateria.....	85
Navegar com o Sight 'N Go.....	77	Cuidados com o dispositivo.....	86
Marcar e começar a navegar para um local de homem ao mar.....	77	Limpeza do relógio.....	86
Interrompendo a navegação.....	77	Trocar as pulseiras.....	87
Percurso.....	78	Gerenciamento de dados.....	89
Criando e seguindo um percurso no dispositivo.....	78	Excluindo arquivos.....	89
Criar um percurso no Garmin Connect.....	78	Solução de problemas.....	90
Enviando um percurso para o seu dispositivo.....	78	Atualizações do produto.....	90
Exibir ou editar os detalhes do percurso.....	79	Como obter mais informações.....	90
Projetando um ponto de parada.....	79	Meu dispositivo está com o idioma errado.....	90
Configurações de navegação.....	79	Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	90
Personalizar recursos do mapa.....	79	Meu telefone não se conecta ao relógio.....	90
Configurações de direção.....	79		

Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?.....	91
Reiniciar o relógio.....	91
Como redefinir todas as configurações padrão.....	91
Dicas para prolongar a vida útil da bateria.....	92
Obtendo sinais de satélite.....	92
Melhorar a recepção do satélite de GPS.....	92
A leitura da temperatura não é exata..	92
Monitoramento de atividades.....	93
Minha contagem de passos diários não aparece.....	93
A contagem de passos não está precisa.....	93
A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem.....	93
A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	93

Apêndice..... 94

Campos de dados.....	94
Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....	106
Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo.....	107
Oscilação vertical e os dados de proporção vertical.....	107
Classificações padrão do VO2 máximo.....	108
Classificações FTP.....	108
Tamanho da roda e circunferência....	109
Definições de símbolos.....	110

Índice..... 111

Introdução

ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

Introdução

Ao usar seu relógio pela primeira vez, execute os seguintes procedimentos para configurá-lo e conhecer suas funções básicas.

- 1 Pressione **CTRL** para ativar o relógio (*Botões, página 2*).
- 2 Siga as instruções na tela para concluir a configuração inicial.
Durante a configuração inicial, você pode emparelhar seu smartphone com seu relógio para receber notificações, configurar sua carteira Garmin Pay™ e muito mais (*Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 66*).
- 3 Carregue o dispositivo totalmente (*Carregar o relógio, página 84*).
- 4 Inicie uma atividade (*Iniciar uma atividade, página 8*).

Botões



① LIGHT CTRL	Pressione para ligar e desligar a luz de fundo. Pressione para ligar o dispositivo. Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles.
② GPS	Pressione para ver a lista de atividades e iniciar ou parar uma atividade. Pressione para escolher uma opção em um menu. Mantenha pressionado para visualizar as coordenadas do GPS e salvar sua localização.
③ BACK SET	Pressione para retornar à tela anterior. Mantenha pressionado para visualizar o menu do relógio.
④ DOWN ABC	Pressione para navegar pelo loop de informações rápidas e pelos menus. Mantenha pressionado para visualizar a tela do altímetro, barômetro e bússola (ABC).
⑤ UP MENU	Pressione para navegar pelo loop de informações rápidas e pelos menus. Mantenha pressionado para visualizar o menu.

Usar o relógio

- Mantenha **CTRL** pressionado para visualizar o menu de controles (*Controles, página 51*).
O menu de controles fornece acesso rápido a funções usadas com frequência, como ativar o modo Não perturbe, salvar um local e desligar o relógio.
- No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelo loop de mini Widgets (*Informações rápidas, página 39*).
- No visor do relógio, pressione **GPS** para iniciar uma atividade ou abrir um app (*Atividades e aplicativos, página 7*).
- Mantenha **MENU** pressionado para personalizar o visor do relógio (*Personalizar a interface do relógio, página 38*), ajustar as configurações (*Configurações do sistema, página 82*), emparelhar sensores sem fio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 62*) e muito mais.

Apagar os dados do usuário com o recurso do Interruptor de bloqueio

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente para modelos Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

O recurso Interruptor de bloqueio remove rapidamente todos os dados de usuário salvos e restaura o padrão de fábrica.

Mantenha **SET** e **CTRL** pressionados.

DICA: você pode pressionar qualquer botão para cancelar o recurso Interruptor de bloqueio durante uma contagem regressiva de 10 segundos.

Após 10 segundos, o relógio exclui todos os dados inseridos pelo usuário.

Modelos da Instinct série 2

O relógio Instinct série 2 tem vários modelos disponíveis com recursos adicionais.

Modelo do relógio	Recursos adicionais
Instinct 2 Solar	<ul style="list-style-type: none">• Carregamento solar para carregar seu relógio ao ar livre (<i>Dicas para o carregamento solar, página 85</i>)• Fazer compras com o recurso Garmin Pay (<i>Garmin Pay, página 53</i>)
Instinct 2 - Surf Edition	<ul style="list-style-type: none">• Registrar atividades de surfe (<i>Surfe, página 23</i>)• Visualizar o mini Widget Surfline™ (<i>Informações rápidas, página 39</i>)• Visualizar as informações sobre marés de uma localização (<i>Visualização de informações sobre a maré, página 24</i>)
Instinct 2 Solar - Tactical Edition	<ul style="list-style-type: none">• Compatibilidade com óculos de visão noturna (<i>Controles, página 51</i>)• Usar o modo furtivo para desativar as comunicações sem fio (<i>Controles, página 51</i>)• Usar o recurso do interruptor de bloqueio para remover dados e redefinir configurações (<i>Apagar os dados do usuário com o recurso do Interruptor de bloqueio, página 3</i>)• Registrar atividades de paraquedismo (<i>Jumpmaster, página 21</i>)
Instinct 2 - dēzl™ Edition	<ul style="list-style-type: none">• Conectar-se ao app Garmin® dēzl e a outros dispositivos dēzl (<i>App dēzl, página 6</i>)• Usar o planejamento de intervalos para acompanhar suas horas de trabalho (<i>Usar o planejamento de intervalos no relógio, página 7</i>)• Visualizar as informações do cartão de fidelidade para contas de recompensas de estabelecimentos (<i>Programas de fidelidade, página 7</i>)• Registrar treinos do motorista (<i>Iniciar uma atividade do recurso Saúde do motorista, página 7</i>)

Relógios

Configurando um alarme

Você pode definir vários alarmes. Você pode definir cada alarme para soar uma vez ou repetir regularmente.

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Alarmes**.
- 3 Insira o horário do alarme.
- 4 Selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve se repetir (opcional).
- 5 Selecione **Som e vibração** e escolha um tipo de notificação (opcional).
- 6 Selecione **Luz de fundo > Ligado** para ligar a luz de fundo com o alarme (opcional).
- 7 Selecione **Etiqueta** e selecione uma descrição para o alarme (opcional).

Iniciando o temporizador de contagem regressiva

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Temporizadores**.
- 3 Insira a hora.
- 4 Se necessário, selecione uma opção para editar o temporizador:
 - Para reiniciar o temporizador automaticamente depois que ele acabar, pressione **UP** e selecione **Reinício automático > Ligado**.
 - Para selecionar um tipo de notificação, pressione **UP** e selecione **Som e vibração**.
- 5 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador.

Salvar um temporizador rápido

Você pode configurar até dez temporizadores rápidos diferentes.

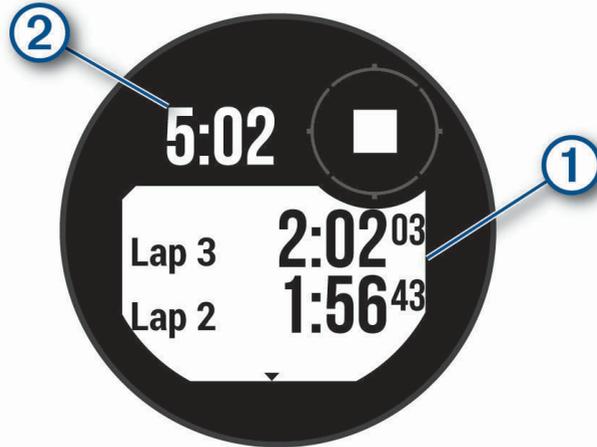
- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Temporizadores**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para salvar o primeiro temporizador rápido, insira o tempo, pressione **UP** e selecione **Salvar**.
 - Para salvar temporizadores adicionais, selecione **Adicionar timer** e insira o tempo.

Excluir um temporizador

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Temporizadores**.
- 3 Selecione um temporizador.
- 4 Pressione **UP**.
- 5 Selecione **Excluir**.

Utilizar o cronômetro

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Cronômetro**.
- 3 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione **SET** para reiniciar o temporizador de voltas ①.



O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Pressione **GPS** para parar os dois temporizadores.
- 6 Pressione **UP** e selecione uma opção.

Sincronizando a hora com o GPS

Sempre que você ativar o dispositivo e conseguir sinais de satélite, o dispositivo detectará automaticamente seus fusos horários e a hora atual. Você também pode sincronizar sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Definir hora com GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 92*).

Adicionar fusos horários alternativos

Você pode exibir o horário atual do dia em fusos horários adicionais no mini Widget de fusos horários alternativos. Você pode adicionar até três fusos horários alternativos.

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Fusos horários alternativos**.
- 3 Selecione **Adicionar zona**.
- 4 Selecione um fuso horário.
- 5 Se necessário, renomeie o fuso horário.

Configurar alertas

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o pôr do sol real ocorra, selecione **Até pôr do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
 - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o nascer do sol real ocorra, selecione **Até nascer do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
 - Para definir um alerta para tocar quando uma tempestade estiver se aproximando, selecione **Alerta de tempestade > Ligado**, selecione **Taxa de alteração** e selecione a taxa de mudança da pressão.
 - Para definir um alerta para soar a cada hora, selecione **De hora em hora > Ligado**.

Caminhões

Introdução ao relógio Instinct 2 - dēzl Edition

Ao usar seu relógio Instinct 2 - dēzl Edition pela primeira vez, execute os seguintes procedimentos para configurá-lo e conhecer as funções básicas para caminhões.

- 1 Baixe o app dēzl e adicione seu relógio Instinct 2 - dēzl Edition ([App dēzl, página 6](#)).
- 2 Se necessário, no app dēzl, adicione seu dispositivo de navegação dēzl.
OBSERVAÇÃO: consulte o manual do proprietário do seu dispositivo dēzl para obter mais informações.
- 3 Use o mini Widget de planejamento de intervalos para acompanhar suas horas de trabalho ([Usar o planejamento de intervalos no relógio, página 7](#)).
- 4 Nas configurações do relógio no app Garmin dēzl, faça login em suas contas de recompensas do Trucking plaza para visualizar suas informações de recompensas no relógio ([Programas de fidelidade, página 7](#)).
- 5 Inicie uma atividade com o recurso **Saúde do motorista**, e veja os tutoriais de treino no app Garmin dēzl ([Iniciar uma atividade do recurso Saúde do motorista, página 7](#)).

App dēzl

⚠ ATENÇÃO

Tome cuidado ao usar o dispositivo enquanto dirige. Só olhe de relance as informações exibidas no dispositivo. Esteja sempre ciente dos seus arredores e não fique olhando fixamente para o visor nem se distraia com ele. Se você ficar olhando para o visor, poderá acabar não percebendo obstáculos ou perigos próximos, o que pode causar acidentes com danos à propriedade, ferimentos graves ou até morte.

O app dēzl oferece recursos específicos para clientes que são motoristas profissionais e permite que você conecte e integre seu dispositivo de navegação dēzl e seu dispositivo wearable dēzl. Você pode baixar o app dēzl pela loja de aplicativos do seu smartphone.

PrePass®

AVISO

A Garmin não se responsabiliza pela precisão ou periodicidade das informações fornecidas pelo app PrePass.

OBSERVAÇÃO: para usar este recurso, você deve ter uma conta PrePass ativa.

O app PrePass permite que os motoristas verifiquem a segurança, as credenciais e o peso de um veículo comercial com as estações de pesagem no caminho. Você pode emparelhar seu dispositivo Instinct 2 - dēzl Edition com o app dēzl e com o app PrePass para receber as próximas notificações da estação de pesagem em seu dispositivo Instinct 2 - dēzl Edition.

OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível apenas nos Estados Unidos.

Iniciar uma atividade do recurso Saúde do motorista

Você pode seguir os treinos existentes criados para serem realizados durante seus intervalos de condução.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Saúde do motorista**.
- 3 Selecione um tipo de treino.
- 4 Selecione uma duração do treino.
- 5 Se necessário, abra o app *dēzl* para visualizar tutoriais de exercícios.
- 6 Pressione **GPS** para iniciar o treino.

Após iniciar um treino, o dispositivo exibirá cada uma de suas etapas, o tempo restante e a frequência cardíaca atual.

Break Planning

AVISO

Este dispositivo, por si só, NÃO é um substituto aprovado para os requisitos de registro do livro dos regulamentos da Administração Federal de Segurança de Transportadoras (FMCSA). Os motoristas devem estar em conformidade com todos os requisitos federais e estaduais aplicáveis das horas de serviço. Quando integrado a um dispositivo de registro eletrônico (ELD) Garmin eLog™ compatível, este dispositivo permite que uma transportadora cumpra as horas de registro de serviço e os requisitos de intervalo. Para obter mais informações ou para comprar um dispositivo Garmin eLog, acesse garmin.com/elog.

Você pode usar o mini Widget de planejamento de intervalos no relógio Instinct 2 - *dēzl* Edition para acompanhar suas horas de trabalho, ajudando você a cumprir as normas de segurança.

Usar o planejamento de intervalos no relógio

Você pode iniciar o temporizador a qualquer momento no mini Widget do planejamento de intervalos.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de planejamento de intervalos.
- 2 Pressione **GPS** para iniciar uma condução.
O temporizador da condução é iniciado e seu próximo intervalo é exibido abaixo do temporizador.
- 3 Pressione **GPS** para iniciar um intervalo.
O temporizador de intervalo é iniciado e o tempo total de intervalo é exibido abaixo do temporizador.

Programas de fidelidade

No seu relógio Instinct 2 - *dēzl* Edition, você pode acessar programas de fidelidade de alguns estabelecimentos nos Estados Unidos, incluindo Love's Travel Stops® e Pilot Flying J Travel Centers™. Você pode usar um mini Widget do relógio para verificar os saldos dos pontos de recompensa e outras informações do programa de fidelidade (*Informações rápidas, página 39*).

Atividades e aplicativos

O seu relógio pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico. Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra os dados do sensor. Você pode criar atividades personalizadas ou novas atividades com base em atividades padrão (*Criando uma atividade personalizada, página 26*). Ao concluir suas atividades, você pode salvá-las e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect™.

Você também pode adicionar aplicativos e atividades do Connect IQ™ ao seu relógio usando o app Connect IQ (*Recursos do Connect IQ, página 69*).

Para obter mais informações sobre o monitoramento de atividades e a precisão das métricas de condicionamento físico, acesse garmin.com/ataccuracy.

Iniciar uma atividade

Quando você iniciar uma atividade, o GPS será ligado automaticamente (se necessário).

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
 - Selecione  e escolha uma atividade na ampla lista de atividades.
- 3 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área externa com uma visão desobstruída do céu e espere o relógio estar pronto para uso.

O relógio já está pronto após ele estabelecer a sua frequência cardíaca, adquirir os sinais de GPS (se necessário) e conectar-se aos seus sensores sem fio (se necessário).
- 4 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.

O relógio grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

Dicas para gravação de atividades

- Carregue o relógio antes de iniciar uma atividade (*Carregar o relógio, página 84*).
- Pressione **SET** para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.
- Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar outros visores de dados.
- Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Modo de alimentação** para utilizar um modo de alimentação para prolongar a vida útil da bateria (*Personalizar modos de energia, página 81*).

Parar uma atividade

- 1 Pressione **GPS**.
 - 2 Selecione uma opção:
 - Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
 - Para salvar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Salvar > Concluído**.
 - Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Continuar mais tarde**.
 - Para marcar uma volta, selecione **Volta**.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **De volta ao início > TracBack**.

OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho mais direto, selecione **De volta ao início > Linha reta**.

OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.
 - Para medir a diferença entre a sua frequência cardíaca no final da atividade e a sua frequência cardíaca dois minutos mais tarde, selecione **FC de recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem decrescente.
 - Para descartar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Descartar > ✓**.
- OBSERVAÇÃO:** depois de parar a atividade, o dispositivo a salva automaticamente após 30 minutos.

Corrida

Começar uma corrida virtual

Você pode emparelhar seu dispositivo Instinct 2 com um app de terceiro compatível para transmitir dados de ritmo, frequência cardíaca ou cadência.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Corrida virtual**.
- 3 Em seu tablet, laptop ou smartphone, abra o app Zwift™ ou outro app de treinamento virtual.
- 4 Siga as instruções na tela para iniciar uma atividade de corrida e emparelhar os dispositivos.
- 5 Pressione o **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 6 Quando terminar a corrida, pressione **GPS** para parar o temporizador da atividade.

Calibrando a distância na esteira

Para registrar as distâncias mais precisas para as corridas de sua esteira, você pode calibrar a distância da esteira depois que você correr pelo menos 1,5 km (1 milha) na esteira. Se você usar esteiras diferentes, você pode calibrar manualmente a distância em cada esteira ou após cada corrida.

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Iniciar uma atividade, página 8*).
- 2 Corra na esteira até que seu dispositivo Instinct 2 registre pelo menos 1,5 km (1 milha).
- 3 Quando concluir a corrida, pressione **GPS**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para calibrar a distância na esteira pela primeira vez, selecione **Salvar**.
O dispositivo solicita que você execute a calibração de esteira.
 - Para calibrar manualmente a distância na esteira após a primeira calibração, selecione **Calibrar e salvar** >
✓.
- 5 Verifique o visor da esteira para a distância percorrida e insira a distância no seu dispositivo.

Natação

AVISO

O dispositivo está preparado para natação na superfície. A prática de mergulho com o dispositivo pode danificar o produto e anula a garantia.

OBSERVAÇÃO: o relógio tem frequência cardíaca medida no pulso ativada para atividades de natação.

Terminologia da natação

Extensão: um curso na piscina.

Intervalo: uma ou mais extensões consecutivas. Um novo intervalo é iniciado após um período de descanso.

Braçada: uma braçada é contada sempre que o braço com o dispositivo conclui um ciclo.

Swolf: a pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão de piscina mais o número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Em mar aberto, a pontuação swolf é calculada sobre 25 metros. Swolf é uma medida da natação eficaz e, como no golfe, quanto menor a pontuação, melhor.

Tipos de braçadas

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para natação em piscina. O tipo de braçada é identificado no fim de uma extensão. Os tipos de braçadas aparecem no seu histórico de natação e na sua conta Garmin Connect. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado ([Personalizando telas de dados, página 25](#)).

Crawl	Nado livre
Voltar	Nado de costas
Peito	Nado de peito
Borboleta	Nado borboleta
Misto	Mais de um tipo de nado em um intervalo
Exercício	Usado com o registro de nado crawl (Treinando com o registro de exercícios, página 11)

Dicas para atividades de natação

- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.
Da próxima vez que iniciar uma atividade de natação em piscina, o dispositivo usará esse tamanho da piscina. Pressione e segure MENU, selecione as configurações da atividade e selecione Tamanho da piscina para alterar o tamanho.
- Pressione **SET** para gravar um repouso durante a natação na piscina.
O dispositivo registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.
- Pressione **SET** para gravar um intervalo durante a natação em águas abertas.

Descansar durante natação em piscina

A tela padrão de repouso mostra dois temporizadores. Ela também apresenta a hora e a distância do último intervalo concluído.

OBSERVAÇÃO: os dados de natação não são registrados durante o descanso.

- 1 Durante sua atividade de natação, pressione **SET** para iniciar um repouso.
A tela de descanso é exibida.
- 2 Durante o repouso, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar outras telas de dados (opcional).
- 3 Pressione **SET** e continue nadando.
- 4 Repita o procedimento para outros intervalos de repouso.

Descanso automático

O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O dispositivo detecta automaticamente quando você está em repouso e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o dispositivo criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o dispositivo iniciará automaticamente um novo intervalo de natação. Você pode desativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade ([Configurações de Atividades e apps, página 27](#)).

DICA: para obter melhores resultados usando o recurso de descanso automático, minimize seus movimentos de braço enquanto estiver em repouso.

Se não quiser usar o recurso de descanso automático, selecione SET para marcar manualmente o início e o fim de cada intervalo de descanso.

Treinando com o registro de exercícios

O recurso de registro de exercícios está disponível apenas para natação em piscina. Você pode usá-lo para registrar manualmente o salto inicial, o nado lateral, ou qualquer tipo de nado que não seja uma das quatro principais modalidades.

- 1 Durante a atividade de natação em piscina, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela de registro de exercícios.
- 2 Pressione **SET** para iniciar o temporizador de exercícios.
- 3 Depois de concluir um intervalo de exercícios, pressione **SET**.
O temporizador do exercício para, mas o timer da atividade continua registrando toda a sessão da natação.
- 4 Selecione uma distância para o exercício concluído.
O aumento da distância é baseado no tamanho de piscina selecionado para o perfil da atividade.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para iniciar outro intervalo de exercícios, pressione **SET**.
 - Para iniciar um intervalo de natação, pressione **UP** ou **DOWN** para retornar às telas de treinamento de natação.

Multiesportes

Triatletas, biatletas e outros competidores multiesportes podem aproveitar as vantagens das atividades multiesportes, como Triatlo ou SwimRun. Durante uma atividade multiesportiva, você pode fazer a transição entre as atividades e continuar visualizando o tempo total. Por exemplo, você pode alternar entre ciclismo e corrida, e visualizar seu tempo total durante toda a atividade multiesportiva.

Você pode personalizar uma atividade multiesportes ou usar uma atividade predefinida para o triatlo padrão.

Treinamento de triatlo

Ao participar de um triatlo, use a atividade de triatlo para transicionar rapidamente para cada um dos segmentos do esporte, marcar cada tempo e salvar a atividade.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Triatlo**.
- 3 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Pressione **SET** no início e final de cada transição.
O recurso de transição pode ser ativado ou desativado nas configurações da atividade de triatlo.
- 5 Após concluir sua atividade, pressione **GPS** e selecione **Salvar**.

Criando uma atividade multiesportes

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Adicionar > Multiesporte**.
- 3 Selecione um tipo de atividade multiesportes ou insira um nome personalizado.
Nomes de atividades duplicadas incluem um número. Por exemplo, Triatlo(2).
- 4 Selecione duas ou mais atividades.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode selecionar se as transições devem ser incluídas.
 - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade multiesportes.
- 6 Selecione  para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

Atividades em ambientes fechados

O relógio Instinct pode ser usado para treinamento tanto em ambientes fechados quanto abertos, tais como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treinamento. O GPS é desativado para atividades em ambientes internos (*Configurações de Atividades e apps, página 27*).

Ao correr ou caminhar com o GPS desligado, a velocidade, a distância e a cadência são calculadas usando o acelerômetro no relógio. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade, distância e cadência melhora após algumas corridas ou caminhadas ao ar livre utilizando o GPS.

DICA: segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão.

Ao fazer ciclismo com o GPS desativado, os dados de velocidade e distância não ficam disponíveis a menos que você tenha um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o relógio, como um sensor de velocidade ou cadência.

Registrar uma atividade de treinamento de força

Você pode registrar séries durante uma atividade de treinamento de força. Uma série são repetições (reps) de um único movimento.

1 No visor do relógio, pressione **GPS**.

2 Selecione **Força**.

A primeira vez que você registrar uma atividade de treino de força, deverá selecionar em qual pulso o seu relógio está.

3 Pressione o **GPS** para iniciar o temporizador da série.

4 Inicie sua primeira série.

O dispositivo contabiliza suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos quatro repetições.

DICA: o dispositivo pode contar apenas repetições de um único movimento para cada série. Quando você desejar alterar os movimentos, você deve concluir a série e iniciar uma nova.

5 Pressione **SET** para concluir a série.

O relógio exibe o total de repetições para a série. Depois de vários segundos, o temporizador de repouso é exibido.

6 Se necessário, pressione **DOWN** e edite o número de repetições.

DICA: você também pode adicionar o peso usado para a série.

7 Ao terminar o repouso, pressione **SET** para começar sua próxima série.

8 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.

9 Depois da última série, pressione o **GPS** para parar o temporizador da série.

10 Selecione **Salvar**.

Registrar uma atividade de HIIT

Você pode usar temporizadores especializados para registrar uma atividade de treino intervalado de alta intensidade (HIIT).

- 1 Pressione **GPS**.
- 2 Selecione **HIIT**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > AMRAP** para registrar o máximo possível de séries durante um período definido.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > EMOM** para registrar um número definido de movimentos por minuto.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esforço máximo e 10 segundos de descanso.
 - Selecione **Temporizadores de HIIT > Personalizado** para definir o tempo de movimentação, o tempo de descanso, o número de movimentos e o número de séries.
 - Selecione **Treinos** para seguir um treino salvo.
- 4 Se necessário, siga as instruções na tela.
- 5 Selecione **GPS** para iniciar sua primeira série.
O relógio exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
- 6 Se necessário, selecione **SET** para avançar manualmente para a próxima série ou para fazer um descanso.
- 7 Ao terminar a atividade, pressione **GPS** para parar o temporizador da atividade.
- 8 Selecione **Salvar**.

Usando uma bicicleta ergométrica ANT+ em ambiente fechado

Para poder usar uma bicicleta ergométrica ANT+ em ambiente fechado compatível, será necessário montar a bicicleta no rolo de treino e emparelhá-la com o seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 62).

É possível usar o dispositivo com uma bicicleta ergométrica em ambiente fechado para simular a resistência ao seguir um percurso, uma pedalada ou um treino. Ao usar uma bicicleta ergométrica em ambiente fechado, o GPS será desativado automaticamente.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Bicicleta em ambiente interno**.
- 3 Mantenha **MENU** pressionado.
- 4 Selecione **Opções de rolo de treino inteligente**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Treino livre** para começar um percurso.
 - Selecione **Seguir percurso** para seguir um percurso salvo ([Percurso](#), página 78).
 - Selecione **Acompanhar treino** para seguir um treino salvo ([Treinos](#), página 31).
 - Selecione **Definir potência** para definir o valor de potência desejado.
 - Selecione **Definir grau** para definir o valor do grau simulado.
 - Selecione **Definir resistência** para definir a força de resistência aplicada pela bicicleta ergométrica.
- 6 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
A bicicleta ergométrica aumentará ou diminuirá a resistência com base nas informações de elevação do percurso ou do trajeto.

Esportes de escalada

Registrar uma atividade de escalada indoor

Você pode registrar rotas durante uma atividade de escalada indoor. Uma rota é uma trilha de escalada ao longo de uma parede de pedra em ambiente fechado.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Escalada no interior**.
- 3 Selecione  para registrar estatísticas da rota.
- 4 Selecione um sistema de classificação.

OBSERVAÇÃO: da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada indoor, o dispositivo usará esse sistema de classificação. Mantenha MENU pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione Sistema de classificação para alterar o sistema.

- 5 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 6 Pressione o **GPS**.
- 7 Inicie sua primeira rota.

OBSERVAÇÃO: quando o temporizador da rota está em funcionamento, o dispositivo bloqueia automaticamente os botões para evitar que sejam pressionados acidentalmente. Você pode pressionar qualquer botão para desbloquear o relógio.

- 8 Ao concluir o percurso, desça até o solo.
O temporizador de descanso começa automaticamente quando você está no solo.
- OBSERVAÇÃO:** se necessário, você pode pressionar SET para concluir o percurso.

- 9 Selecione uma opção:
 - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
 - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
 - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.

- 10 Insira o número de quedas na rota.
- 11 Ao terminar o descanso, pressione **SET** e inicie sua próxima rota.
- 12 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 13 Pressione o **GPS**.
- 14 Selecione **Salvar**.

Gravar uma atividade de escalada boulder

Você pode registrar rotas durante uma atividade de escalada boulder. Uma rota é um caminho de escalada ao longo de uma rocha ou pequena formação rochosa.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Bouldering**.
- 3 Selecione um sistema de classificação.
OBSERVAÇÃO: da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada de boulder, o dispositivo usará esse sistema de classificação. Mantenha MENU pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione Sistema de classificação para alterar o sistema.
- 4 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 5 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador da rota.
- 6 Inicie sua primeira rota.
- 7 Pressione **SET** para concluir a rota.
- 8 Selecione uma opção:
 - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
 - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
 - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.O temporizador de descanso é exibido.
- 9 Ao terminar o descanso, pressione **SET** para iniciar sua próxima rota.
- 10 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 11 Depois da última rota, pressione **GPS** para parar o temporizador da rota.
- 12 Selecione **Salvar**.

Iniciar uma expedição

Você pode usar o aplicativo de **Expedição** para prolongar a vida útil da bateria enquanto registra uma atividade de vários dias.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Expedição**.
- 3 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
O dispositivo entra no modo de baixo consumo e coleta pontos de trajeto do GPS a cada hora. Para maximizar a vida útil da bateria, o dispositivo desliga todos os sensores e acessórios, incluindo a conexão ao seu smartphone.

Gravar um ponto de trajeto manualmente

Durante uma expedição, pontos de trajeto são gravados automaticamente com base no intervalo de gravação selecionado. Você pode gravar manualmente um ponto de trajeto a qualquer momento.

- 1 Durante uma expedição, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir a página do mapa.
- 2 Pressione o **GPS**.
- 3 Selecione **Adicionar ponto**.

Visualizar pontos de trajeto

- 1 Durante uma expedição, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir a página do mapa.
- 2 Pressione o **GPS**.
- 3 Selecione **Ver pontos**.
- 4 Selecione um ponto de trajeto na lista.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para começar a navegar até o ponto de trajeto, selecione **Ir para**.
 - Para visualizar informações detalhadas sobre o ponto de trajeto, selecione **Detalhes**.

Ir à caça

Você pode salvar locais relevantes à sua caça e visualizar um mapa dos locais salvos.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Caça**.
- 3 No visor de dados da hora do dia, pressione **GPS > Iniciar caça**.
- 4 No visor de dados da hora do dia, pressione **GPS** e selecione uma opção:
 - Para salvar seu local atual, selecione **Salvar local**.
 - Para exibir os locais salvos durante esta atividade de caça, selecione **Locais de caça**.
 - Para exibir todos os locais salvos anteriormente, selecione **Localizações salvas**.
- 5 Depois de concluir sua atividade, role até o visor de dados da hora do dia, pressione **GPS** e selecione **Encerrar caça**.

Ir à pesca

É possível acompanhar sua contagem diária de peixes, realizar contagem regressiva de seu tempo de competição ou ainda ajustar um temporizador para acompanhar seu ritmo de pesca.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Fish**.
- 3 No visor de dados da hora do dia, pressione **GPS > Iniciar pesca**.
- 4 No visor de dados da hora do dia, pressione **GPS** e selecione uma opção:
 - Para adicionar a captura à sua contagem de peixes e salvar o local, selecione **Registrar captura**.
 - Para salvar seu local atual, selecione **Salvar local**.
 - Para definir um temporizador de intervalo, uma hora de término ou um lembrete de hora de término da atividade, selecione **Temporizadores de pesca**.
- 5 Depois de concluir sua atividade, role até o visor de dados da hora do dia, pressione **GPS** e selecione **Encerrar pesca**.

Esqui

Visualizar as corridas de esqui

O dispositivo grava os detalhes de cada corrida de esqui de descida ou de snowboard usando o recurso de corrida automática. Este recurso é ativado por padrão para esqui e snowboard de descida. Ele registra automaticamente novas corridas de esqui com base no seu movimento. O timer pausa quando você para de se mover em declínio e quando está no teleférico. Ele permanece em pausa durante o trajeto no teleférico. Para reiniciar o timer, comece a se movimentar na descida. Você pode visualizar os detalhes das corridas na tela pausada ou enquanto o temporizador estiver em funcionamento.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- 2 Pressione **MENU**.
- 3 Selecione **Exibir corridas**.
- 4 Pressione **UP** e **DOWN** para visualizar os detalhes de sua última corrida, da corrida atual e do total de corridas.

As telas de corrida incluem tempo, distância percorrida, velocidade máxima, velocidade média e descida total.

Registrar uma atividade de esqui off-piste

A atividade de esqui off-piste permite que você alterne manualmente entre os modos de pista em subida ou descida, para que você possa controlar suas estatísticas com precisão.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Esqui off-piste**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Se estiver iniciando sua atividade em uma subida, selecione **Subindo**.
 - Se estiver iniciando sua atividade descendo a pista, selecione **Descendo**.
- 4 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Pressione **SET** para alternar entre os modos de pista em subida ou descida.
- 6 Depois de concluir a atividade, pressione **GPS** para parar o temporizador.
- 7 Selecione **Salvar**.

Golfe

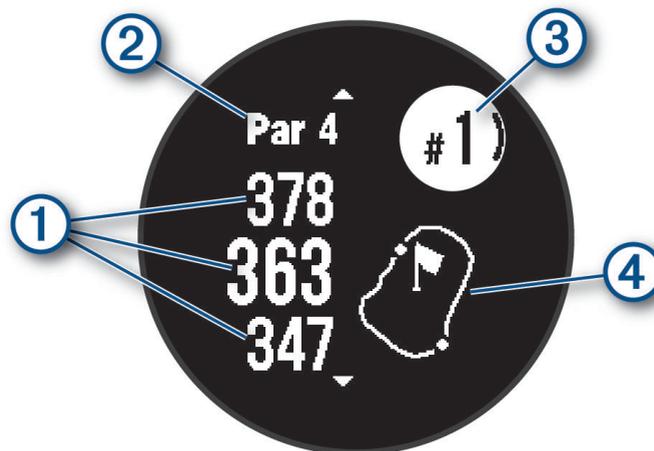
Jogar golfe

Antes de jogar em um campo pela primeira vez, você precisa baixá-lo do app Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 68). Os campos baixados pelo aplicativo Garmin Connect são atualizados automaticamente.

Antes de jogar golfe, você deve carregar o relógio ([Carregar o relógio](#), página 84).

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Golfe**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 4 Selecione um campo a partir da lista de campos disponíveis.
- 5 Selecione **✓** para manter a pontuação.
- 6 Selecionar ponto de partida.

A tela de informações sobre o buraco é exibida.



①	Distâncias até a frente, o meio e a parte de trás do green
②	Par do buraco
③	Número do buraco atual
④	Mapa do green

OBSERVAÇÃO: como as localizações dos pinos variam, o relógio calcula a distância até o começo, o centro e o fundo do green, mas não a posição real do pino.

- 7 Selecione uma opção:
 - Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar a localização e a distância de um layup ou do começo e do fundo de um obstáculo.
 - Pressione **GPS** para abrir o menu de golfe ([Menu de golfe](#), página 19).

Menu de golfe

Durante uma partida, você pode pressionar GPS para abrir recursos adicionais no menu de golfe.

Finalizar rodada: finaliza a partida atual.

Pausar rodada: pausa a partida atual. Você pode retomar a partida a qualquer momento iniciando uma atividade Golfe.

Alterar buraco: permite alterar manualmente o buraco.

Mover bandeira: permite mover a localização do pino para obter uma medição de distância mais precisa (*Movendo a bandeira, página 20*).

Medir tacadas: mostra a distância da última tacada registrada com o recurso Garmin AutoShot™ (*Ver tacadas medidas, página 20*). Você também pode registrar uma tacada manualmente (*Medir uma tacada manualmente, página 20*).

Tabela de classificação: abre a tabela de classificação da partida (*Pontuando, página 21*).

Odômetro: mostra o tempo, a distância e os passos registrados. O odômetro é iniciado e interrompido automaticamente quando você inicia ou finaliza uma rodada. Você pode redefinir o odômetro durante uma partida.

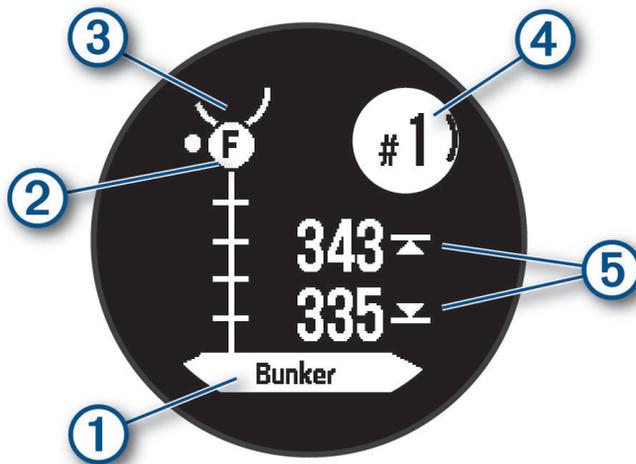
Estatísticas do taco: mostra as estatísticas com cada taco de golfe, como informações de distância e precisão. Aparece ao emparelhar sensores Approach® CT10.

Configurações: permite personalizar as configurações da atividade de golfe (*Configurações de Atividades e apps, página 27*).

Visualizando obstáculos

Você pode visualizar as distâncias de obstáculos ao longo das jogadas para buracos de par 4 e 5. Os obstáculos que afetam a seleção da jogada são exibidos individualmente ou em grupos para ajudar a determinar a distância de layup ou carry.

1 Na tela de informações do buraco, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar as informações de obstáculos.



- O tipo de obstáculo ① está listado na parte inferior da tela.
- Os obstáculos ② são indicados por uma letra que significa a ordem dos mesmos no buraco e são mostrados abaixo do green em locais aproximados em relação ao fairway.
- O green é representado como um meio círculo ③ na parte superior da tela.
- O número atual do obstáculo ④ está listado na parte superior direita da tela.
- As distâncias até a parte dianteira e traseira ⑤ do obstáculo mais próximo aparecem na tela.

2 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar outros obstáculos para o buraco atual.

Movendo a bandeira

Você pode visualizar o campo e alterar a localização do pino.

- 1 Na tela de informações do buraco, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Mover bandeira**.
- 3 Pressione **UP** or **DOWN** para mover a localização do pino.
- 4 Pressione **GPS**.

As distâncias na tela de informações do buraco são atualizadas para mostrar a nova localização do pino. A localização do pino foi salva somente para a rodada atual.

Trocar buracos

Você pode trocar os buracos manualmente na tela de exibição de buracos.

- 1 Enquanto joga golfe, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Alterar buraco**.
- 3 Selecione um buraco.

Ver tacadas medidas

Antes que o dispositivo detecte automaticamente e meça as tacadas, você deve ativar a pontuação.

Seu dispositivo tem uma detecção automática e registro de tacadas. Sempre que você dá uma tacada ao longo do campo aberto, o dispositivo registra as distâncias para que você possa vê-las mais tarde.

DICA: a detecção automática de tacadas funciona melhor quando você utiliza o dispositivo no pulso principal e tem um bom contato com a bola. Putts não são detectados.

- 1 Enquanto joga golfe, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Medir tacadas**.

A distância de sua última tacada aparece.

OBSERVAÇÃO: a distância é automaticamente redefinida quando você acerta a bola novamente, usa o putt no green ou se direciona ao próximo buraco.

- 3 Pressione **DOWN**.
- 4 Selecione **Tacadas anteriores** para visualizar todas as distâncias de tacadas registradas.

Medir uma tacada manualmente

Você pode adicionar manualmente uma tacada se o relógio não a detectar. Você deve adicionar a tacada a partir do local da tacada perdida.

- 1 Dê uma tacada e observe onde a bola cairá.
- 2 Na tela de informações do buraco, pressione **GPS**.
- 3 Selecione **Medir tacadas**.
- 4 Pressione **DOWN**.
- 5 Selecione **Adicionar tacada** > ✓.
- 6 Se necessário, insira o taco usado na tacada.
- 7 Caminhe ou dirija-se até a bola.

Na próxima tacada, o relógio registrará automaticamente a distância da última tacada. Se necessário, você pode adicionar outra tacada manualmente.

Pontuando

- 1 Na tela de informação do buraco, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione um **Tabela de classificação**.
O cartão de pontuação é exibido quando você está no green.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelos buracos.
- 4 Pressione o **GPS** para selecionar um buraco.
- 5 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar a pontuação.
Sua pontuação total foi atualizada.

Ativando o rastreamento de estatísticas

O recurso Monitoramento de estatísticas oferece rastreamento de estatísticas detalhadas durante o jogo de golfe.

- 1 A tela de informações do buraco, pressione **MENU**.
- 2 Selecione as configurações da atividade.
- 3 Selecione **Monitoramento de estatísticas** para ativar o rastreamento de estatísticas.

Gravação de estatísticas

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Ativando o rastreamento de estatísticas, página 21](#)).

- 1 Na tabela de classificação, selecione um buraco.
- 2 Insira o número total de tacadas feitas, incluindo as tacadas suaves, e pressione **GPS**.
- 3 Defina o número de putts feitos e pressione **GPS**.
OBSERVAÇÃO: o número de tacadas suaves necessárias é usado apenas para o rastreamento de estatísticas e não aumenta sua pontuação.
- 4 Se necessário, selecione uma opção:
OBSERVAÇÃO: se você estiver em um buraco de par 3, as informações do fairway não serão exibidas.
 - Se a sua bola atingir o fairway, selecione **Em Fairway**.
 - Se sua bola perdeu o fairway, selecione **Perdeu à direita** ou **Perdeu à esquerda**.
- 5 Se necessário, insira o número de tacadas de penalidade.

Jumpmaster

ATENÇÃO

O recurso jumpmaster deve ser utilizado somente por paraquedistas experientes. O recurso jumpmaster não deve ser usado como o principal altímetro de paraquedismo. Falha na inserção das informações corretas sobre o salto pode resultar em ferimentos graves ou morte.

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente para modelos Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

O recurso jumpmaster segue orientações militares para o cálculo do ponto de salto de alta altitude (HARP). O relógio detecta automaticamente quando você tiver saltado e inicia a navegação em direção ao ponto de impacto desejado (DIP) usando o barômetro e bússola eletrônica.

Tipos de salto

O recurso Jumpmaster permite que você defina o tipo de salto entre um dos três tipos: HAHO, HALO ou estático. O tipo de salto selecionado determina quais informações adicionais de configuração são necessárias ([Inserir informações de salto, página 22](#)). Para todos os tipos de salto, as altitudes de queda livre e de abertura são medidas em pés acima do nível do mar (AGL).

HAHO: salto de grande altitude com abertura em grande altitude. O Jumpmaster salta de uma altitude muito grande e abre o paraquedas a uma grande altitude. É necessário definir um DIP e uma altitude de queda livre de pelo menos 1.000 pés. A altitude de queda livre é presumida como a mesma da altitude de abertura. Os valores comuns para altitude de queda livre variam entre 12.000 e 24.000 pés AGL.

HALO: salto de grande altitude com abertura em baixa altitude. O Jumpmaster salta de uma altitude muito grande e abre o paraquedas a uma altitude baixa. As informações necessárias são as mesmas que as do salto tipo HAHO, com a adição de uma altitude de abertura. A altitude de abertura não pode ser maior que a altitude de queda livre. Os valores comuns para altitude de abertura variam entre 2.000 e 6.000 pés AGL.

Estático: a velocidade e a direção do vento são presumidas como constantes durante o salto. A altitude de queda livre deve ser pelo menos 1.000 pés.

Inserir informações de salto

- 1 Pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Jumpmaster**.
- 3 Selecione um tipo de salto ([Tipos de salto, página 22](#)).
- 4 Conclua uma ou mais ações para inserir as suas informações de salto:
 - Selecione **DIP** para definir um ponto de parada para o local de pouso desejado.
 - Selecione **Altitude da queda** para definir a altitude de queda AGL (em pés) quando o jumpmaster sair da aeronave.
 - Selecione **Altitude aberto** para definir a altitude de abertura AGL (em pés) quando o jumpmaster abrir o paraquedas.
 - Selecione **Arremesso para frente** para definir a distância horizontal viajada (em metros) devido à velocidade da aeronave.
 - Selecione **Curso para HARP** para definir a direção viajada (em graus) devido à velocidade da aeronave.
 - Selecione **Vento** para definir a velocidade do vento (em nós) e a direção (em graus).
 - Selecione **Constante** para ajudar algumas informações para o salto planejado. Dependendo do tipo de salto, você pode selecionar **Porcentagem máxima**, **Fator de segurança**, **K-Abrir**, **K-Queda livre** ou **K-Estático** e insira as informações adicionais ([Configurações constantes, página 23](#)).
 - Selecione **Automático para DIP** para ativar a navegação para o DIP automaticamente após o salto.
 - Selecione **IR PARA HARP** para iniciar uma navegação no HARP.

Inserir informações do vento para saltos HAHO e HALO

- 1 Pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Jumpmaster**.
- 3 Selecione um tipo de salto ([Tipos de salto, página 22](#)).
- 4 Selecione **Vento > Adicionar**.
- 5 Selecione uma altitude.
- 6 Insira uma velocidade do vento em nós e selecione **Concluído**.
- 7 Insira uma direção do vento em graus e selecione **Concluído**.
O valor do vento é adicionado à lista. Somente valores do vento incluídos na lista são usados em cálculos.
- 8 Repita as etapas 5 a 7 para cada altitude disponível.

Redefinir informações do vento

- 1 Pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Jumpmaster**.
- 3 Selecione **HAHO** ou **HALO**.
- 4 Selecione **Vento > Redefinir**.

Todos os valores de vento são removidos da lista.

Inserir informações do vento para um salto estático

- 1 Pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Jumpmaster > Estático > Vento**.
- 3 Insira uma velocidade do vento em nós e selecione **Concluído**.
- 4 Insira uma direção do vento em graus e selecione **Concluído**.

Configurações constantes

Selecione Jumpmaster, selecione um tipo de salto e selecione Constante.

Porcentagem máxima: define o alcance do salto para todos os tipos de saltos. Uma configuração menor que 100%, diminui a distância de deriva ao DIP e uma configuração maior que 100% aumenta a distância de deriva. Jumpmasters mais experientes podem querer usar números menores e paraquedistas menos experientes podem querer usar números maiores.

Fator de segurança: define a margem de erro para um salto (somente HAHO). Fatores de segurança, geralmente, são valores inteiros de dois ou mais, e são determinados pelo jumpmaster, com base nas especificações do salto.

K-Queda livre: define o valor da resistência do vento para um paraquedas durante uma queda livre, com base na classificação da cobertura do paraquedas (somente HALO). Cada paraquedas deve ser classificado com um valor K.

K-Abrir: define o valor da resistência do vento para um paraquedas aberto, com base na classificação da cobertura do paraquedas (HAHO e HALO). Cada paraquedas deve ser classificado com um valor K.

K-Estático: define o valor da resistência do vento para um paraquedas durante um salto estático, com base na classificação da cobertura do paraquedas (somente Estático). Cada paraquedas deve ser classificado com um valor K.

Surfe

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente para modelos Instinct 2 - Surf Edition.

Você pode usar a atividade de surfe para registrar suas sessões de surfe. Após a sessão, você pode visualizar o número de ondas, a onda mais longa e a velocidade máxima.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Surf**.
- 3 Aguarde na praia até que o relógio adquira sinais de GPS.
- 4 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Quando terminar a atividade, pressione **GPS** para parar o temporizador da atividade.
- 6 Selecione **Salvar** para analisar o resumo da sua sessão de surfe.

Visualização de informações sobre a maré

⚠ ATENÇÃO

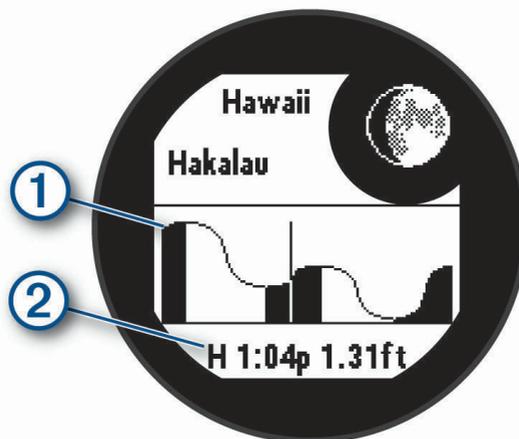
As informações da maré são apenas para fins informativos. É de sua responsabilidade observar todas as orientações relacionadas à água publicadas, manter-se atento aos seus arredores e usar o julgamento seguro dentro, sobre e ao redor da água o tempo todo. O não cumprimento deste aviso poderá resultar em ferimentos graves ou morte.

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente para modelos Instinct 2 - Surf Edition.

Ao emparelhar seu dispositivo com um telefone compatível, é possível visualizar informações sobre uma estação de marés, incluindo a altura da maré e os horários da próxima maré alta e da próxima maré baixa.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Marés**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para usar sua localização atual quando estiver perto de uma estação de maré, selecione **Local atual**.
 - Para selecionar uma estação de maré usada recentemente, selecione **Recente**.
 - Para selecionar um local salvo, selecione **Salvo**.
 - Para inserir coordenadas para um local, selecione **Coordenadas**.

Um gráfico de 24 horas de maré aparece para a data atual com a altura da maré atual ① e informações sobre a próxima maré ②.



- 4 Pressione **DOWN** para ver as informações da maré dos próximos dias.

Personalizar atividades e aplicativos

Você pode personalizar a lista de atividades e aplicativos, visores de dados, campos de dados e outras configurações.

Adição ou remoção de uma atividade favorita

A lista das suas atividades favoritas é exibida ao pressionar GPS no visor do relógio e fornece acesso rápido às atividades que você mais utiliza. A primeira vez que você pressiona GPS para iniciar uma atividade, o dispositivo solicita que você selecione as suas atividades favoritas. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

As suas atividades favoritas aparecem no topo da lista com um fundo branco. Outras atividades aparecem na lista expandida com um fundo preto.

3 Selecione uma opção:

- Para adicionar uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Definir como favorito**.
- Para remover uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Remover dos favoritos**.

Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicativos

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione **Reordenar**.

5 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar a posição da atividade na lista de aplicativos.

Personalizando telas de dados

Você pode mostrar, ocultar e alterar o layout e o conteúdo das telas de dados para cada uma das atividades.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.

3 Selecione a atividade a ser personalizada.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Visor de dados**.

6 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.

7 Selecione uma opção:

- Selecione **Layout** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
- Selecione um campo para alterar os dados que aparecem nele.
- Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
- Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.

8 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar uma tela de dados no loop.

Você pode adicionar uma tela de dados personalizada ou selecionar uma entre as telas de dados predefinidas.

Adicionar um mapa a uma atividade

Você pode adicionar o mapa ao loop das telas de dados para uma atividade.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione a atividade a ser personalizada.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Mapa**.

Criando uma atividade personalizada

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Adicionar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Copiar atividade** para criar uma atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.
 - Selecione **Outros** para criar uma nova atividade personalizada.
- 4 Se necessário, selecione um tipo de atividade.
- 5 Selecione um nome ou insira um nome personalizado.
Nomes de atividade em duplicidade incluem um número, por exemplo, Bicicleta(2).
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode personalizar as telas de dados ou os recursos automáticos.
 - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade personalizada.
- 7 Selecione  para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

Configurações de Atividades e apps

Estas configurações permitem que você personalize cada app de atividade pré-carregado com base em suas necessidades. Por exemplo, você pode personalizar páginas de dados e ativar alertas e recursos de treinamento. Nem todas as configurações estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

Mantenha pressionado **MENU**, selecione Atividades e aplicativos, escolha uma atividade e defina as configurações da atividade.

Distância 3D: calcula sua distância percorrida usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo.

Velocidade 3D: calcula sua velocidade usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo.

Adicionar atividade: permite personalizar uma atividade multiesportiva.

Alertas: define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade.

Elevação automática: permite que o dispositivo detecte alterações de elevação automaticamente usando o altímetro integrado (*Ativar elevação automática, página 30*).

Auto Lap: define as opções do recurso Auto Lap® para marcar as voltas automaticamente em uma distância específica. Ao concluir uma volta, uma mensagem de alerta de volta personalizável é exibida. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

Auto Pause: define as opções do recurso Auto Pause® para parar de registrar dados quando você parar de mover ou quando estiver abaixo de uma velocidade específica. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você deverá parar.

Descanso automático: permite que o dispositivo detecte automaticamente quando você está descansando durante um nado em piscina e crie um intervalo de descanso (*Descanso automático, página 10*).

Corrida automática: permite que o relógio detecte corridas de esqui ou windsurf automaticamente usando um acelerômetro integrado. Para a atividade de windsurf, você pode definir limites de velocidade e distância para iniciar automaticamente uma corrida.

Rolagem automática: configura o relógio para navegar por todos os visores de dados de atividade automaticamente enquanto o cronômetro de atividade estiver em execução.

Cor de fundo: define a cor de fundo de cada atividade para branco ou preto.

Números grandes: altera o tamanho dos números exibidos na tela de visualização do buraco.

Transmissão de frequência cardíaca: ativa a transmissão automática de dados de frequência cardíaca ao iniciar a atividade (*Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 57*).

Início de contagem regressiva: ativa um temporizador de contagem regressiva para intervalos de nado na piscina.

Visor de dados: permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade (*Personalizando telas de dados, página 25*).

Distância de golfe: define a unidade de medida usada ao jogar golfe.

GPS: define o modo da antena do GPS. Usar as opções GPS + GLONASS ou GPS + GALILEO, fornece maior desempenho em ambientes desafiadores e aquisição de posição mais rápida. Usar o GPS e outro satélite junto pode reduzir a vida útil da bateria mais do que usar somente a opção GPS. Usar a opção UltraTrac registra pontos de trajeto e dados do sensor com menos frequência (*Alterar a configuração de GPS, página 31*).

Sistema de classificação: define o sistema de classificação da dificuldade da rota para atividades de escalada.

Tecla de voltas: ativa ou desativa o botão SET para registrar uma volta, rodada ou descanso durante uma atividade.

Bloquear dispositivo: bloqueia os botões durante uma atividade poliesportiva para evitar pressionar acidentalmente os botões e a tela sensível ao toque.

Metrônomo: emite sons ou vibrações de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente. Você pode definir os batimentos por minuto (bpm) da cadência que deseja manter, a frequência dos batimentos e as configurações de som.

Penalidades: permite o rastreamento de penalidades ao jogar golfe (*Gravação de estatísticas, página 21*).

Tamanho da piscina: define o comprimento da piscina para natação.

Potência média: controla se o relógio inclui valores de zero para dados de potência que ocorrem quando você não está pedalando.

Modo de alimentação: define o modo de potência padrão para a atividade.

Tempo limite para economia de energia: define o tempo limite de economia de energia para quanto tempo seu relógio permanece no modo de treinamento, por exemplo, quando você está aguardando o início de uma corrida. A opção Normal define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 5 minutos de inatividade. A opção Estendido define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo estendido pode resultar em vida útil mais curta da bateria entre as cargas.

Registrar atividade: habilita o arquivo FIT para o registro de atividades de golfe. Os arquivos FIT registram informações sobre condicionamento físico adaptadas para o Garmin Connect.

Intervalo de gravação: define a frequência de gravação dos pontos de trajeto durante uma expedição. Por padrão, os pontos de trajeto do GPS são registrados uma vez por hora e não são registrados após o pôr do sol. Registrar pontos de trajeto com menos frequência maximiza a vida útil da bateria.

Gravar após pôr do sol: define o dispositivo para gravar pontos de trajeto após o pôr do sol durante uma expedição.

Registrar VO2 máximo: permite a gravação de VO2 máximo para corrida em trilha.

Renomear: define o nome da atividade.

Repetir: ativa a opção Repetir para atividades multiesportivas. Por exemplo, você pode usar essa opção para atividades que incluam múltiplas transições, como swimrun.

Restaurar padrões: permite reiniciar as configurações da atividade.

Estatísticas da rota: ativa o monitoramento de estatísticas de rota para atividades de escalada indoor.

Pontuação: ativa ou desativa o armazenamento de pontuação automaticamente ao iniciar uma partida de golfe.

SpeedPro: permite métricas de velocidade avançadas para corridas de windsurf.

Monitoramento de estatísticas: permite o rastreamento de estatísticas durante a partida de golfe ([Gravação de estatísticas, página 21](#)).

Detecção de braçadas.: permite a detecção de braçadas para natação em piscina.

Transições: habilita transições para atividades multiesportivas.

Alertas de atividade

É possível definir alertas para cada atividade, o que pode ajudar você a treinar usando metas específicas, aumentar o conhecimento sobre seu ambiente e navegar até o seu destino. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

Alerta de evento: um alerta de evento notifica você uma única vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o relógio para alertar você após ter queimado um determinado número de calorias.

Alerta de intervalo: um alerta de intervalo notifica você sempre que o relógio estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o relógio para alertar você sempre que sua frequência cardíaca estiver abaixo de 60 bpm (batimentos por minuto) e acima de 210 bpm.

Alerta recorrente: um alerta recorrente notifica você sempre que o relógio registrar um intervalo ou valor especificado. Por exemplo, é possível definir o relógio para alertar você a cada 30 minutos.

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Evento, recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Elevação	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de elevação.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte Sobre zonas de frequência cardíaca, página 70 e Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 72 .
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Ritmo	Recorrente	Você pode definir um ritmo desejado de natação.
Liga/desliga	Alcance	Você pode definir o nível alto e baixo de potência.
Proximidade	Evento	Você pode definir um raio a partir de um local salvo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.
Temporizador de pista	Recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo da pista em segundos.

Configurar um alerta

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Alertas**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
 - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 7 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 8 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.
- 9 Se necessário, ative o alerta.

Para alertas de eventos e alertas recorrentes, será exibida uma mensagem sempre que você atingir o valor de alerta. Para alertas de intervalo, será exibida uma mensagem toda vez que você ultrapassar o limite superior ou inferior do intervalo especificado (valores mínimo e máximo).

Ativar elevação automática

Você pode usar o recurso de elevação automática para detectar alterações de elevação automaticamente. É possível usá-lo durante atividades, como escalada, caminhada, corrida ou ciclismo.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Elevação automática > Estado**.
- 6 Selecione **Sempre** ou **Quando não estiver navegando**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Tela na corrida** para identificar qual tela de dados é exibida durante uma corrida.
 - Selecione **Tela na escalada** para identificar qual tela de dados é exibida durante escaladas.
 - Selecione **Inverter cores** para inverter as cores da tela ao alterar os modos.
 - Selecione **Velocidade vertical** para definir uma taxa de subida sobre tempo.
 - Selecione **Alternação de modo** para definir a velocidade com que o dispositivo alternará os modos.**OBSERVAÇÃO:** a opção Tela atual permite que você alterne automaticamente para a última tela que estava visualizando antes que a transição de escalada automática tenha ocorrido.

Alterar a configuração de GPS

Para obter mais informações sobre GPS, acesse www.garmin.com/aboutGPS.

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **GPS**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Desligado** para desativar o GPS para a atividade.
- Selecione **Normal (apenas GPS)** para ativar o sistema de satélite GPS.
- Selecione **GPS + GLONASS** (sistema de satélite russo) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.

OBSERVAÇÃO: usar o GPS em conjunto com outro sistema de satélite pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que se apenas o GPS for usado.

- Selecione **GPS + GALILEO** (sistema de satélite da União Europeia) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.
- Selecione **UltraTrac** para registrar pontos de trajeto e dados de sensor com menos frequência.

OBSERVAÇÃO: habilitar o recurso UltraTrac aumenta a vida útil da bateria, mas reduz a qualidade das atividades registradas. Você deve usar o recurso UltraTrac para atividades que exijam mais uso da bateria e para as quais as atualizações frequentes de dados do sensor sejam menos importantes.

Treino

Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluam metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Durante a atividade, você pode ver visores de dados específicos do treino, que contêm informações sobre a etapa do treino, como distância da etapa do treino ou o ritmo médio da etapa.

Seu dispositivo inclui vários treinos pré-carregados para diversas atividades. Você pode criar e encontrar mais treinos usando o Garmin Connect ou selecionar um plano de treinamento com treinos integrados e transferi-los para o seu dispositivo.

Você pode programar treinos utilizando o Garmin Connect. Você pode planejar treinos com antecedência e salvá-los em seu dispositivo.

Como seguir um treino do Garmin Connect

Para fazer o download de um treino no Garmin Connect, é necessário ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 68).

1 Selecione uma opção:

- Abra o app Garmin Connect.
- Acesse connect.garmin.com.

2 Selecione **Treino > Exercícios**.

3 Encontre um treino ou crie e salve um novo treino.

4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.

5 Siga as instruções na tela.

Iniciando um treino

Antes de iniciar um exercício, você deve baixá-lo usando sua conta Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Treinos**.
- 5 Selecione um treino.

OBSERVAÇÃO: apenas treinos compatíveis com a atividade selecionada aparecem na lista.

- 6 Selecione **Realizar treino**.
- 7 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.

Após iniciar um exercício, o dispositivo exibe cada uma de suas etapas, notas sobre passos (opcional), o objetivo (opcional) e os dados atuais do treino.

Seguir um treino sugerido diariamente

Antes que o dispositivo possa sugerir um treino diário, você deve ter um status de treino e uma estimativa de VO2 máx. (*Status de treino*, página 46).

- 1 No visor do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.
A sugestão de treino diária é exibida.
- 3 Selecione o **GPS** e selecione uma opção:
 - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.
 - Para descartar o treino, selecione **Rejeitar**.
 - Para visualizar as etapas do treino, selecione **Passos**.
 - Para atualizar a definição do objetivo do treino, selecione **Tipo de meta**.
 - Para desativar futuras notificações de treino, selecione **Desativar prompt**.

O treino sugerido é atualizado automaticamente para alterações nos hábitos de treinamento, tempo de recuperação e VO2 máx.

Criando um treino intervalado

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 5 Selecione **Distância, Tempo** ou **Aberto**.
DICA: é possível criar um intervalo aberto selecionando a opção Aberto.
- 6 Se necessário, selecione **Duração**, digite um valor de intervalo de distância ou tempo para o treino e selecione .
- 7 Pressione **BACK**.
- 8 Selecione **Descanso > Tipo**.
- 9 Selecione **Distância, Tempo** ou **Aberto**.
- 10 Se necessário, digite um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso e selecione .
- 11 Pressione **BACK**.
- 12 Selecione uma ou mais opções:
 - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
 - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento > Ligado**.
 - Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione **Desaquecimento > Ligado**.

Iniciando um treino intervalado

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Realizar treino**.
- 5 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 6 Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione **SET** para iniciar o primeiro intervalo.
- 7 Siga as instruções na tela.

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

Sobre o calendário de treinamento

O calendário de treinamento em seu relógio é uma extensão do calendário de treinamento ou da agenda que você configurou em sua conta Garmin Connect. Após adicionar alguns treinos ao calendário do Garmin Connect, você poderá enviá-los para seu dispositivo. Todos os treinos programados enviados para o dispositivo aparecem no mini Widget do calendário. Ao selecionar um dia no calendário, você pode visualizar ou fazer o treino. O treino programado permanece no relógio independentemente de você concluí-lo ou ignorá-lo. Quando você envia treinos programados do Garmin Connect, eles substituem o calendário de treinamento existente.

Usar planos de treinamento do Garmin Connect

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 68](#)) e emparelhar o relógio Instinct 2 com um smartphone compatível.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Planos de treinamento**.
- 3 Selecione e programe um plano de treinamento.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Revise o plano de treinamento em seu calendário.

PacePro Treinamento

Muitos corredores gostam de usar uma pulseira de ritmo durante a corrida para ajudar a atingir as metas de corrida. O PacePro recurso permite criar uma pulseira de ritmo personalizada com base na distância e no ritmo, ou na distância e no tempo. Você também pode criar uma pulseira de ritmo para um percurso conhecido para otimizar seu esforço de ritmo com base nas mudanças de elevação.

Você pode criar um plano PacePro usando o aplicativo Garmin Connect. Você pode visualizar as frações e o plano de elevação antes de iniciar o percurso.

Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect

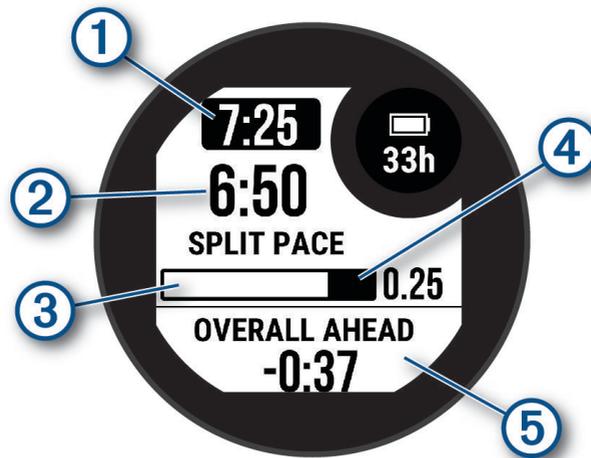
Para baixar um plano PacePro do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 68](#)).

- 1 Selecione uma opção:
 - Abra o aplicativo Garmin Connect e selecione  ou .
 - Acesse connect.garmin.com.
- 2 Selecione **Treino > Estratégias de ritmo PacePro**.
- 3 Siga as instruções na tela para criar e salvar um plano PacePro.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.

Iniciar um plano do PacePro

Antes de iniciar um plano PacePro, você deve baixar um plano de sua conta Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
 - 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
 - 3 Mantenha pressionado **MENU**.
 - 4 Selecione **Treino > Planos do PacePro**.
 - 5 Selecione um plano.
 - 6 Pressione **GPS**.
- DICA:** você pode visualizar as divisões, o gráfico de elevação e o mapa antes de aceitar o plano PacePro.
- 7 Selecione **Aceitar plano** para iniciar o plano.
 - 8 Se necessário, selecione para ativar a navegação no percurso.
 - 9 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.



①	Meta de ritmo na fração
②	Ritmo atual na fração
③	Progresso da conclusão da fração
④	Distância restante na fração
⑤	Tempo total à frente ou atrás do tempo desejado

DICA: mantenha MENU pressionado e selecione **Parar o PacePro >** para parar o planoPacePro. O temporizador de atividade continua em execução.

Usar o Virtual Partner

O Virtual Partner é uma ferramenta de treinamento desenvolvida para ajudar você a atingir seus objetivos. Você pode definir um ritmo para o Virtual Partner e correr contra ele.

OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo > Virtual Partner**.
- 6 Insira um valor de ritmo ou velocidade.
- 7 Pressione **UP** ou **DOWN** para alterar a localização da tela Virtual Partner (opcional).
- 8 Inicie sua atividade (*Iniciar uma atividade, página 8*).
- 9 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pela tela do Virtual Partner e ver quem está liderando.

Definindo uma meta de treinamento

O recurso de meta de treinamento funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa treinar com objetivo de distância definido, distância e tempo, distância e ritmo ou distância e velocidade. Durante sua atividade de treinamento, o relógio dá feedback em tempo real sobre o quanto falta para você atingir sua meta de treinamento.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Definir uma meta**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.
 - Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
 - Selecione **Distância e ritmo** ou **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e ritmo ou velocidade.

A tela de meta de treinamento aparece e exibe seu tempo de término estimado. O tempo de término estimado é baseado no seu desempenho atual e no tempo restante.

- 6 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
DICA: mantenha **MENU** pressionado e selecione **Cancelar meta > ✓** para cancelar o objetivo do treinamento.

Corrida anterior

Você pode fazer uma corrida baixada ou salva anteriormente. Este recurso funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa visualizar sua posição durante a atividade.

OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Correr uma atividade**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Do histórico** para escolher uma corrida salva em seu dispositivo.
 - Selecione **Baixado** para escolher uma atividade baixada por você usando a conta do Garmin Connect.
- 6 Selecione a atividade.
A tela do Virtual Partner é exibida indicando o tempo de término estimado.
- 7 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 8 Após concluir sua atividade, pressione **GPS** e selecione **Salvar**.

Histórico

O histórico inclui tempo, distância, calorias, ritmo ou velocidade média, dados das voltas, além de informações do sensor opcional.

OBSERVAÇÃO: quando a memória do dispositivo estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

Utilizar histórico

O histórico contém as atividades anteriores salvas em seu relógio.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Pressione **GPS**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para visualizar mais informações sobre a atividade, selecione **Todas as estatísticas**.
 - Para ver o impacto da atividade no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico, selecione **Efeito de treino** (*Sobre o Training Effect, página 49*).
 - Para ver o seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, selecione **Frequência cardíaca** (*Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, página 37*).
 - Para selecionar uma volta e visualizar mais informações sobre cada volta, selecione **Voltas**.
 - Para selecionar uma corrida de esqui ou snowboard e exibir informações adicionais sobre cada corrida, selecione **Corridas**.
 - Para selecionar uma série de exercícios e visualizar informações adicionais sobre cada série, selecione **Séries**.
 - Para visualizar a atividade no mapa, selecione **Mapa**.
 - Para visualizar um plano de elevação para a atividade, selecione **Plano de elevação**.
 - Para excluir a atividade selecionada, selecione **Excluir**.

Histórico de multiesporte

Seu dispositivo armazena o resumo geral de multiesporte da atividade, incluindo distância total, tempo, calorias e dados do acessório opcional. Além disso, ele separa os dados da atividade para cada segmento e transição de esporte, para que possa comparar atividades semelhantes de treinamento e controlar a rapidez com que você se move pelas transições. O histórico de transição inclui distância, tempo, velocidade média e calorias.

Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca pode ajudar você a ajustar a intensidade do seu treinamento.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Frequência cardíaca**.

Recordes pessoais

Ao concluir uma atividade, o dispositivo exibirá todos os novos registros pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os registros pessoais incluem o teu tempo mais rápido sobre diversas distâncias típicas da atividade e o percurso ou a corrida mais longa.

OBSERVAÇÃO: para o ciclismo, os registros pessoais também incluem a maior elevação e melhor potência (necessário medidor de potência).

Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um recorde.
- 5 Selecione **Exibir registro**.

Restaurando um recorde pessoal

Você pode definir um recorde pessoal para o recorde gravado anteriormente.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para restaurar.
- 5 Selecione **Anterior > ✓**.
OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluir recordes pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para excluir um recorde, selecione um recorde e selecione **Limpar registro > ✓**.
 - Para excluir todos os recordes do esporte, selecione **Limpar todos os registros > ✓**.**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Visualizando totais de dados

Você pode visualizar os dados de distância acumulada e hora salvos em seu relógio.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Totais**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção para visualizar totais semanais ou mensais.

Usando o odômetro

O odômetro registra automaticamente a distância total percorrida, a elevação adquirida e o tempo nas atividades.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Totais > Odômetro**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar os totais do odômetro.

Excluir histórico

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Opções**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Excluir todas as atividades** para apagar todas as atividades do histórico.
 - Selecione **Redefinir totais** para redefinir todos os totais de tempo e distância.**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Aparência

Você pode personalizar a aparência do visor do relógio e os recursos de acesso rápido no loop de mini Widgets e no menu de controles.

Configurações da interface do relógio

Você pode personalizar a aparência da interface do relógio selecionando layout, cores e dados adicionais. Além disso, é possível fazer download personalizado de interfaces na loja do Connect IQ.

Personalizar a interface do relógio

Você pode personalizar as informações e aparência da interface do seu relógio.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções do visor do relógio.
- 4 Pressione **GPS**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para ativar a interface do relógio, selecione **Aplicar**.
 - Para personalizar os dados que aparecem no visor do relógio, selecione **Personalizar**, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções e pressione **GPS**.

Informações rápidas

O relógio vem com mini Widgets que fornecem informações rápidas ([Visualizar o loop de informações rápidas, página 41](#)). Alguns mini Widgets exigem conexão Bluetooth® com um smartphone compatível.

Algumas informações rápidas não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-los ao loop de mini Widgets manualmente ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 41](#)).

Nome	Descrição
ABC	Exibe informações combinadas de altímetro, barômetro e bússola.
Fusos horários alternativos	Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários (Adicionar fusos horários alternativos, página 5).
Aclimação de altitude	Em altitudes acima de 800 m (2625 pés), exibe gráficos que mostram os valores corrigidos pela altitude para a leitura média do oxímetro de pulso, frequência respiratória e frequência cardíaca em repouso nos últimos sete dias.
Altímetro	Exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão.
Barômetro	Exibe os dados de pressão ambiental com base na elevação.
Body Battery™	Com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas (Body Battery, página 41).
Planejamento de intervalos	Permite iniciar uma condução e exibe informações de planejamento de intervalos para a sua condução atual no seu relógio Instinct 2 - dēzl Edition. OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todos os modelos de produtos.
Calendário	Exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.
Calorias	Exibe suas informações de calorias para o dia atual.
Bússola	Exibe uma bússola eletrônica.
Monitoramento de cães	Exibe as informações de localização do seu cão quando você tiver um dispositivo de monitoramento de cães emparelhado com o seu relógio Instinct 2.
Andares subidos	Registra os andares subidos e o progresso em direção ao seu objetivo.
Health Snapshot™	Inicia uma atividade Health Snapshot em seu relógio que registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória. Você pode visualizar resumos de suas atividades do Health Snapshot salvas.
Frequência cardíaca	Exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).
Minutos de intensidade	Monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.
Controles inReach®	Permite enviar mensagens no dispositivo inReach emparelhado (Usando o inReach remoto, página 63).
Último esporte	Exibe um breve resumo da última atividade registrada.
Último percurso Última corrida Última natação	Exibe um breve resumo da sua última atividade gravada e do histórico do esporte especificado.

Nome	Descrição
Fase da lua	Exibe os horários do nascer e pôr da lua, juntamente com a fase da lua, com base em sua posição de GPS.
Controles de músicas	Oferece controles do reprodutor de músicas de seu smartphone.
My Love Rewards	Exibe suas informações de recompensas do Love's® no seu relógio Instinct 2 - dēzl Edition. OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todos os modelos de produtos.
Notificações	Exibe alertas de chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do smartphone (Ativar notificações via Bluetooth, página 66).
Desempenho	Exibe medições de desempenho que ajudam você a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida (Medições de desempenho, página 42).
Pilot Flying J™ MyRewards	Exibe as informações do seu cartão de recompensas no seu relógio Instinct 2 - dēzl Edition. OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todos os modelos de produtos.
Oxímetro de pulso	Permite fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso (Obter leituras do oxímetro de pulso, página 57). Se você estiver muito ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não serão registradas.
Sono	Exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior.
Intensidade solar	Exibe um gráfico da intensidade da entrada solar das últimas 6 horas e a média da semana anterior.
Etapas	Rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.
Estresse	Exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar. Se você estiver muito ativo para o relógio determinar seu nível de estresse, as medições de estresse não serão registradas.
Nascer e Pôr-do-sol	Exibe os horários do nascer do sol, pôr-do-sol e crepúsculo civil.
Temperatura	Exibe os dados de temperatura do sensor de temperatura interno.
Status de treino	Exibe o status de treino atual e carga de treinamento, que mostra como o treino afeta seu nível de condicionamento e desempenho (Status de treino, página 46).
Controles VIRB®	Fornecer controles da câmera quando você tem um dispositivo VIRB emparelhado com seu relógio Instinct 2 (Controle remoto da VIRB, página 63).
Clima	Exibe a temperatura atual e a previsão do tempo.
Dispositivo Xero®	Exibe informações de localização do laser quando você tem um dispositivo Xero compatível emparelhado com o seu relógio Instinct 2 (Configurações de localização do laser Xero, página 65).

Visualizar o loop de informações rápidas

Os mini Widgets dão acesso rápido a dados de saúde, informações de atividade, sensores integrados e muito mais. Ao emparelhar o relógio, você pode visualizar dados do seu smartphone, como notificações, previsão do tempo e eventos do calendário.

1 Pressione **UP** ou **DOWN**.

O relógio navega pelo loop de informações rápidas e exibe dados resumidos de cada mini Widget.



2 Pressione **GPS** para visualizar mais informações.

3 Selecione uma opção:

- Pressione **DOWN** para visualizar detalhes sobre uma informação rápida.
- Pressione **GPS** para visualizar outras opções e funções de uma informação rápida.

Personalizar o loop de mini Widgets

Você pode alterar a ordem dos mini Widgets no loop, removê-los e adicionar novos mini Widgets.

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Aparência > Mini Widgets**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **UP** ou **DOWN** para alterar a localização do mini Widget no loop.
- Escolha um mini Widget e selecione para remover o mini Widget do loop.
- Selecione **Adicionar** e escolha um mini Widget para adicioná-lo ao loop.

Body Battery

O relógio analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia entre 0 e 100, em que de 0 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery](#), página 41).

Dicas para dados aprimorados de Body Battery

- Para obter resultados mais precisos, use o relógio enquanto dorme.
- Uma boa noite de sono recarrega sua Body Battery.
- A atividade extenuante e o estresse elevado podem fazer com que sua Body Battery seja drenada mais rapidamente.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

Medições de desempenho

Essas medições de desempenho são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida. As medições requerem algumas atividades usando frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Medições de desempenho de ciclismo exigem um monitor de frequência cardíaca e um medidor de potência.

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse garmin.com/performance-data/running.

OBSERVAÇÃO: no início, as estimativas podem parecer imprecisas. O relógio requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

VO2 máximo: o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 42*).

Tempos de corrida previstos: o relógio usa o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treinos para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual (*Exibir seus tempos de corrida previstos, página 43*).

Teste de estresse na variação da frequência cardíaca: o teste de estresse na variação da frequência cardíaca (HRV) requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. O relógio grava a variação da sua frequência cardíaca enquanto repousa por 3 minutos. Ela fornece seu nível de estresse geral. A escala é de 1 a 100, e uma pontuação mais baixa indica um nível de estresse mais baixo (*Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse, página 43*).

Condição de desempenho: a sua condição de desempenho é uma avaliação em tempo real após 6 a 20 minutos de atividade. Ela pode ser adicionada como um campo de dados para que você possa ver sua condição de desempenho durante o repouso em sua atividade. Ela compara sua condição ao nível de condicionamento médio em tempo real (*Condição de desempenho, página 44*).

Potência de limite funcional (FTP): o relógio utiliza as informações de seu perfil de usuário a partir da configuração inicial para estimar sua FTP. Para obter uma classificação mais precisa, você pode realizar um teste orientado (*Obtendo estimativa de FTP, página 44*).

Limiar de lactato: o limiar de lactato requer um monitor de frequência cardíaca torácico. O limiar de lactato é o ponto em que os músculos começam a fadigar rapidamente. Seu relógio mede o nível limiar de lactato usando dados de frequência cardíaca e ritmo (*Limiar de lactato, página 45*).

Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de força cardiovascular e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O relógio Instinct 2 requer frequência cardíaca medida no pulso ou frequência cardíaca medida no tórax compatível para exibir seu VO2 máximo estimado. O relógio apresenta estimativas de VO2 máximo separadas para corrida e ciclismo. Você precisa correr em uma área externa com GPS ou pedalar com um medidor de potência compatível em um nível moderado de intensidade por vários minutos para obter uma estimativa precisa de VO2 máximo.

No relógio, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral e descrição. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo.

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo, página 108*), e acesse www.CooperInstitute.org.

Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu dispositivo (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 62).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário*, página 70), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca*, página 71). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo (*Configurações de Atividades e apps*, página 27).

- 1 Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.
- 2 Depois da corrida, selecione **Salvar**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.
DICA: você pode selecionar o GPS para visualizar informações adicionais.

Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo

Esse recurso requer um medidor de potência e um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. O medidor de potência deve ser emparelhado com o Instinct 2 dispositivo (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 62). Se estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, você deverá colocá-lo e emparelhá-lo com seu dispositivo.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário*, página 70) e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca*, página 71). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.

- 1 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos.
- 2 Em seguida, selecione **Salvar**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.
DICA: você pode selecionar GPS para visualizar informações adicionais.

Exibir seus tempos de corrida previstos

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário*, página 70), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca*, página 71).

O relógio utiliza o VO2 máximo estimado (*Sobre estimativas de VO2 máximo*, página 42) e o seu histórico de treino para fornecer uma meta de tempo de corrida. O relógio analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

DICA: se você tiver mais de um dispositivo Garmin, é possível ativar o recurso Physio TrueUp™, que permite que o seu relógio sincronize atividades, histórico e dados de outros dispositivos (*Sincronização medições de atividades e de desempenho*, página 83).

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de desempenho.
- 2 Pressione **GPS** para visualizar mais detalhes do mini Widget.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar um tempo de corrida previsto.
- 4 Pressione **GPS** para visualizar as previsões de outras distâncias.

OBSERVAÇÃO: no início, as previsões podem parecer imprecisas. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

O nível de estresse é o resultado de um teste de três minutos realizado em repouso, no qual o dispositivo Instinct 2 analisa a variabilidade da frequência cardíaca para determinar seu estresse geral. Treino, sono, nutrição e stress do dia-a-dia impactam no desempenho de um atleta. O intervalo do nível de estresse vai de 1 a 100, onde 1 é um estado de stress muito baixo e 100 é um estado de stress muito elevado. Saber o seu nível de estresse pode ajudá-lo a decidir se o seu corpo está pronto para uma sessão de treino ou de ioga.

Exibição da variabilidade de sua frequência cardíaca e nível de estresse

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. Antes de ver sua variabilidade de frequência cardíaca (HRV) deduzida do nível de estresse, você deve colocar um monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 62](#)).

DICA: a Garmin recomenda medir o nível de estresse aproximadamente no mesmo horário e nas mesmas condições todos os dias.

- 1 Se necessário, pressione **GPS** e selecione **Adicionar > Estresse na variação da frequência cardíaca** para adicionar o aplicativo de estresse à lista de aplicativos.
- 2 Selecione  para adicionar o aplicativo à sua lista de favoritos.
- 3 No visor do relógio, pressione **GPS**, selecione **Estresse na variação da frequência cardíaca** e pressione **GPS**.
- 4 Fique em repouso e relaxe por 3 minutos.

Condição de desempenho

Ao concluir sua atividade, tal como correr ou andar de bicicleta, o recurso de condição de desempenho analisa seu ritmo, sua frequência cardíaca e a variabilidade de sua frequência cardíaca para fazer uma avaliação em tempo real de sua capacidade de desempenho em comparação com seu nível médio de condicionamento físico. É aproximadamente o seu desvio percentual em tempo real a partir da estimativa de VO2 máx. da sua linha de base.

Os valores de condição de desempenho variam de -20 a +20. Após os primeiros 6 a 20 minutos da atividade, o dispositivo exibe sua pontuação referente à condição de desempenho. Por exemplo, uma pontuação superior a 5 significa que você está descansado, renovado e que pode desempenhar uma boa corrida ou andar de bicicleta. Você pode adicionar uma condição de desempenho como um campo de dados a uma de suas telas de treino para monitorar sua capacidade em toda a atividade. A condição de desempenho também pode ser um indicador de nível de fadiga, especialmente ao final de um longo treino de corrida ou ciclismo.

OBSERVAÇÃO: o dispositivo requer algumas corridas ou pedaladas com o monitor de frequência cardíaca para obter um VO2 máx. estimado e identificar sua capacidade de corrida ou ciclismo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 42](#)).

Exibir a condição do desempenho

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível.

- 1 Adicione **Condição de desempenho** a uma tela de dados ([Personalizando telas de dados, página 25](#)).
- 2 Vá para uma corrida ou percurso.
Após 6 a 20 minutos, sua condição de desempenho é exibida.
- 3 Role a tela de dados para visualizar sua condição de desempenho durante a corrida ou percurso.

Obtendo estimativa de FTP

Para poder obter sua estimativa de Potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um monitor de frequência cardíaca torácico e o medidor de potência com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 62](#)) e precisa obter seu VO2 máximo estimado ([Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo, página 43](#)).

O relógio utiliza as informações do seu perfil de usuário a partir da configuração inicial e o VO2 máximo estimado para calcular sua FTP. O relógio detecta automaticamente a sua FTP durante corridas em uma frequência cardíaca constante e de alta intensidade e potência.

- 1 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de desempenho.
- 2 Pressione **GPS** para visualizar mais detalhes do mini Widget.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar sua estimativa de FTP.

Sua estimativa de FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de potência em watts e uma posição no medidor.

Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações FTP, página 108](#)).

OBSERVAÇÃO: quando uma notificação de desempenho alertar sobre uma nova FTP, você poderá selecionar **Aceitar** para salvar a nova FTP ou **Rejeitar** para manter sua FTP atual.

Realizando um teste de FTP

Antes de poder realizar um teste para determinar sua potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um monitor de frequência cardíaca torácico e um medidor de potência com seu dispositivo (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 62*) e precisa obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo (*Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo, página 43*).

OBSERVAÇÃO: o teste de FTP é um exercício avançado de 30 minutos de duração. Escolha uma rota prática e plana que permite que você aumente o esforço constantemente, de maneira similar a um teste de tempo.

- 1 Na tela de relógio, selecione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade de ciclismo.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Teste orientado por FTP**.
- 5 Siga as instruções na tela.
Após iniciar a corrida, o dispositivo exibe a duração de cada etapa, o objetivo e os dados atuais de potência. Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 6 Depois de concluir o teste orientado, conclua o aquecimento, pare o temporizador e salve a atividade.
Sua FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Aceitar** para salvar o novo FTP.
 - Selecione **Rejeitar** para manter seu FTP atual.

Limiar de lactato

O limiar de lactato é a intensidade do exercício em que o lactato (ácido láctico) começa a acumular no sangue. Na corrida, esse é o nível estimado de esforço ou ritmo. Quando um corredor ultrapassa o limiar, a fadiga começa a aumentar a uma velocidade cada vez maior. Para corredores experientes, o limite ocorre a cerca de 90% de sua frequência cardíaca máxima e entre 10k e o ritmo de corrida de meia-maratona. Para corredores comuns, o limiar de lactato ocorre abaixo dos 90% de sua frequência cardíaca máxima. Conhecer seu limiar de lactato pode ajudar você a determinar a intensidade de seu treino ou quando você deve se esforçar mais durante uma corrida.

Se já sabe seu valor de frequência cardíaca de limiar de lactato, você poderá inseri-lo nas configurações de seu perfil de usuário (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 71*). Você pode ativar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente o seu limiar de lactato durante uma atividade.

Efetuar um teste orientado para determinar o limiar de lactato

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. Antes de realizar o teste orientado, você deve colocar o monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 62).

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário a partir da configuração inicial e o VO2 máximo estimado para calcular seu limiar de lactato. O dispositivo detectará automaticamente o seu limiar de lactato durante corridas em uma frequência cardíaca constante e de alta intensidade.

DICA: o dispositivo requer algumas corridas com o monitor de frequência cardíaca torácico para obter um valor máximo preciso de frequência cardíaca e um VO2 máx. estimado. Se você estiver tendo problemas em obter uma estimativa de limiar de lactato, tente reduzir manualmente o valor máximo do seu ritmo cardíaco.

- 1 Na tela de relógio, selecione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
É necessário GPS para concluir o teste.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Teste orientado por limiar de lactato**.
- 5 Inicie o temporizador e siga as instruções na tela.
Após iniciar a corrida, o dispositivo exibe a duração de cada etapa, o objetivo e os dados atuais de frequência cardíaca. Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 6 Depois de concluir o teste orientado, pare o temporizador e salve a atividade.
Se esta for sua primeira estimativa do limiar de lactato, o dispositivo solicita que você atualize as suas zonas de ritmo cardíaco com base na sua frequência cardíaca de limiar de lactato. Para cada estimativa de limiar de lactato adicional, o dispositivo solicita que você aceite ou recuse a estimativa.

Status de treino

Essas medições são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas. As medições requerem algumas atividades usando frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Medições de desempenho de ciclismo exigem um monitor de frequência cardíaca e um medidor de potência.

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse garmin.com/performance-data/running.

OBSERVAÇÃO: no início, as estimativas podem parecer imprecisas. O relógio requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

Status de treino: o status de treino mostra como o treino afeta seu desempenho e condicionamento físico. Seu status de treino se baseia em mudanças na carga de treino e no VO2 máximo durante um período prolongado.

VO2 máximo: o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo](#), página 42). Seu relógio exibe valores corrigidos de VO2 máximo de calor e altitude quando você está se adaptando a ambientes muito quentes ou com altitude elevada ([Aclimação de desempenho de calor e altitude](#), página 48).

Carga de treino: a carga de treino é a soma do consumo de oxigênio excessivo pós-exercício (EPOC) nos últimos 7 dias. O EPOC é uma estimativa de quanta energia foi necessária para o seu corpo se recuperar após o exercício ([Carga de treinamento](#), página 48).

Foco de carga do treino: seu relógio analisa e distribui sua carga de treino em diferentes categorias, com base na intensidade e na estrutura de cada atividade gravada. O foco da carga de treino inclui a carga total acumulada por categoria e o foco do treino. Seu relógio exibe sua distribuição de carga nas últimas 4 semanas ([Foco da carga do treinamento](#), página 48).

Tempo de recuperação: o tempo de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo ([Tempo de recuperação](#), página 49).

Níveis de status do treino

O status de treinamento mostra como o treinamento afeta seu nível de desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento é baseado em mudanças na carga de treinamento e no VO2 máximo durante um período de tempo prolongado. Você pode usar seu status de treinamento para ajudar a planejar treinamentos futuros e continuar melhorando seu nível de condicionamento físico.

Pico: pico significa que você está em uma condição ideal para corrida. Uma carga de treinamento recém-reduzida permite que seu corpo se recupere e compense totalmente treinos anteriores. Você deve planejar com antecedência, uma vez que esse estado de pico só pode ser mantido por um curto período.

Produtivo: sua carga de treinamento atual está levando seu nível de condicionamento físico e desempenho para a direção certa. Planeje períodos de recuperação no seu treinamento para manter o seu nível de condicionamento físico.

Mantendo: sua carga de treinamento atual é suficiente para manter o seu nível de condicionamento físico. Para ver uma melhora, tente adicionar mais variedade aos seus exercícios ou aumentar o seu volume de treinamento.

Recuperação: uma carga de treinamento mais leve permite que seu corpo se recupere, o que é essencial durante longos períodos de treinamento pesado. Você pode retornar a uma carga de treinamento mais alta quando se sentir pronto.

Não produtivo: sua carga de treinamento está em um bom nível, mas seu condicionamento físico está diminuindo. Seu corpo pode estar com dificuldade para se recuperar. Dessa forma, é preciso dar atenção à saúde no geral, incluindo estresse, nutrição e descanso.

Ausência de treino: a ausência de treino ocorre quando você treina muito menos que o habitual em uma semana ou mais, afetando seu nível de condicionamento físico. Você pode tentar aumentar sua carga de treinamento para ver uma melhora.

Excepcional: sua carga de treinamento está muito alta, o que é contraproducente. Seu corpo precisa de descanso. Você deve se dar um tempo de recuperação adicionando treinos mais leves na sua programação.

Nenhum status: o dispositivo precisa de uma ou duas semanas de histórico de treinamento, incluindo atividades com VO2 máximo resultantes de uma corrida ou ciclismo, para determinar seu status de treinamento.

Dicas para obter o status de treinamento

O recurso do status de treinamento depende de avaliações atualizadas de seu nível de condicionamento, incluindo, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana. Sua estimativa de VO2 máximo é atualizada após corridas ou passeios ao ar livre com medidor de potência durante os quais sua frequência cardíaca tenha atingido pelo menos 70% da frequência cardíaca máxima por vários minutos. As atividades de corrida em ambiente fechado não geram uma estimativa de VO2 máximo a fim de preservar a precisão da sua tendência de nível de condicionamento. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Configurações de Atividades e apps, página 27](#)).

Para tirar o máximo proveito do recurso de status de treinamento, você pode tentar estas dicas.

- Pelo menos duas vezes por semana, corra ou caminhe ao ar livre com um medidor de potência, e alcance uma frequência cardíaca superior a 70% de sua frequência cardíaca máxima durante pelo menos 10 minutos.

Depois de usar o dispositivo por uma semana, o status de treinamento deverá ficar disponível.

- Registre todas as suas atividades físicas neste dispositivo ou ative o recurso TrueUp para de dados fisiológicos, permitindo que seu dispositivo obtenha mais informações sobre o seu desempenho ([Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 83](#)).

Aclimação de desempenho de calor e altitude

Fatores ambientais, como alta temperatura e altitude, afetam seu treino e desempenho. Por exemplo, o treinamento de altitude elevada pode ter um impacto positivo no seu condicionamento, mas você pode notar um declínio temporário de VO2 máx. quando exposto a altas altitudes. Seu relógio Instinct 2 fornece notificações e correções de aclimação para a sua estimativa de VO2 máx. e status de treino quando a temperatura estiver acima de 22 °C (72 °F) e quanto a altitude estiver acima de 800 m (2625 pés). Você pode acompanhar sua aclimação de altitude e calor no mini Widget de status de treinamento.

OBSERVAÇÃO: o recurso de aclimação de calor está disponível somente para atividades de GPS e requer dados do clima de seu smartphone conectado.

Carga de treinamento

A carga de treinamento é uma medição do seu volume de treinamento pelos últimos sete dias. É a soma das medições de consumo de oxigênio pós-exercício (EPOC) excessivo dos últimos 7 dias. O medidor indica se a sua carga atual está baixa, alta ou dentro da faixa ideal para manter ou melhorar o seu condicionamento físico. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e histórico de treinamento. A faixa é ajustada conforme o seu tempo e intensidade de treinamento aumentam ou diminuem.

Foco da carga do treinamento

Para maximizar o desempenho e os ganhos de condicionamento, o treino deve ser distribuído em três categorias: aeróbica baixa, aeróbica alta e anaeróbica. O foco da carga do treinamento mostra a você quanto do seu treinamento está atualmente em cada categoria e fornece metas de treinamento. O foco da carga do treinamento exige pelo menos 7 dias de treinamento para determinar se a carga está baixa, ideal ou alta. Depois de 4 semanas de histórico de treino, a estimativa de carga do treino terá informações de metas mais detalhadas para ajudar você a equilibrar suas atividades.

Metas abaixo: sua carga de treinamento é menor que a ideal em todas as categorias de intensidade. Tente aumentar a duração ou a frequência de seus treinos.

Déficit de aeróbica baixa: tente adicionar mais atividades aeróbicas baixas para fornecer recuperação e equilíbrio para as suas atividades com intensidade mais alta.

Déficit de aeróbica alta: tente adicionar mais atividades aeróbicas altas para ajudar a melhorar o seu limite de lactato e VO2 máx. ao longo do tempo.

Déficit anaeróbico: tente adicionar algumas atividades anaeróbicas mais intensas para melhorar sua velocidade e capacidade anaeróbica ao longo do tempo.

Equilibrado: sua carga de treino está equilibrada e fornece benefícios de condicionamento completos enquanto continua a treinar.

Foco em atividade aeróbica de baixo impacto: sua carga de treino é, na maioria, atividade aeróbica baixa. Isso fornece uma base sólida e prepara você para adicionar treinos mais intensos.

Foco em atividade aeróbica de alto impacto: sua carga de treino é, na maioria, atividade aeróbica alta. Essas atividades ajudam a melhorar o limite de lactato, VO2 máx. e resistência.

Foco em atividade anaeróbica: sua carga de treino é, na maioria, atividade intensa. Isso leva a ganhos rápidos de condicionamento, mas deve ser equilibrado com atividades aeróbicas baixas.

Metas acima: sua carga de treino é mais alta que a ideal e você deve considerar reduzir a duração e a frequência de seus treinos.

Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. À medida que a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário e histórico de treino, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade. Há sete etiquetas diferentes de Efeito de treino para descrever o principal benefício da sua atividade. Cada etiqueta é identificada por uma cor e corresponde ao foco da sua carga de treinamento (*Foco da carga do treinamento, página 48*). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impactando muito o VO2 máximo." possui uma descrição correspondente nos detalhes da atividade no seu Garmin Connect.

O Training Effect aeróbico baseia-se em sua frequência cardíaca para medir como a intensidade acumulada de um exercício afeta seu condicionamento físico aeróbico e indica se o treino está mantendo o nível de condicionamento físico igual ou se está elevando. Seu consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC) acumulada durante o exercício é mapeada para uma faixa de valores que consideram o seu nível de condicionamento físico e hábitos de treinamento. Exercícios regulares com esforço moderado ou treinos envolvendo intervalos mais longos (> 180 segundos) têm um impacto positivo no metabolismo aeróbico e resultam em um Training Effect aeróbico melhorado.

O Training Effect anaeróbico usa a frequência cardíaca e a velocidade (ou potência) para determinar como um exercício afeta sua capacidade de desempenhar sob alta intensidade. Você recebe um valor baseado na contribuição anaeróbica à EPOC e o tipo de atividade. Intervalos repetidos de alta intensidade de 10 a 120 segundos têm um impacto altamente benéfico na sua capacidade anaeróbica e resultam em um Training Effect anaeróbico melhorado.

Você pode adicionar TE Aeróbico e TE Anaeróbico como campos de dados para uma de suas telas de treino, para monitorar seus números durante a atividade.

Training Effect	Benefício aeróbico	Benefício anaeróbico
De 0,0 a 0,9	Sem benefício.	Sem benefício.
De 1,0 a 1,9	Pequeno benefício.	Pequeno benefício.
De 2,0 a 2,9	Mantém seu condicionamento físico aeróbico.	Mantém seu condicionamento físico anaeróbico.
De 3,0 a 3,9	Impacta seu condicionamento físico aeróbico.	Impacta seu condicionamento físico anaeróbico.
De 4,0 a 4,9	Impacta muito seu condicionamento físico aeróbico.	Impacta muito seu condicionamento físico anaeróbico.
5,0	Excedente e potencialmente nocivo sem um tempo de recuperação suficiente.	Excedente e potencialmente nocivo sem um tempo de recuperação suficiente.

A tecnologia Training Effect é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, acesse www.firstbeat.com.

Tempo de recuperação

Você pode utilizar seu dispositivo Garmin com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou com um monitor de frequência cardíaca torácico compatível para exibir o tempo restante até que você esteja totalmente recuperado e pronto para o próximo treino pesado.

OBSERVAÇÃO: o tempo de recuperação recomendado utiliza o VO2 máximo estimado e pode parecer impreciso no início. O dispositivo requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

O tempo de recuperação aparece imediatamente após uma atividade. Há uma contagem regressiva que indica o melhor estado para você prosseguir com o treino pesado. O dispositivo atualiza seu tempo de recuperação ao longo do dia com base nas alterações de sono, estresse, relaxamento e atividade física.

Frequência cardíaca de recuperação

Se você estiver treinando com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um de frequência cardíaca torácico compatível, poderá verificar o valor de sua frequência cardíaca de recuperação após cada atividade. A frequência cardíaca de recuperação é a diferença entre a frequência cardíaca do exercício e a frequência cardíaca dois minutos após a interrupção do exercício. Por exemplo, depois de um típico treinamento, você para o timer. Sua frequência cardíaca está em 140 bpm. Após dois minutos de inatividade ou arrefecimento, sua frequência cardíaca está em 90 bpm. Sua frequência cardíaca de recuperação é de 50 bpm (140 menos 90). Alguns estudos relacionam a frequência cardíaca de recuperação com a saúde cardíaca. Números mais elevados geralmente indicam coração mais saudável.

DICA: para melhores resultados, você deve parar de se mexer por dois minutos enquanto o dispositivo calcula o valor de sua frequência cardíaca de recuperação.

Pausar e retomar seu status de treinamento

Se você estiver ferido ou doente, poderá pausar o status do treinamento. Você pode continuar a registrar atividades de condicionamento físico, mas seu status de treinamento, foco da carga de treino, feedback de recuperação e recomendações de treino serão temporariamente desativados.

Você pode retomar seu status de treino quando a postos para começar o treino novamente. Para melhores resultados, você precisa de pelo menos duas medições de VO2 máximo por semana (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 42*).

- 1 Quando quiser pausar o status do treinamento, selecione uma opção:
 - No mini Widget de status do treinamento, mantenha **MENU** pressionado e selecione **Opções > Pausar status do treinamento**.
 - Nas configurações do Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > ⋮ > Pausar status do treinamento**.
- 2 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.
- 3 Quando quiser retomar o status do treinamento, selecione uma opção:
 - No mini Widget de status do treinamento, mantenha **MENU** pressionado e selecione **Opções > Retomar status do treinamento**.
 - Nas configurações do Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > ⋮ > Retomar status do treinamento**.
- 4 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.

Controles

O menu de controles permite que você acesse rapidamente os recursos e as opções do relógio. Você pode adicionar, reordenar e remover opções do menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 52*). Em qualquer tela, mantenha **CTRL** pressionado.



Ícone	Nome	Descrição
	Despertador	Selecione para adicionar ou editar um alarme (<i>Configurando um alarme, página 4</i>).
	Altímetro	Selecione para abrir a tela do altímetro.
	Fusos horários alternativos	Selecione para visualizar a hora atual do dia em outros fusos horários (<i>Adicionar fusos horários alternativos, página 5</i>).
	Assistência	Selecione para enviar uma solicitação de assistência (<i>Solicitar assistência, página 74</i>).
	Barômetro	Selecione para abrir a tela do barômetro.
	Economia de bateria	Selecione para ativar ou desativar o recurso de economia de bateria (<i>Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 80</i>).
	Brilho	Selecione para ajustar o brilho da tela (<i>Alterar as configurações da luz de fundo, página 83</i>).
	Transmissão de frequência cardíaca	Selecione para ativar a transmissão de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (<i>Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 57</i>).
	Bússola	Selecione para abrir a tela da bússola.
	Não perturbe	Selecione para ativar ou desativar o modo Não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver assistindo a um filme.
	Encontrar meu telefone	Selecione para reproduzir um alerta sonoro em seu telefone emparelhado, se ele estiver dentro do alcance do Bluetooth. A intensidade do sinal do Bluetooth aparece no visor do relógio Instinct e aumenta à medida que você se aproxima do telefone.
	Lanterna	Selecione para ligar a tela e usar o relógio como lanterna.

Ícone	Nome	Descrição
	Bloquear teclas	Selecione para bloquear os botões para evitar pressionamentos indesejáveis.
	Fase da lua	Selecione para visualizar os horários do nascer e pôr da lua, juntamente com a fase da lua, com base em sua posição de GPS.
	Controles de música	Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone.
	Modo de visão noturna	Selecione para reduzir a intensidade da luz de fundo para compatibilidade com óculos de visão noturna e desativar o monitor de ritmo cardíaco no pulso. OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todos os modelos de produtos.
	Telefone	Selecione para ativar ou desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.
	Desligar	Selecione para desligar o relógio.
	Salvar local	Selecione para salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente.
	Definir hora com GPS	Selecione para sincronizar seu relógio com a hora no telefone ou usando satélites.
	Modo furtivo	Selecione para ativar ou desativar o modo furtivo para desativar as comunicações sem fios e impedir o armazenamento e o compartilhamento da sua posição do GPS. OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todos os modelos de produtos.
	Cronômetro	Selecione para iniciar o cronômetro (<i>Utilizar o cronômetro, página 5</i>).
	NASCER & PÔR DO SOL	Selecione para visualizar o nascer do sol, o pôr do sol e o crepúsculo.
	Sincronizar	Selecione para sincronizar seu relógio com seu telefone emparelhado.
	Temporizadores	Selecione para definir um temporizador de contagem regressiva (<i>Iniciando o temporizador de contagem regressiva, página 4</i>).
	Carteira	Selecione para abrir a carteira do Garmin Pay e pagar compras com o seu relógio (<i>Garmin Pay, página 53</i>).

Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles (*Controles, página 51*).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Aparência > Controles**.
- 3 Selecione um atalho para personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Reordenar** para alterar a localização do atalho no menu de controles.
 - Selecione **Remover** para remover o atalho do menu de comandos.
- 5 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar um atalho para o menu de comandos.

Controles de reprodução de música

OBSERVAÇÃO: os controles de reprodução de música podem parecer diferentes, dependendo da fonte de música selecionada.

	Selecione para visualizar mais controles de reprodução de música.
	Selecione para pesquisar arquivos de música e listas de reprodução para a fonte selecionada.
	Selecione para ajustar o volume.
	Selecione para reproduzir e pausar o arquivo de áudio atual.
	Selecione para pular para o próximo arquivo de áudio na lista de reprodução. Mantenha pressionado para avançar pelo arquivo de áudio atual.
	Selecione para reiniciar o arquivo de áudio atual. Selecione duas vezes para pular para o arquivo de áudio anterior na lista de reprodução. Mantenha pressionado para retroceder o arquivo de áudio atual.
	Selecione para alterar o modo de repetição.
	Selecione para alterar o modo aleatório.

Garmin Pay

O recurso Garmin Pay permite que você use seu relógio para pagar compras em lojas participantes usando cartões de crédito ou de débito de uma instituição financeira participante.

OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todos os modelos de produtos.

Configurar sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar um ou mais cartões de crédito ou débito na sua carteira Garmin Pay. Acesse garmin.com/garminpay/banks para encontrar instituições financeiras participantes.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Garmin Pay > Introdução**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Pagamento de uma compra usando o seu relógio

Antes de poder usar o seu relógio para pagar compras, você deve definir pelo menos um cartão de pagamento. Você pode usar o seu relógio para pagar compras em uma loja participante.

- 1 Mantenha pressionado **CTRL**.
- 2 Selecione .
- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.
OBSERVAÇÃO: se você inserir sua senha incorretamente três vezes, a carteira será bloqueada e você deverá redefinir sua senha no app Garmin Connect.
O cartão utilizado da última vez será exibido.
- 4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, selecione **DOWN** para alterar para outro cartão (opcional).
- 5 Em 60 segundos, mantenha o relógio próximo ao leitor de pagamento, voltado para ele.
O relógio vibra e exibe uma marca de confirmação quando tiver terminado de se comunicar com o leitor.
- 6 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartão para concluir a transação.

DICA: depois de ter inserido com êxito a sua senha, você pode fazer pagamentos sem uma senha por 24 horas, sem tirar o relógio. Se você remover o relógio do pulso ou desativar o monitoramento de frequência cardíaca, será preciso inserir a senha novamente antes de fazer um pagamento.

Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar até 10 cartões de crédito ou débito à sua carteira Garmin Pay.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Garmin Pay** >  > **Adicionar cartão**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois que o cartão é adicionado, você pode selecioná-lo no relógio ao fazer um pagamento.

Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

OBSERVAÇÃO: em alguns países, as instituições financeiras participantes podem restringir os recursos do Garmin Pay.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Garmin Pay**.
- 3 Selecione um cartão.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para suspender temporariamente um cartão ou cancelar uma suspensão, selecione **Suspender cartão**.
O cartão deve estar ativo para fazer compras usando seu relógio Instinct 2.
 - Para excluir o cartão, selecione .

Alteração da sua senha Garmin Pay

Você deve saber a sua senha atual para poder mudá-la. Se você esquecer a sua senha, deverá redefinir o recurso Garmin Pay do o seu relógio Instinct 2, criar uma nova senha e reinserir as informações do seu cartão.

- 1 Na página do dispositivo Instinct 2 no app Garmin Connect, selecione **Garmin Pay** > **Alterar código de acesso**.
- 2 Siga as instruções na tela.

A próxima vez que você pagar usando o seu relógio Instinct 2, você deve inserir a nova senha.

Sensores e acessórios

O relógio Instinct 2 tem vários sensores internos e você pode emparelhar outros sensores sem fio para suas atividades.

Frequência cardíaca de pulso

Seu relógio tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e você pode visualizar seus dados de frequência cardíaca no mini Widget de frequência cardíaca ([Visualizar o loop de informações rápidas](#), página 41).

O relógio também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax. Se os dados da frequência cardíaca medida no pulso e da frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu relógio usará os dados da frequência cardíaca do tórax.

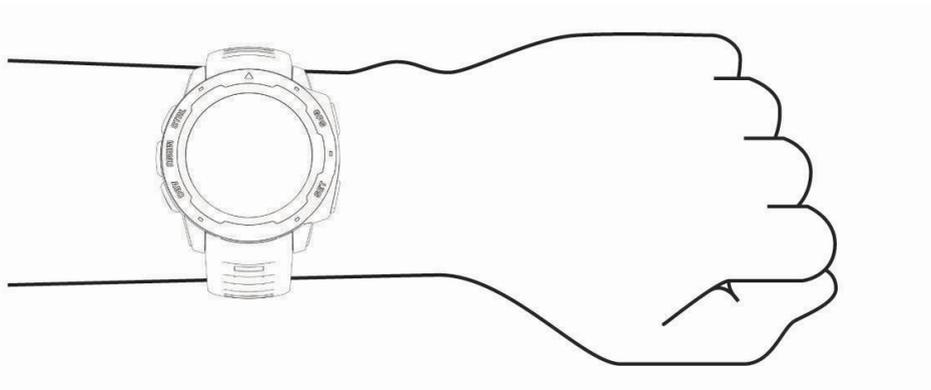
Usar o relógio

⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso. Para obter mais informações, acesse garmin.com/fitandcare.

- Use o relógio acima do seu pulso.

OBSERVAÇÃO: o relógio deve ficar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o relógio não deve se mover durante a corrida ou exercícios. Para leituras do oxímetro de pulso, você deve permanecer imóvel.



OBSERVAÇÃO: o sensor óptico encontra-se na parte de trás do relógio.

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados](#), página 56 para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso](#), página 58 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone  fique constante antes de iniciar a sua atividade.
- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.

OBSERVAÇÃO: em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Pressione **MENU** e selecione **Sensores e acessórios** > **Frequência cardíaca de pulso**.

Estado: ativa ou desativa o monitor de frequência cardíaca de pulso. O valor padrão é Automático, que usa automaticamente o monitor de frequência cardíaca de pulso, a menos que você emparelhe um monitor de frequência cardíaca externo.

OBSERVAÇÃO: desativar o monitor de frequência cardíaca medida de pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso. Você pode fazer uma leitura manual no mini Widget de oxímetro de pulso.

Durante a natação: ativa ou desativa o monitor de frequência cardíaca de pulso durante atividades de natação.

Alertas de frequência cardíaca anormal: permite configurar o relógio para alertar você quando sua frequência cardíaca exceder ou cair abaixo do valor definido (*Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal*, página 56).

Transmissão de frequência cardíaca: permite começar a transmitir seus dados de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (*Transmissão de dados de frequência cardíaca*, página 57).

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

CUIDADO

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme selecionado pelo usuário, após um período de inatividade. Este recurso não notifica você de qualquer condição cardíaca potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer condição médica ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios** > **Frequência cardíaca de pulso** > **Alertas de frequência cardíaca anormal**.
- 3 Selecione **Alerta FC alta** ou **Alerta FC baixa**.
- 4 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.

Sempre que sua frequência cardíaca exceder ou ficar abaixo do valor limite, uma mensagem será exibida e o relógio vibrará.

Transmissão de dados de frequência cardíaca

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu relógio e visualizá-los em dispositivos emparelhados. A transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

DICA: pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de frequência cardíaca ao iniciar uma atividade (*Configurações de Atividades e apps*, página 27). Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta.

1 Selecione uma opção:

- Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Frequência cardíaca de pulso > Transmissão de frequência cardíaca**.
- Mantenha **CTRL** pressionado para abrir o menu de controles e selecione .

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles*, página 52).

2 Pressione **GPS**.

O relógio começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

3 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

OBSERVAÇÃO: as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

4 Pressione **GPS** para parar de transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

Oxímetro de pulso

O relógio Instinct 2 tem um oxímetro de pulso para medir a saturação do oxigênio no sangue. Sua saturação de oxigênio pode ser uma informação valiosa para compreender seu condicionamento físico geral e determinar como seu corpo está se adaptando à altitude. Seu relógio mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO₂.

No relógio, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO₂. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias (*Configuração do modo do oxímetro de pulso*, página 58). Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.

Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o mini Widget de oxímetro de pulso. O mini Widget apresenta a sua porcentagem de saturação de oxigênio no sangue mais recente.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget do oxímetro de pulso.
- 2 Aguarde até que o relógio inicie a leitura do oxímetro de pulso.
- 3 Permaneça imóvel por até 30 segundos.

OBSERVAÇÃO: se você estiver muito ativo para que o relógio faça uma leitura de oxímetro, uma mensagem aparecerá em vez de uma porcentagem. Você pode fazer uma nova verificação após vários minutos de inatividade. Para melhores resultados, segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê sua saturação de oxigênio no sangue.

Configuração do modo do oxímetro de pulso

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Oxímetro de pulso > Modo de oximetria de pulso**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para desligar as medições automáticas, selecione **Verificação manual**.
 - Para ativar as medições contínuas enquanto você dorme, selecione **Durante o sono**.
OBSERVAÇÃO: posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO2 durante o sono anormalmente baixas.
 - Para ativar as medidas enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **O dia todo**.
OBSERVAÇÃO: ligar o modo **O dia todo** diminui a duração da bateria.

Dicas para dados do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use uma pulseira de silicone ou nylon.
- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do relógio.
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

Bússola

O relógio tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino. Você pode alterar manualmente as configurações da bússola ([Configurações da bússola](#), página 58). Para abrir as configurações da bússola rapidamente, é possível selecionar GPS do mini Widget de bússola.

Configurações da bússola

Pressione **MENU** e selecione **Sensores e acessórios > Bússola**.

Calibrar: permite calibrar o sensor da bússola manualmente ([Calibrando a bússola manualmente](#), página 58).

Visor: define a direção da bússola para letras, graus ou miliradianos.

Referência ao Norte: define a referência para norte na bússola ([Definindo referência como Norte](#), página 59).

Modo: define a bússola para usar somente dados do sensor eletrônico (Ligado), uma combinação de dados do GPS e do sensor eletrônico (Automático), ou somente dados do GPS (Desligado).

Calibrando a bússola manualmente

AVISO

Calibre a bússola eletrônica ao ar livre. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

Seu relógio já foi calibrado na fábrica e usa calibração automática como padrão. Se houver comportamento irregular da bússola, por exemplo, depois de mover longas distâncias ou depois de mudanças extremas de temperatura, você poderá calibrá-la manualmente.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Bússola > Calibrar > Iniciar**.
- 3 Siga as instruções na tela.
DICA: mova o pulso formando um pequeno oito até uma mensagem ser exibida.

Definindo referência como Norte

Você pode definir a referência de direção usada no cálculo das informações de direção.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Bússola > Referência ao Norte**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir o norte geográfico como referência de direção, selecione **Verdadeiro**.
 - Para definir automaticamente a declinação magnética para sua localização, selecione **Magnético**.
 - Para definir grade do norte (000°) como referência de direção, selecione **Grade**.
 - Para definir o valor de variação magnética manualmente, selecione **Usuário**, insira a variação magnética e selecione **Concluído**.

Altímetro e barômetro

O relógio contém um altímetro e um barômetro internos. O relógio coleta continuamente os dados do altímetro e do barômetro, mesmo no modo de baixa potência. O altímetro exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão. O barômetro exibe os dados de pressão do ambiente com base na elevação fixada, onde o altímetro foi mais recentemente calibrado (*Configuração do altímetro, página 59*). Você pode pressionar **GPS** nos mini Widgets de altímetro ou barômetro para abrir as configurações do altímetro ou barômetro rapidamente.

Configuração do altímetro

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Altímetro**.

Calibrar: permite calibrar manualmente o sensor do altímetro.

Calibragem automática: permite que o altímetro se calibre automaticamente sempre que usar os sistemas de satélite.

Modo do sensor: define o modo do sensor. A opção Automático usa tanto o altímetro quanto o barômetro, de acordo com o seu movimento. Você pode usar a opção Apenas altímetro quando sua atividade envolver alterações na altitude, ou a opção Apenas barômetro quando sua atividade não envolver alterações na altitude.

Elevação: define as unidades de medida usadas para elevação.

Calibrando o altímetro barométrico

Seu relógio já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber qual a elevação correta.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Altímetro**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibragem automática** e selecione uma opção.
 - Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Calibrar > Inserir manualmente**.
 - Para inserir a elevação atual do modelo de elevação digital, selecione **Calibrar > Usar DEM**.
OBSERVAÇÃO: alguns dispositivos requerem uma conexão telefônica para usar o DEM para calibração.
 - Para inserir a elevação atual do seu GPS, selecione **Calibrar > Usar GPS**.

Configurações do barômetro

Pressione **MENU** e selecione **Sensores e acessórios > Barômetro**.

Calibrar: permite calibrar manualmente o sensor do barômetro.

Plano: define a escala de tempo para a carta no mini Widget de barômetro.

Alerta de tempestade: define a taxa de mudança da pressão barométrica que aciona um alerta de tempestade.

Modo do sensor: define o modo do sensor. A opção Automático usa tanto o altímetro quanto o barômetro, de acordo com o seu movimento. Você pode usar a opção Apenas altímetro quando sua atividade envolver alterações na altitude, ou a opção Apenas barômetro quando sua atividade não envolver alterações na altitude.

Pressão: define como o relógio exibe dados de pressão.

Calibrar o barômetro

Seu relógio já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o barômetro se souber a elevação correta ou a pressão do nível do mar correta.

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Sensores e acessórios > Barômetro > Calibrar**.

3 Selecione uma opção:

- Para inserir a elevação atual e a pressão do nível do mar (opcional), selecione **Inserir manualmente**.
- Para calibrar automaticamente do modelo de elevação digital, selecione **Usar DEM**.
OBSERVAÇÃO: alguns relógios requerem uma conexão telefônica para usar o DEM para calibração.
- Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Usar GPS**.

Sensores sem fio

O relógio pode ser emparelhado e usado sem fio ANT+ ou com sensores Bluetooth ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 62](#)). Após o emparelhamento de dispositivo, é possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 25](#)). Caso seu relógio tenha sensores, eles já estão emparelhados.

Para obter informações sobre compatibilidade de um sensor Garmin específico, compras ou manual do proprietário, acesse buy.garmin.com para esse sensor.

Tipo de sensor	Descrição
Sensores de taco	Você pode usar sensores de tacos Approach CT10 para monitorar automaticamente suas tacadas de golfe, incluindo localização, distância e tipo de taco.
DogTrack	Permite receber dados de um dispositivo portátil compatível de rastreamento de cães.
Monitor estendido	Use o modo Monitor estendido para exibir visores de dados de seu relógio Instinct em um dispositivo Edge compatível durante um percurso ou triatlo.
Frequência cardíaca externa	Você pode usar um monitor de frequência cardíaca externo, como HRM-Pro™ ou HRM-Dual™, e visualizar os dados de frequência cardíaca durante suas atividades.
Contador de passos	Você pode utilizar um contador de passos para registrar o ritmo e a distância em vez de usar o GPS ao treinar em um ambiente interno ou com sinal de GPS fraco.
inReach	A função remota inReach permite controlar o dispositivo inReach usando o relógio Instinct (Usando o inReach remoto, página 63).
Potência	Você pode usar um medidor de potência, como Rally™ e Vector™, para visualizar seus dados de potência no relógio. Você pode ajustar suas zonas de potência para que correspondam às suas metas e capacidades (Configurando zonas de potência, página 72) ou usar alertas de alcance para ser notificado quando atingir uma zona de potência especificada (Configurar um alerta, página 30).
Sensor RD	Você pode usar um Running Dynamics Pod para registrar dados de dinâmica de corrida e visualizá-los no seu relógio (Dinâmica da corrida, página 62).
Bicicleta ergométrica inteligente	Você pode usar seu relógio com um treinador inteligente de bicicleta para ambientes internos para simular a resistência enquanto segue um curso, uma corrida ou um treino.
Velocidade/Cadência	Você pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua bicicleta e visualizar os dados durante a sua pedalada. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda (Tamanho da roda e circunferência, página 109).
Tempe	Você pode fixar o sensor dados de temperatura tempe™ à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos.
VIRB	A função de controle remoto VIRB permite controlar a câmera de ação VIRB pelo seu relógio (Controle remoto da VIRB, página 63).
Localizações do laser XERO	Você pode visualizar e compartilhar informações de localização do laser a partir de um dispositivo Xero (Configurações de localização do laser Xero, página 65).

Emparelhar seus sensores sem fio

A primeira vez em que você conectar um sensor sem fio ao relógio usando a tecnologia ANT+ ou Bluetooth, será necessário emparelhar o relógio e o sensor. Se o sensor tiver as tecnologias ANT+ e Bluetooth, Garmin recomenda emparelhar usando a tecnologia ANT+. Após o emparelhamento, o relógio se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

1 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o sensor no monitor de frequência cardíaca.

Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.

2 Coloque o relógio ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.

OBSERVAÇÃO: afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio durante o emparelhamento.

3 Mantenha pressionado **MENU**.

4 Selecione **Sensores e acessórios > Adicionar novo**.

5 Selecione uma opção:

- Selecione **Buscar todos**.
- Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o relógio, o status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado. É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 25](#)).

Dinâmica da corrida

Você pode usar seu dispositivo Instinct 2 compatível emparelhado com o acessório HRM-Pro ou outro acessório de dinâmica da corrida para fornecer feedback em tempo real sobre sua forma de corrida.

O acessório de dinâmica da corrida possui um acelerômetro que mede o movimento do torso para calcular seis métricas de corrida.

Cadência: cadência é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).

Oscilação vertical: oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros.

Tempo de contato com o solo: tempo de contato com o solo é o tempo de cada passo no chão durante a corrida. Ele é medido em milissegundos.

OBSERVAÇÃO: o tempo de contato com o solo e o equilíbrio não estão disponíveis durante caminhadas.

Equilíbrio de tempo de contato com o solo: o equilíbrio do tempo de contato com o solo exibe o equilíbrio para esquerda/direita do tempo de contato com solo durante a execução. Uma porcentagem é exibida. Por exemplo, 53,2 com uma seta apontando para a esquerda ou para a direita.

Comprimento de passo: o comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.

Proporção vertical: A proporção vertical é a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo. Uma porcentagem é exibida. Um número mais baixo geralmente indica uma melhor forma de corrida.

Treinar com dinâmica de corrida

Para visualizar a dinâmica de corrida, é necessário colocar um acessório de dinâmica de corrida, como o acessório HRM-Pro, e emparelhá-lo com seu dispositivo (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 62).

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar novo**.
- 6 Selecione uma tela de dados de dinâmica de corrida.
OBSERVAÇÃO: as telas de dinâmica de corrida não estão disponíveis para todas as atividades.
- 7 Faça uma corrida (*Iniciar uma atividade*, página 8).
- 8 Selecione **UP** ou **DOWN** para abrir uma tela de dinâmica de corrida e visualizar sua métrica.

Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

Se os dados da dinâmica de corrida não forem exibidos, você pode tentar as seguintes dicas.

- Certifique-se de ter um acessório de dinâmica de corrida como o acessório HRM-Pro. Os acessórios com dinâmica de corrida apresentam  na parte frontal do módulo.
- Emparelhe o acessório de dinâmica de corrida com seu dispositivo Instinct novamente, de acordo com as instruções.
- Se você estiver usando o acessório HRM-Pro, emparelhe-o com seu dispositivo Instinct usando a tecnologia ANT+, em vez da tecnologia Bluetooth.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.

OBSERVAÇÃO: o tempo de contato com o solo e o equilíbrio só aparecem durante a corrida. Ele não é calculado durante caminhadas.

inReach Remoto

A função remota do inReach permite que você controle o seu dispositivo inReach usando o seu dispositivo Instinct. Acesse buy.garmin.com para adquirir um dispositivo inReach compatível.

Usando o inReach remoto

Antes de usar a função remota do inReach, defina que o mini Widget inReach seja mostrado no loop do mini Widget (*Personalizar o loop de mini Widgets*, página 41).

- 1 Ligue o dispositivo inReach.
- 2 Em seu relógio Instinct, pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o mini Widget inReach.
- 3 Pressione **GPS** para procurar seu dispositivo inReach.
- 4 Pressione **GPS** para emparelhar seu dispositivo inReach.
- 5 Pressione **GPS** e selecione uma opção:
 - Para enviar uma mensagem de SOS, selecione **Iniciar envio de SOS**.
OBSERVAÇÃO: use somente a função SOS em uma verdadeira situação de emergência.
 - Para enviar uma mensagem de texto, selecione **Mensagens > Nova mensagem**, e os contatos da mensagem. Insira o texto da mensagem ou selecione uma opção de texto rápido.
 - Para enviar uma mensagem predefinida, selecione **Enviar predefinição** e uma mensagem na lista.
 - Para ver o temporizador e a distância percorrida durante uma atividade, selecione **Rastreamento**.

Controle remoto da VIRB

A função de controle remoto da VIRB permite a você controlar a câmera de ação VIRB pelo seu dispositivo.

Controlando uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do proprietário da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio Instinct (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 62).
O mini Widget VIRB será adicionada automaticamente ao loop de mini Widgets.
- 3 Pressione **UP** or **DOWN** no visor do relógio para visualizar o mini Widget VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para gravar um vídeo, selecione **Iniciar gravação**.
O contador do vídeo aparece na tela do Instinct.
 - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
 - Para parar a gravação do vídeo, pressione **GPS**.
 - Para tirar uma foto, selecione **Tirar foto**.
 - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
 - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
 - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.
 - Para alterar as configurações de vídeo e foto, selecione **Configurações**.

Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do proprietário da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio Instinct (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 62).
Quando a câmera estiver emparelhada, uma tela de dados do VIRB será adicionada automaticamente às atividades.
- 3 Durante uma atividade, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir a tela de dados do VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 5 Pressione **MENU**.
- 6 Selecione **VIRB**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Para controlar a câmera usando o temporizador de atividades, selecione **Configurações > Modo de gravação > Início/Término Timer**.
OBSERVAÇÃO: a gravação de vídeo é iniciada e interrompida automaticamente ao iniciar ou encerrar uma atividade.
 - Para controlar a câmera usando as opções do menu, selecione **Configurações > Modo de gravação > Manual**.
 - Para gravar um vídeo manualmente, selecione **Iniciar gravação**.
O contador do vídeo aparece na tela do Instinct.
 - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
 - Para interromper manualmente a gravação de um vídeo, pressione **GPS**.
 - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
 - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
 - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.

Configurações de localização do laser Xero

Para poder personalizar as configurações de localização do laser, você deve emparelhar um dispositivo Xero compatível ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 62).

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Localizações do laser XERO > Localizações do laser**.

Durante a atividade: ativa a exibição de informações de localização do laser de um dispositivo Xero emparelhado compatível durante uma atividade.

Modo de compartilhamento: permite que você compartilhe informações de localização do laser publicamente ou transmita-as particularmente.

Mapa

▲ representa a sua localização no mapa. Nomes de localização e símbolos são exibidos no mapa. Ao navegar até um destino, sua rota é marcada com uma linha no mapa.

- Navegação no mapa ([Panorama e zoom do mapa](#), página 65)
- Configurações do mapa ([Configurações de mapa](#), página 65)

Panorama e zoom do mapa

- 1 Ao navegar, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir o mapa.
- 2 Mantenha pressionado **MENU**.
- 3 Selecione **Panorama/Zoom**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom, pressione o **GPS**.
 - Para panorama ou zoom do mapa, pressione **UP** e **DOWN**.
 - Para sair, pressione **BACK**.

Configurações de mapa

Você pode personalizar a exibição do mapa no app de mapa e nas telas de dados.

OBSERVAÇÃO: se necessário, você pode personalizar as configurações do mapa para atividades específicas em vez de usar as configurações do sistema.

Mantenha pressionado **MENU** e selecione **Mapa**.

Orientação: define a orientação do mapa. A opção Norte no Topo mostra o norte no topo da tela. A opção Trajeto para cima mostra sua direção de viagem atual no topo da tela.

Locais do usuário: exibe ou oculta locais salvos no mapa.

Zoom automático: seleciona automaticamente o nível de zoom para o melhor uso do seu mapa. Quando estiver desativado, aproxime ou distancie manualmente.

Recursos de conectividade do telefone

Os recursos de conectividade do telefone estão disponíveis para o relógio Instinct quando você o emparelhar usando o app Garmin Connect ([Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo](#), página 66).

- Recursos do app Garmin Connect, do app Connect IQ, e muitos outros ([Aplicativos de telefone e de computador](#), página 67)
- Mini Widgets ([Informações rápidas](#), página 39)
- Recursos do menu de controles ([Controles](#), página 51)
- Recursos de segurança e monitoramento ([Recursos de monitoramento e segurança](#), página 73)
- Interações do telefone, como notificações ([Ativar notificações via Bluetooth](#), página 66)

Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo

Para usar os recursos conectados do dispositivo Instinct, ele deve ser emparelhado diretamente pelo aplicativo Garmin Connect, ao invés das configurações do Bluetooth no seu smartphone.

1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect.

2 Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.

3 Pressione **CTRL** para ligar o dispositivo.

Na primeira vez que você ligar o dispositivo, ele entra no modo de emparelhamento.

DICA: para entrar manualmente no modo de emparelhamento, mantenha pressionado **MENU** e selecione **Configurações > Emparelhar com o telefone**.

4 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:

- Se esta for a primeira vez que você está emparelhando um dispositivo com o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
- Se você já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, em  ou no menu **•••**, selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

Ativar notificações via Bluetooth

Antes de ativar as notificações, é necessário emparelhar o dispositivo Instinct com um dispositivo móvel compatível (*Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 66*).

1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.

2 Selecione **Telefone > Notificações inteligentes > Estado > Ligado**.

3 Selecione **Durante a atividade**.

4 Selecione uma preferência de notificação.

5 Selecione uma preferência de toque.

6 Selecione **Uso geral**.

7 Selecione uma preferência de notificação.

8 Selecione uma preferência de toque.

9 Selecione **Assinatura** para adicionar uma assinatura às suas respostas de mensagens.

Visualizar notificações

1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de notificações.

2 Pressione **GPS**.

3 Selecione uma notificação.

4 Pressione **GPS** para mais opções.

5 Pressione **BACK** para retornar à tela anterior.

Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o relógio Instinct exibe o nome ou o número do telefone de quem está chamando.

• Para aceitar a chamada, selecione **Aceitar**.

OBSERVAÇÃO: para falar com a pessoa que está ligando, você deve usar o seu smartphone conectado.

• Para recusar a chamada, selecione **Rejeitar**.

• Para recusar a chamada e imediatamente enviar uma resposta com mensagem de texto, selecione **Responder** e selecione uma mensagem na lista.

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android™ usando a tecnologia Bluetooth.

Responder a uma mensagem de texto

OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível somente para smartphones Android.

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu relógio, você pode enviar uma resposta rápida selecionada em uma lista de mensagens. Você pode personalizar mensagens no aplicativo Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: este recurso envia mensagens de texto utilizando o seu telefone. A mensagem de texto comum é limitada e pode haver cobrança de sua operadora e de seu plano de telefone. Entre em contato com sua operadora para obter mais informações sobre limites e cobranças de mensagens de texto.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de notificações.
- 2 Pressione **GPS** e selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Pressione **GPS**.
- 4 Selecione **Responder**.
- 5 Selecione uma mensagem na lista.

Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto SMS.

Gerenciar notificações

Você pode usar o seu smartphone compatível para gerenciar notificações que aparecem em seu dispositivo Instinct 2.

Selecione uma opção:

- Se você estiver usando um relógio iPhone®, acesse as configurações de notificação iOS® para selecionar os itens a serem exibidos no relógio.
- Se estiver usando o smartphone Android, no aplicativo Garmin Connect, selecione **Configurações > Notificações**.

Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth

Você pode desativar a conexão com o smartphone Bluetooth no menu de controles.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 52*).

- 1 Mantenha **CTRL** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione  para desativar a conexão com o telefone Bluetooth no seu relógio Instinct.
Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth.

Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones

Você pode configurar o dispositivo Instinct 2 para alertar você quando o smartphone emparelhado conectar e desconectar usando a tecnologia Bluetooth.

OBSERVAÇÃO: alertas de emparelhamento com smartphones são desligados por padrão.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Telefone > Alertas**.

Aplicativos de telefone e de computador

Você pode conectar seu relógio a vários aplicativos de telefone e de computador Garmin usando a mesma conta Garmin.

Garmin Connect

Você pode se conectar com seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlo e muito mais. Para se inscrever em uma conta gratuita, você pode baixar o app da loja de aplicativos em seu telefone (garmin.com/connectapp) ou acessar connect.garmin.com.

Armazene suas atividades: após completar e salvar uma atividade em seu relógio, você pode carregar essa atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

Analise suas informações: você pode visualizar informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo tempo, distância, elevação, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, dinâmica de corrida, visualização elevada do mapa, gráficos de ritmo e de velocidade, além de relatórios personalizáveis.

OBSERVAÇÃO: algumas informações exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca.



Planeje seu treinamento: você pode escolher uma meta de condicionamento físico e carregar um dos planos de treinamento diário.

Acompanhe seu progresso: você pode acompanhar seus passos diários, entrar em uma competição amigável com suas conexões e atingir suas metas.

Compartilhe suas atividades: você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou publicar suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Gerencie suas configurações: você pode personalizar seu relógio e suas configurações de usuário na conta do Garmin Connect.

Usar o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o seu relógio com o smartphone (*Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 66*), é possível usar o aplicativo Garmin Connect para carregar todos os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect.

- 1 Verifique se o aplicativo Garmin Connect está funcionando no seu smartphone.
- 2 Coloque o relógio em um raio de até 10 metros (30 pés) do seu smartphone.
O seu relógio sincroniza automaticamente os seus dados com o aplicativo Garmin Connect e sua conta Garmin Connect.

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível (*Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 66*).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect (*Usar o aplicativo Garmin Connect, página 69*).

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect envia automaticamente a atualização para o seu relógio. A atualização é aplicada quando você não está utilizando o relógio. Quando concluir a atualização, seu relógio reiniciará.

Usar o Garmin Connect em seu computador

O app Garmin Express™ conecta o seu relógio à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o app Garmin Express para carregar os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect e enviar esses dados, tais como exercícios ou planos de treinamento, do site Garmin Connect para o seu relógio. Você também pode instalar atualizações de software e gerenciar seus apps Connect IQ.

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
- 2 Acesse www.garmin.com/express.
- 3 Faça o download e instale o aplicativo Garmin Express.
- 4 Abra o aplicativo Garmin Express e selecione **Adicionar dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.

Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu relógio, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu relógio (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 69*).

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Express envia-o para o seu relógio.
- 2 Depois que o aplicativo Garmin Express terminar de enviar a atualização, desconecte o relógio do seu computador.
O relógio instala a atualização.

Recursos do Connect IQ

Você pode adicionar recursos do Connect IQ ao seu relógio da Garmin e de outros fornecedores que usam o app Connect IQ. É possível personalizar seu dispositivo com visores de relógio, campos de dados, widgets e apps do dispositivo.

Visores do relógio: permitem que você personalize a aparência do relógio.

Campos de dados: permite que você faça o download de novos campos de dados que mostrem dados de sensor, atividade e histórico de novas formas. Você pode adicionar campos de dados do Connect IQ a recursos e páginas integrados.

Widgets: fornece informações gerais, incluindo dados do sensor e notificações.

Apps do dispositivo: adiciona recursos interativos ao seu relógio, como novos tipos de atividades de condicionamento físico e atividades em ambientes externos.

Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio Instinct 2 com seu smartphone (*Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 66*).

- 1 Na loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu relógio.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

- 1 Conecte o relógio ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse apps.garmin.com e efetue login.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 4 Siga as instruções na tela.

Garmin Explore™

O site Garmin Explore e aplicativo móvel permitem que você planeje viagens e use o armazenamento de nuvem para os seus pontos de parada, rotas e trajetos. Eles oferecem planejamento avançado on-line e off-line, permitindo que você compartilhe e sincronize dados com o seu dispositivo Garmin compatível. Você pode usar o aplicativo móvel para fazer o download de mapas para acesso off-line e navegar em qualquer lugar, sem usar o serviço de celular.

Faça download do aplicativo Garmin Explore na app store no seu smartphone (garmin.com/exploreapp) ou acesse explore.garmin.com.

App Garmin Golf™

O app Garmin Golf permite que você carregue tabelas de classificação do seu dispositivo Garmin compatível para visualizar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Jogadores de golfe podem competir entre si em campos diferentes usando o app Garmin Golf. Mais de 42.000 campos têm tabela de pontuação aberta para todos. Você pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir.

O app Garmin Golf sincroniza seus dados com sua conta do Garmin Connect. Você pode baixar o app Garmin Golf pela loja de aplicativos do seu smartphone (garmin.com/golfapp).

Perfil de usuário

Você pode atualizar seu perfil de usuário no relógio ou no app Garmin Connect.

Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar as configurações de sexo, ano de nascimento, altura, peso, zona de frequência cardíaca e zona de potência. O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

Sobre zonas de frequência cardíaca

Muitos atletas utilizam zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de treino. A zona de frequência cardíaca é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca são numeradas de 1 a 5 de acordo com o aumento da intensidade. Geralmente, as zonas de frequência cardíaca são calculadas com base na porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

Objetivos de treino

Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a mensurar e melhorar seu treino entendendo e aplicando esses princípios.

- Sua frequência cardíaca é uma boa medida de intensidade do exercício.
- Treinar em certas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a melhorar sua capacidade cardiovascular e força.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 72](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

Se você não sabe sua frequência cardíaca máxima, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Algumas academias e clínicas podem fornecer um teste que mede a frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade.

Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. Você pode definir zonas de frequência cardíaca separadas por perfis esportivos, como corrida, ciclismo e natação. Para dados de caloria mais precisos durante sua atividade, defina sua frequência cardíaca máxima. Você também pode definir cada zona de frequência cardíaca e inserir manualmente sua frequência cardíaca de descanso. É possível ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou usando sua conta Garmin Connect.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Perfil de usuário > Frequência cardíaca**.

3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.

Você pode usar o recurso de Detecção automática para registrar automaticamente sua frequência cardíaca máxima durante uma atividade.

4 Selecione **LTHR > Inserir manualmente** e insira sua frequência cardíaca de limiar de lactato.

Você pode realizar um teste orientado para estimar o seu limiar de lactato ([Limiar de lactato, página 45](#)). Você pode usar o recurso de Detecção automática para registrar automaticamente sua limiar de lactato durante uma atividade.

5 Selecione **Frequência cardíaca no descanso** e insira sua frequência cardíaca de descanso.

Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu dispositivo ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.

6 Selecione **Zonas > Com base em**.

7 Selecione uma opção:

- Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
- Selecione **Frequência cardíaca %máxima** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
- Selecione **% RFC** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
- Selecione **%LTHR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca de limite de lactato.

8 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.

9 Selecione **Frequência cardíaca por esporte** e selecione um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).

10 Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

Permitindo ao dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca

As configurações padrão permitem que o dispositivo detecte sua frequência cardíaca máxima e definem suas zonas de frequência cardíaca como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas (*Configurando seu perfil de usuário, página 70*).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Teste alguns planos de treinamento de frequência cardíaca, disponíveis em sua Garmin Connect conta.
- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect conta.

Cálculos da zona de frequência cardíaca

Zona	% da frequência cardíaca máxima	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Configurando zonas de potência

As zonas de potência usam valores padrão com base no gênero, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. Se você souber o valor do seu limiar funcional de potência (FTP), insira-o e deixe que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência. É possível ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de potência**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Com base em**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
 - Selecione **% FTP** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de seu limiar funcional de potência.
- 6 Selecione **Detecção automática de FTP** para detectar automaticamente seu FTP durante uma atividade.
- 7 Selecione **FTP**, em seguida, insira seu valor de FTP.
- 8 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 9 Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

Recursos de monitoramento e segurança

⚠ CUIDADO

Os recursos de monitoramento e segurança são complementares e não devem ser considerados como um método principal para obter assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

O relógio Instinct 2 tem recursos de monitoramento e segurança que devem ser configurados com o app Garmin Connect.

AVISO

Para usar esses recursos, o relógio Instinct 2 deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre rastreamento de atividades e segurança, acesse garmin.com/safety.

Assistência: permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, sua localização GPS (se disponível) e o link LiveTrack para seus contatos de emergência.

Detecção de incidente: quando o relógio Instinct 2 detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível).

LiveTrack: permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores por e-mail ou redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.

Adicionar contatos de emergência

Os números de telefone de contato de emergência são usados para os recursos de monitoramento e segurança.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento** > **Recursos de segurança** > **Contatos de emergência** > **Adicionar contatos de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos ao aplicativo Garmin Connect. E-mails de contato podem ser usados com o recurso LiveTrack. Três desses contatos podem ser usados como contatos de emergência ([Adicionar contatos de emergência, página 73](#)).

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Contatos**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois de adicionar contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao dispositivo Instinct 2 ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 69](#)).

Ligar e desligar a detecção de incidente

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Segurança** > **Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade com GPS.

OBSERVAÇÃO: a detecção de incidentes está disponível somente para determinadas atividades ao ar livre.

Quando o seu relógio Instinct 2 detecta um incidente e seu telefone está conectado, o app Garmin Connect pode enviar automaticamente uma mensagem de texto e um e-mail com o seu nome e a sua localização GPS para os seus contatos de emergência. Você tem 15 segundos para cancelar a mensagem.

Solicitar assistência

Antes de solicitar assistência, você deve configurar os contatos de emergência (*Adicionar contatos de emergência, página 73*).

1 Mantenha pressionado **CTRL**.

2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.

A tela de contagem regressiva é exibida.

DICA: você pode selecionar **Cancelar** antes de acabar a contagem regressiva para cancelar a mensagem.

Configurações de saúde e bem-estar

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Saúde & bem-estar**.

Frequência cardíaca: permite personalizar as configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso (*Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 56*).

Modo de oximetria de pulso: permite selecionar um modo de oxímetro de pulso (*Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 58*).

Alerta de movimento: ativa ou desativa o recurso Alerta de movimento (*Utilizando o alerta de movimento, página 74*).

Alertas de objetivos: permite que você ative e desative alertas de objetivo ou desligue-os apenas durante as atividades. Os alertas de objetivo são exibidos no seu objetivo diário de passos, objetivo diário de andares subidos e objetivo semanal de minutos de intensidade.

Move IQ: permite ativar e desativar eventos Move IQ. Quando seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, o recurso Move IQ detecta automaticamente o evento e o exibe em sua linha do tempo. Os eventos Move IQ mostram o tipo de atividade e a duração, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades ou feed de notícias. Para obter mais detalhes e precisão, você poderá registrar uma atividade cronometrada em seu dispositivo.

Meta automática

Seu dispositivo cria automaticamente um objetivo diário de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra seu progresso em direção ao seu objetivo diário.

Se você optar por não usar o recurso de objetivo automático, poderá definir um objetivo de passos personalizado em sua conta Garmin Connect.

Utilizando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, **Movimente-se!** e a barra vermelha são exibidos. Segmentos complementares são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados (*Configurações do sistema, página 82*).

Faça uma breve caminhada (por, pelo menos, alguns minutos) para zerar o alerta de movimentação.

Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

O relógio monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à alta (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade alta). O relógio adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada com os minutos de atividade intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

Obter minutos de intensidade

Seu relógio Instinct 2 calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o relógio calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Utilize seu relógio dia e noite para frequência cardíaca em repouso mais precisas.

Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono, movimento durante o sono e classificação de sono. Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção de alarmes ([Controles](#), página 51).

Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o dispositivo enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue seus dados de monitoramento do sono no site do Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect](#), página 69).
Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.
Você pode visualizar informações de sono da noite anterior no seu dispositivo Instinct 2 ([Informações rápidas](#), página 39).

Navegação

Exibir e editar localizações salvas

DICA: você pode salvar uma localização no menu de controles ([Controles](#), página 51).

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local salvo.
- 4 Selecione uma opção para visualizar ou editar os detalhes da localização.

Salvar um local de grade dupla

Você pode salvar sua localização atual usando coordenadas de grade duplas para navegar de volta para o mesmo local mais tarde.

- 1 Em qualquer tela, mantenha **GPS** pressionado.
- 2 Selecione **GPS**.
- 3 Se necessário, selecione **DOWN** para editar a informação do local.

Navegando até um destino

Você pode utilizar seu dispositivo para navegar até um destino ou seguir um percurso.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação**.
- 5 Selecione uma categoria.
- 6 Responda às solicitações exibidas na tela para escolher um destino.
- 7 Selecione **Ir para**.
As informações de navegação são exibidas.
- 8 Pressione o botão **GPS** para iniciar a navegação.

Navegando para o ponto de partida de uma atividade salva

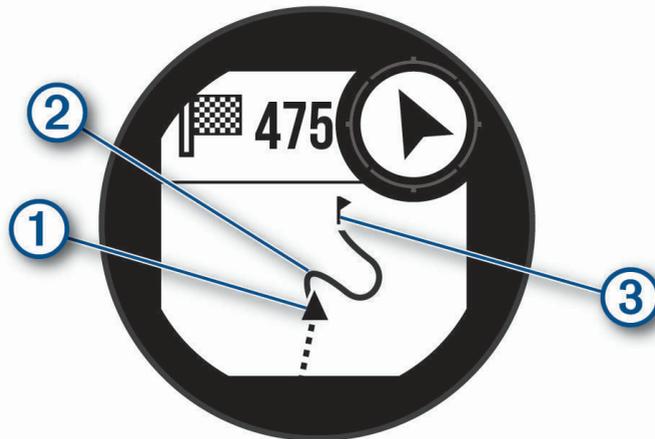
Você pode voltar ao ponto de partida de uma atividade salva em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Atividades**.
- 5 Selecione uma atividade.
- 6 Selecione **De volta ao início** e, em seguida, uma opção:
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade em uma linha reta, selecione **Linha reta**.Uma linha aparece no mapa da sua atividade atual até o ponto de partida da sua última atividade salva.
OBSERVAÇÃO: você pode iniciar o temporizador para evitar que o dispositivo alterne para o modo relógio.
- 7 Pressione **DOWN** para visualizar a bússola (opcional).
A seta aponta para seu ponto de partida.

Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade

Você pode voltar ao ponto de partida da sua atividade atual em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- 1 Durante uma atividade, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione **De volta ao início** e, em seguida, uma opção:
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade em uma linha reta, selecione **Linha reta**.



Seu local atual ①, o caminho a seguir ② e seu destino ③ são exibidos no mapa.

Navegar com o Sight 'N Go

Você pode apontar o dispositivo para um objecto distante, como uma torre de água, bloquear na direção, e navegar até o objecto.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Sight 'N Go**.
- 5 Aponte a parte superior do relógio para um objeto e pressione o **GPS**.
As informações de navegação são exibidas.
- 6 Pressione o botão **GPS** para iniciar a navegação.

Marcar e começar a navegar para um local de homem ao mar

Você pode salvar um local de homem ao mar (MOB) e automaticamente iniciar a navegação de volta a ele.

DICA: você pode personalizar a função de manter pressionado das teclas para acessar a função de MOB ([Personalizando as teclas de atalho, página 83](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Último MOB**.
As informações de navegação são exibidas.

Interrompendo a navegação

- 1 Durante uma atividade, pressione a tecla **MENU**.
- 2 Selecione **Parar navegação**.

Percursos

Você pode enviar um percurso de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Você poderá navegar pelo percurso em seu dispositivo, após salvá-lo.

Você pode seguir um percurso simplesmente porque é um bom caminho. Por exemplo, você pode salvar e seguir um percurso tranquilo de bicicleta para chegar ao seu trabalho.

Você também pode seguir um percurso salvo, tentando alcançar ou ultrapassar os objetivos de desempenho predefinidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, você poderá competir contra um Virtual Partner tentando concluir o percurso em menos de 30 minutos.

Criando e seguindo um percurso no dispositivo

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Percursos > Criar novo**.
- 5 Digite um nome para o percurso e selecione .
- 6 Selecione **Adicionar um local**.
- 7 Selecione uma opção.
- 8 Se necessário, repita as etapas 6 e 7.
- 9 Selecione **Concluído > Realizar percurso**.
As informações de navegação são exibidas.
- 10 Pressione o **GPS** para iniciar a navegação.

Criar um percurso no Garmin Connect

Para poder criar um percurso no app Garmin Connect, você deve ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 68).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Percursos > Criar percurso**.
- 3 Selecione um tipo de percurso.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Selecione **Concluído**.

OBSERVAÇÃO: você pode enviar este percurso para o seu dispositivo ([Enviando um percurso para o seu dispositivo](#), página 78).

Enviando um percurso para o seu dispositivo

Você pode enviar um percurso que criou usando o app Garmin Connect para o seu dispositivo ([Criar um percurso no Garmin Connect](#), página 78).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Percursos**.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione  > **Enviar para dispositivo**.
- 5 Selecione o dispositivo compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

Exibir ou editar os detalhes do percurso

Você pode exibir ou editar os detalhes de um percurso antes de navegá-lo.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha **MENU** pressionado.
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Pressione **GPS** para selecionar um percurso.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para começar a navegação, selecione **Realizar percurso**.
 - Para criar uma pulseira de ritmo personalizada, selecione **PacePro**.
 - Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
 - Para começar o percurso ao contrário, selecione **Fazer percurso inverso**.
 - Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Plano de elevação**.
 - Para alterar o nome do percurso, selecione **Nome**.
 - Para editar o caminho do percurso, selecione **Editar**.
 - Para excluir o percurso, selecione **Excluir**.

Projetando um ponto de parada

Você pode criar um novo local ao projetar a distância e a direção do seu local atual para um novo local.

OBSERVAÇÃO: talvez seja necessário adicionar o aplicativo Ponto de parada do projeto à lista de atividades e aplicativos.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Ponto de parada do projeto**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para definir o destino.
- 4 Pressione o **GPS**.
- 5 Pressione **DOWN** para selecionar uma unidade de medida.
- 6 Pressione **UP** para inserir a distância.
- 7 Pressione o **GPS** para salvar.

A parada projetada é salva com um nome padrão.

Configurações de navegação

Você pode personalizar os recursos do mapa bem como sua aparência ao navegar até um destino.

Personalizar recursos do mapa

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Navegação > Visor de dados**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mapa** para ligar ou desligar o mapa.
 - Selecione **Plano de elevação** para ligar ou desligar o plano de elevação.
 - Selecione uma tela para adicionar, remover ou personalizar.

Configurações de direção

Você pode definir o comportamento do ponteiro que é exibido durante a navegação.

Pressione **MENU** e selecione **Navegação > Tipo**.

Direção: aponta a direção do seu destino.

Percurso: mostra a sua relação com a linha do percurso que leva ao destino.

Configurar alertas de navegação

Você pode definir alertas para ajudar a navegar para o seu destino.

- 1 Mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **Navegação > Alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para configurar um alerta para determinada distância do seu destino final, selecione **Distância final**.
 - Para configurar um alerta para a estimativa de tempo restante até chegar a seu destino final, selecione **ETE final**.
 - Para configurar um alerta emitido ao sair do percurso, selecione **Fora do percurso**.
- 4 Se necessário, selecione **Estado** para ativar o alerta.
- 5 Se necessário, insira um valor de distância ou de tempo e selecione **✓**.

Configurações do gerenciador de energia

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Configurações > Gerenciador de energia**.

Economia de bateria: permite que você personalize as configurações do sistema para estender a duração da bateria no modo de relógio (*Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 80*).

Modos de alimentação: permite que você personalize as configurações do sistema, de atividade e de GPS para estender a vida útil da bateria durante uma atividade (*Personalizar modos de energia, página 81*).

Personalização do Recurso de Economia de Bateria

O recurso de economia de bateria permite que você ajuste rapidamente as configurações do sistema para estender a duração da bateria no modo de relógio.

Você pode ativar o recurso de economia de bateria no menu de controles (*Controles, página 51*).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Gerenciador de energia > Economia de bateria**.
- 3 Selecione **Estado** para ligar o recurso de economia de bateria.
- 4 Selecione **Editar** e selecione uma opção:
 - Selecione **Visor do relógio** para ativar um visor do relógio de baixo consumo de energia que é atualizado uma vez por minuto.
 - Selecione **Telefone** para desconectar seu telefone emparelhado.
 - Selecione **Frequência cardíaca de pulso** para desligar o monitor de frequência cardíaca de pulso.
 - Selecione **Luz de fundo** para desativar a luz de fundo automática.

O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.

- 5 Selecione **Durante o sono** para ativar o recurso de economia de bateria durante suas horas regulares de sono.

DICA: você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect.

- 6 Selecione **Alerta de bateria fraca** para receber um alerta quando a bateria estiver fraca.

Alterando o modo de energia

Você pode alterar o modo de energia para prolongar a vida útil da bateria durante uma atividade.

- 1 Durante uma atividade, pressione a tecla **MENU**.
- 2 Selecione **Modo de alimentação**.
- 3 Selecione uma opção.

O relógio exibe as horas de duração da bateria disponíveis com o modo de energia selecionado.

Personalizar modos de energia

Seu dispositivo vem pré carregado com vários modos de energia, que permitem ajustar rapidamente as configurações do sistema, da atividade e do GPS para estender a vida útil da bateria durante uma atividade. Você pode personalizar os modos de energia existentes e criar novos modos de energia personalizados.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Gerenciador de energia > Modos de alimentação**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione um modo de energia para personalizar.
 - Selecione **Adicionar** para criar um modo de energia personalizado.
- 4 Se solicitado, insira um nome de personalização.
- 5 Selecione uma opção para personalizar as configurações de um modo de energia específico.
Por exemplo, você pode alterar a configuração do GPS ou desconectar seu telefone emparelhado.
O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.
- 6 Se necessário, selecione **Concluído** para salvar e usar o modo de energia personalizado.

Restaurando um modo de energia

É possível redefinir um modo de energia pré-carregado para as configurações padrão de fábrica.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Gerenciador de energia > Modos de alimentação**.
- 3 Selecione um modo de energia pré-carregado.
- 4 Selecione **Restaurar > ✓**.

Configurações do sistema

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sistema**.

Idioma: define o idioma exibido no relógio.

Hora: ajusta as definições de hora (*Configurações de hora, página 82*).

Luz de fundo: ajusta as configurações da tela (*Alterar as configurações da luz de fundo, página 83*).

Som e vibração: define os sons do relógio, como tons dos botões, alertas e vibrações.

Não perturbe: permite ativar o modo Não perturbe. Você pode editar suas preferências de tela, alertas e gestos de pulso.

Teclas de atalho: permite atribuir atalhos aos botões (*Personalizando as teclas de atalho, página 83*).

Bloqueio automático: permite bloquear os botões e a tela sensível ao toque automaticamente para evitar pressioná-los acidentalmente. Use a opção Durante a atividade para bloquear os botões e a tela sensível ao toque durante uma atividade cronometrada. Use a opção Uso geral para bloquear os botões e a tela sensível ao toque quando não estiver registrando uma atividade cronometrada.

Formato: define as preferências gerais de formato, como unidades de medida, ritmo e velocidade, exibidas durante as atividades, no início da semana e as opções de formato de posição geográfica e dados (*Alterar as unidades de medida, página 83*).

TrueUp para dados fisiológicos: permite a sincronização de atividades e medições de desempenho a partir de outros dispositivos Garmin (*Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 83*).

Condição de Desempenho: ativa o recurso de condição de desempenho durante uma atividade (*Condição de desempenho, página 44*).

Registro de dados: define a forma como o relógio registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros de atividade mais longos. A opção de registro A cada segundo fornece informações mais detalhadas sobre o registro das atividades, mas pode não registrar atividades inteiras que duram longos períodos.

Modo USB: configura o relógio para usar o modo de armazenamento em massa ou modo Garmin quando conectado a um computador.

Redefinir: permite que você restaure os dados e as configurações do usuário (*Como redefinir todas as configurações padrão, página 91*).

Atualização do software: permite instalar atualizações de software baixados usando o Garmin Express.

Sobre: exibe informações de dispositivo, software, licença e regulatórias.

Configurações de hora

Pressione **MENU** e selecione **Sistema > Hora**.

Formato de hora: configura o dispositivo para mostrar a hora no formato de 12 horas, 24 horas ou militar.

Definir hora: Define o fuso horário para o dispositivo. A opção Automático define automaticamente o fuso horário com base em sua posição de GPS.

Hora: permite ajustar a hora se definido para a opção Manual.

Alertas: permite que você defina os alertas de hora em hora, assim como de amanhecer e pôr do sol, que tocam alguns minutos ou algumas horas antes do amanhecer ou do pôr do sol (*Configurar alertas, página 6*).

Sincronizar com GPS: permite sincronizar manualmente sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão (*Sincronizando a hora com o GPS, página 5*).

Alterar as configurações da luz de fundo

- 1 Mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **Sistema > Luz de fundo**.
- 3 Selecione **Modo de visão noturna** para reduzir a intensidade da luz de fundo para compatibilidade com os óculos de visão noturna (opcionais).
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Durante a atividade**.
 - Selecione **Uso geral**.
 - Selecione **Durante o sono**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Teclas** para ativar a luz de fundo para pressionamentos de tecla.
 - Selecione **Alertas** para desativar a luz de fundo de alertas.
 - Selecione **Gesto** para ativar a luz de fundo. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
 - Selecione **Tempo limite** para definir o período de tempo em que a luz de fundo permanecerá acesa.
 - Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da luz de fundo.

OBSERVAÇÃO: se você ativar o modo de visão noturna, não será possível ajustar o nível de brilho.

Personalizando as teclas de atalho

Você pode personalizar a função de manter pressionado de botões individuais e combinações de botões.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Teclas de atalho**.
- 3 Selecione um botão ou combinação de botões para personalizar.
- 4 Selecione uma função.

Alterar as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo e velocidade, elevação, peso, altura e temperatura.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Formato > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar medições de atividades e de desempenho de outros dispositivos Garmin para o seu relógio Instinct 2 usando sua conta Garmin Connect. Isso permite que o relógio reflita com mais precisão o status de seu treino e condicionamento. Por exemplo, você pode registrar um percurso com um dispositivo Edge e visualizar os detalhes da sua atividade e da carga de treinamento geral em seu relógio Instinct 2.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > TrueUp para dados fisiológicos**.

Ao sincronizar o relógio com o seu smartphone, as medições recentes de atividades e desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem em seu relógio Instinct 2.

Visualizar informações do dispositivo

Você pode visualizar as informações do dispositivo, como ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e contrato da licença.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Sobre**.

Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

O rótulo deste dispositivo é fornecido eletronicamente. O rótulo eletrônico pode fornecer informações de regulamentação, como os números de identificação da FCC ou marcas de conformidade regionais, bem como informações aplicáveis de produto e licenciamento.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 No menu de sistema, selecione **Sobre**.

Informações sobre o dispositivo

Carregar o relógio

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Cuidados com o dispositivo*, página 86).

- 1 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu relógio.



- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB.
- 3 Carregue o relógio por completo.

Carregamento solar

Os modelos de relógio com capacidade de carregamento solar permitem carregar o seu relógio enquanto você o usa.

Dicas para o carregamento solar

Para maximizar a duração da bateria do seu relógio, siga estas dicas.

- Quando estiver usando o relógio, evite cobrir o visor com a manga da sua roupa.
- Quando você não estiver usando o relógio, aponte o visor em direção à luz solar.

OBSERVAÇÃO: o relógio se protege contra superaquecimento e para automaticamente o carregamento se a temperatura interna exceder o limite de temperatura de carregamento solar (*Especificações, página 85*).

OBSERVAÇÃO: o relógio não carrega na energia solar quando conectado a uma fonte de alimentação externa ou quando a bateria está cheia.

Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Classificação de impermeabilidade	10 ATM ¹
Intervalo de temperatura de operação e de armazenamento	De -20° a 60°C (de -4° a 140°F)
Intervalo de temperatura do carregamento USB	De 0 a 45 °C (de 32 a 113 °F)
Intervalo de temperatura do carregamento solar	De 0 a 60 °C (de 32 a 140 °F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a 4 dBm, no máximo

Informações sobre duração da bateria

A duração real da vida útil da bateria depende dos recursos ativados em seu relógio, como monitoramento de atividades, frequência cardíaca medida no pulso, notificações do smartphone, GPS, sensores internos e sensores conectados (*Dicas para prolongar a vida útil da bateria, página 92*).

Modo	Duração da bateria Instinct 2	Duração da bateria Instinct 2S
Modo Smartwatch com monitorização de atividade e monitorização da frequência cardíaca medida no pulso 24 horas por dia, 7 dias por semana	Até 28 dias/ilimitado com energia solar ²	Até 21 dias/51 dias com energia solar ²
Modo GPS	Até 30 horas/48 horas com energia solar ³	Até 22 horas/28 horas com energia solar ³
Bateria máx. no modo GPS	Até 70 horas/370 horas com energia solar ³	Até 54 horas/114 horas com energia solar ³
Modo GPS de Expedição	Até 32 dias/ilimitado com energia solar ²	Até 25 dias/105 dias com energia solar ²
Economia da bateria, modo relógio	Até 65 dias/ilimitado com energia solar ²	Até 50 dias/ilimitado com energia solar ²

¹ O dispositivo é resistente a pressão equivalente a uma profundidade de 100 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

² Uso diário com 3 horas/dia ao ar livre em condições de 50.000 lux.

³ Com uso em condições de 50.000 lux.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

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

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

Limpeza do relógio

⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso.

AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

- 1 Limpe o relógio usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.
- 2 Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o relógio secar completamente.

DICA: para obter mais informações, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Trocar as pulseiras

Você pode substituir as pulseiras com novas pulseiras Instinct 2 ou pulseiras 22 QuickFit® compatíveis.

1 Use a ferramenta de pino para empurrar o pino do relógio.



2 Remova a pulseira do relógio.



3 Selecione uma opção:

- Para instalar as pulseiras Instinct 2, alinhe um dos lados da nova pulseira com os orifícios no dispositivo, empurre o pino exposto do relógio e pressione a pulseira no lugar.



OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a pulseira está presa. O pino do relógio deve estar alinhado com os orifícios no dispositivo.

- Para instalar as pulseiras 22 QuickFit, remova o pino do relógio da pulseira do Instinct 2, substitua o pino no dispositivo e pressione a nova pulseira no lugar.



OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a pulseira está presa. A trava deve se fechar por cima do pino do relógio.

- 4 Repita as etapas para substituir a outra pulseira.

Gerenciamento de dados

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

Excluindo arquivos

AVISO

Se você não souber a finalidade de um arquivo, não o exclua. A memória do dispositivo contém arquivos do sistema importantes que não devem ser excluídos.

- 1 Abra a unidade **Garmin** ou o volume.
- 2 Se necessário, uma pasta ou o volume.
- 3 Selecione um arquivo.
- 4 Pressione a tecla **Excluir** no teclado.

OBSERVAÇÃO: se você está usando um computador Apple®, é necessário esvaziar a pasta Lixo para remover os arquivos completamente.

Solução de problemas

Atualizações do produto

Em seu computador, instale o Garmin Express (www.garmin.com/express). Em seu smartphone, instale o aplicativo Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Atualizações de software
- Atualizações de mapa
- Atualizações de curso
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

Como obter mais informações

Você pode encontrar mais informações sobre este produto no site da Garmin.

- Acesse support.garmin.com para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.
- Acesse www.garmin.com/ataccuracy para obter informações sobre a precisão do recurso.
Este não é um dispositivo médico.

Meu dispositivo está com o idioma errado

Você pode alterar a seleção de idioma do dispositivo se tiver selecionado o idioma incorreto no dispositivo por engano.

- 1 Mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Role para baixo até o último item na lista e pressione **GPS**.
- 3 Pressione **GPS**.
- 4 Selecione seu idioma.
- 5 Pressione **GPS**.

Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio Instinct 2 é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth .

Acesse www.garmin.com/ble para Bluetooth informações sobre compatibilidade.

Meu telefone não se conecta ao relógio

Se o seu telefone não estiver se conectando ao relógio, tente estas dicas.

- Desligue o smartphone e o relógio e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o app Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu relógio do app Garmin Connect e das configurações Bluetooth do seu smartphone para tentar novamente realizar o processo de emparelhamento.
- Caso tenha comprado um novo smartphone, remova seu relógio do app Garmin Connect presente no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do relógio.
- Em seu smartphone, abra o app Garmin Connect, selecione  ou **•••** e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefone > Emparelhar com o telefone**.

Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?

O dispositivo é compatível com alguns sensores Bluetooth. A primeira vez em que você conectar um sensor ao dispositivo Garmin, será necessário emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento, o dispositivo se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Adicionar novo**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Buscar todos**.
 - Selecione o tipo de sensor.

É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 25](#)).

Reiniciar o relógio

- 1 Mantenha **CTRL** pressionado até o relógio desligar.
- 2 Mantenha **CTRL** pressionado para ligar o relógio.

Como redefinir todas as configurações padrão

Você pode redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Redefinir**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e excluir todas as informações inseridas pelo usuário e o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar configurações**.
OBSERVAÇÃO: se você tiver configurado uma carteira Garmin Pay, essa opção também a excluirá do seu dispositivo.
 - Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e salvar todas as informações inseridas pelo usuário e o histórico de atividades, selecione **Restaurar configurações padrão**.

Dicas para prolongar a vida útil da bateria

Para prolongar a vida útil da bateria, tente estas dicas.

- Altere o modo de energia durante uma atividade (*Alterando o modo de energia*, página 80).
- Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles (*Controles*, página 51).
- Reduza o tempo limite da tela (*Alterar as configurações da luz de fundo*, página 83).
- Reduza o brilho da tela (*Alterar as configurações da luz de fundo*, página 83).
- Utilize o modo satélite UltraTrac para a sua atividade.
- Desative a tecnologia Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Controles*, página 51).
- Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção **Continuar mais tarde** (*Parar uma atividade*, página 8).
- Use uma interface de relógio que não seja atualizada a cada segundo.
Por exemplo, use uma interface de relógio sem o ponteiro de segundos (*Personalizar a interface do relógio*, página 38).
- Limite as notificações do smartphone exibidas pelo relógio (*Gerenciar notificações*, página 67).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos emparelhados (*Transmissão de dados de frequência cardíaca*, página 57).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso (*Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso*, página 56).
OBSERVAÇÃO: a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.
- Desligue as leituras automáticas do oxímetro de pulso (*Configuração do modo do oxímetro de pulso*, página 58).

Obtendo sinais de satélite

O dispositivo deve ter uma visão limpa do céu para captar os sinais de satélite. A hora e a data são definidas automaticamente de acordo com a posição do GPS.

DICA: para obter mais informações sobre o GPS, acesse www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dirija-se a uma área aberta.
A parte da frente do dispositivo deve estar voltada para cima.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
Poderá levar de 30 a 60 segundos para localizar os sinais do satélite.

Melhorar a recepção do satélite de GPS

- Sincronize frequentemente o relógio à sua conta Garmin:
 - Conecte seu relógio a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
 - Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect usando seu smartphone com Bluetooth ativado.Enquanto você estiver conectado à sua conta Garmin, o relógio baixará vários dias de dados do satélite, permitindo a rápida localização dos sinais do satélite.
- Leve o seu relógio a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

A leitura da temperatura não é exata

A temperatura do corpo afeta a leitura da temperatura no sensor de temperatura interna. Para obter leituras de temperatura mais precisas, você deve remover o relógio do seu pulso e aguardar de 20 a 30 minutos.

Você também pode utilizar um sensor de temperatura externa tempe opcional para visualizar as leituras de temperatura no ambiente enquanto usa o relógio.

Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse garmin.com/ataccuracy.

Minha contagem de passos diários não aparece

A contagem de passos diários é reiniciada diariamente, à meia noite.

Se aparecem traços em vez de sua contagem de passos, permita que o dispositivo obtenha sinais de satélite e defina a hora automaticamente.

A contagem de passos não está precisa.

Se a sua contagem de passos não está precisa, você pode tentar as dicas a seguir.

- Use o relógio no seu pulso não dominante.
- Carregue o relógio no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o relógio no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.

OBSERVAÇÃO: o relógio pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta do Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o dispositivo.

1 Seleccione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 69*).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Usar o aplicativo Garmin Connect, página 69*).

2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

OBSERVAÇÃO: quando você atualiza o app Garmin Connect ou o aplicativo Garmin Express, seus dados não são sincronizados e sua contagem de passos não é atualizada.

A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

O relógio utiliza um barômetro interno para medir as alterações de elevação enquanto você sobe os andares. Um andar subido é igual a 3 m (10 pés).

- Evite segurar os corrimãos ou pular degraus enquanto sobe as escadas.
- Em ambiente com muito vento, cubra o relógio com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

Apêndice

Campos de dados

OBSERVAÇÃO: nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade. Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+ ou Bluetooth para exibir os dados. Alguns campos de dados aparecem em mais de uma categoria no relógio.

DICA: você também pode personalizar os campos de dados nas configurações do relógio no app Garmin Connect.

Campos de cadência

Nome	Descrição
Cadência média	Ciclismo. A cadência média para a atividade atual.
Cadência média	Corrida. A cadência média para a atividade atual.
Cadência	Ciclismo. O número de rotações da pedivela. O dispositivo deve estar conectado a um acessório de cadência para que esses dados sejam exibidos.
Cadência	Corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).
Cadência da volta	Ciclismo. A cadência média para a volta atual.
Cadência da volta	Corrida. A cadência média para a volta atual.
Cadência da última volta	Ciclismo. A cadência média para a última volta concluída.
Cadência da última volta	Corrida. A cadência média para a última volta concluída.

Campos da bússola

Nome	Descrição
Bússola Hdg.	A direção para onde se desloca com base na bússola.
Direção do GPS	A direção para onde se desloca com base no GPS.
Direção	A direção para onde se desloca.

Campos de distância

Nome	Descrição
Distância	A distância percorrida do trajeto ou da atividade atual.
Distância de intervalo	A distância percorrida para o intervalo atual.
Distância da volta	A distância percorrida para a volta atual.
Distância da última volta	A distância percorrida para a última volta concluída.
Distância do último exercício	A distância percorrida para o último exercício concluído.
Distância da última volta	A distância percorrida para o exercício atual.
Distância náutica	A distância percorrida em metros náuticos ou pés náuticos.

Campos de distância

Nome	Descrição
Média da subida	A distância vertical média de subida desde a última zerada.
Média da descida	A distância vertical média de descida desde a última zerada.
Elevação	A altitude da sua localização atual acima ou abaixo do nível do mar.
Proporção de deslize	A proporção de distância horizontal percorrida até a mudança na distância vertical.
Elevação do GPS	A altitude da sua localização atual usando GPS.
Grau	O cálculo de aumento (elevação) sobre a corrida (distância). Por exemplo, se para cada 3 metros (10 pés) você escalar 60 metros (200 pés), o grau será de 5%.
Subida da volta	A distância vertical de subida para a volta atual.
Descida da volta	A distância vertical de descida para a volta atual.
Subida da última volta	A distância vertical de subida para a última volta concluída.
Descida da última volta	A distância vertical de descida para a última volta concluída.
Subida do último exercício	A distância vertical de subida para o último exercício concluído.
Descida do último exercício	A distância vertical de descida para o último exercício concluído.
Subida máxima	A taxa máxima de subida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.
Descida máxima	A taxa máxima de descida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.
Elevação máxima	A maior distância de elevação atingida desde a última zerada.
Elevação mín.	A menor distância de elevação atingida desde a última zerada.
Subida do exercício	A distância vertical de subida para o exercício atual.
Descida do exercício	A distância vertical de descida para o exercício atual.
Subida total	A distância de elevação total de subida desde a última zerada.
Descida total	A distância de elevação total de descida desde a última zerada.

Campos de frequência cardíaca

Nome	Descrição
% RFC	A porcentagem da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).
TE Aeróbico	O impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.
TE Anaeróbico	O impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.
%FCR média	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade atual.
Frequência cardíaca média	A frequência cardíaca média para a atividade atual.

Nome	Descrição
Frequência cardíaca média %Max.	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.
Frequência cardíaca	Sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). Seu dispositivo deve ter frequência cardíaca medida no pulso ou estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível.
Frequência cardíaca %máxima	A porcentagem máxima de frequência cardíaca.
Zona de frequência cardíaca	A faixa atual de sua frequência cardíaca (1 a 5). As zonas padrão baseiam-se no seu perfil de usuário e na frequência cardíaca máxima (220 menos a sua idade).
%HRR média no intervalo	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.
Média %Max. no intervalo	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.
Frequência cardíaca média no intervalo	A frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.
%HRR máxima no intervalo	A porcentagem máxima da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.
Média %Max. no intervalo	A porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.
Frequência cardíaca máxima no intervalo	A frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.
%FCR na volta	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a volta atual.
Frequência cardíaca na volta	A frequência cardíaca média para a volta atual.
Frequência cardíaca %máxima na volta	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.
%FCR na última volta	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a última volta concluída.
Frequência cardíaca na última volta	A frequência cardíaca média para a última volta concluída.
Frequência cardíaca %Max. na última volta	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.
%FCR do último exercício	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o último exercício.
Frequência cardíaca do último exercício	A frequência cardíaca média para o último exercício concluído.
%Máx. da frequência cardíaca do último exercício	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o último exercício.

Nome	Descrição
Frequência cardíaca máxima	A frequência cardíaca máxima para a atividade atual.
% da frequência cardíaca de reserva do exercício	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o exercício atual.
Frequência cardíaca média	A frequência cardíaca média para o exercício atual.
%Máx da frequência cardíaca do exercício	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o exercício atual.
Tempo na zona	O tempo transcorrido em cada zona de frequência cardíaca.

Campos de extensões

Nome	Descrição
Extensões no intervalo	O número de extensões concluídas para o intervalo atual.
Extensões	O número de extensões concluídas para a atividade atual.

Campos de navegação

Nome	Descrição
Direção	A direção da sua posição atual até um destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Percurso	A direção da sua posição de partida até um destino. O percurso pode ser visto como uma rota planejada ou definida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Ponto de parada do destino	O último ponto na rota até o destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Distância restante	A distância que falta até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Distância até próximo	A distância restante até o próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Distância total estimada	A distância estimada desde o início até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
HORÁRIO PREVISTO DE CHEGADA	O horário previsto do dia que você chegará ao destino final (ajustado para a hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Horário previsto de chegada no próximo	O horário previsto do dia que você chegará ao próximo ponto de parada na rota (ajustado para a hora local do ponto de parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Tempo previsto de chegada	O tempo previsto para chegar ao destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Proporção de deslize até destino	A proporção de deslize necessária para decrescer de sua posição atual até a elevação de destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Próximo ponto de parada	O próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Nome	Descrição
Fora do percurso	A distância para a esquerda ou para a direita pela qual você se desviou do percurso original. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Tempo até o próximo	A estimativa de tempo restante até chegar ao próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
VMG	A velocidade que se encontra ao aproximar-se de um destino ao longo da rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Distância vertical ao destino	A distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Velocidade vertical até o destino	A taxa de subida ou descida a uma altitude predefinida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Outros campos

Nome	Descrição
Pressão do ambiente	Pressão não calibrada do ambiente.
Pressão barométrica	A pressão do ambiente calibrada atualmente.
Nível da bateria	O nível da bateria do relógio.
Calorias ativas	As calorias queimadas durante o dia.
Andares subidos	O número total de andares subidos no dia.
Andares descidos	O número total de andares descidos no dia.
Andares por minuto	O número de andares subidos por minuto.
Granularidade	A medição da dificuldade da atividade atual com base na elevação, no gradiente e nas rápidas mudanças de direção.
Fluxo da volta	A pontuação geral de fluidez da volta atual.
Granularidade da volta	A pontuação geral de dificuldade da volta atual.
Voltas	O número de voltas concluídas para a atividade atual.
Carga	A carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC), que indica a intensidade do seu treino.
Estresse máx.	Seu nível máximo de estresse para a atividade atual.
Movimentos	O número de exercícios concluídos para a atividade atual.
Condição de desempenho	A pontuação da condição de desempenho é uma avaliação em tempo real do seu desempenho.
Repetições	Durante uma atividade de treino de intensidade, o número de repetições em um conjunto de exercícios.
Corridas	O número de corridas da atividade.
Temporizador da série	Durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.
Estresse	O nível atual de estresse.

Nome	Descrição
Nascer do sol	A hora do nascer do sol com base na posição do GPS.
Pôr do sol	A hora do pôr do sol com base na posição do GPS.
Hora do dia	A hora do dia com base na sua localização atual e definições de hora (formato, fuso horário, o horário de verão).

Campos de ritmo

Nome	Descrição
Ritmo de 500 m	O ritmo de remada atual a cada 500 metros.
Ritmo médio de 500 m	O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a atividade atual.
Ritmo médio	O ritmo médio para a atividade atual.
Ritmo no intervalo	O ritmo médio para o intervalo atual.
Ritmo de volta de 500 m	O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a volta atual.
Ritmo da volta	O ritmo médio para a volta atual.
Ritmo na última volta de 500 m	O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a última volta.
Ritmo da última volta	O ritmo médio para a última volta concluída.
Ritmo no último tiro	O ritmo médio para a última extensão concluída.
Ritmo do último exercício	O ritmo médio para o último exercício concluído.
Ritmo do exercício	O ritmo médio para o último exercício.
Ritmo	O ritmo atual.

Campos do PacePro

Nome	Descrição
Distância da próxima fração	Corrida. A distância total da próxima fração.
Ritmo desejado na próxima fração	Corrida. O ritmo desejado para a próxima fração.
Adiantado/atrasado no geral	Corrida. O tempo total à frente ou atrás do ritmo desejado.
Distância fracionada	Corrida. A distância total da fração atual.
Distância restante na fração	Corrida. A distância restante da fração atual.
Ritmo fracionado	Corrida. O ritmo para a fração atual.
Ritmo desejado na fração	Corrida. O ritmo desejado para a fração atual.

Campos de potência

Nome	Descrição
% FTP	A saída de potência atual como porcentagem do limiar de potência funcional.
Equilíbrio médio durante 3 s	A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 3 segundos.

Nome	Descrição
Potência média de 3 segundos	A média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.
Saldo médio de 10 segundos	A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 10 segundos.
Potência média de 10 segundos	A média de movimentação de 10 segundos da saída de potência.
Saldo médio de 30 segundos	A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 30 segundos.
Potência média de 30 segundos	A média de movimentação de 30 segundos da saída de potência.
Saldo médio	O saldo médio de potência à esquerda/direita para a atividade atual.
PP esquerda média	O ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.
Potência média	A saída média de potência para a atividade atual.
Fase de potência média p. direita	O ângulo médio da fase de energia para a perna direita na atividade atual.
PPP esquerdo médio	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.
PCO médio	O ponto médio de aplicação de força na atividade atual.
PPP direito médio	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na atividade atual.
Equilíbrio	O atual saldo de potência à esquerda/direita.
Intensity Factor	O Intensity Factor™ para a atividade atual.
Saldo da volta	O saldo médio de potência à esquerda/direita para a volta atual.
PPP esquerdo de volta	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.
PP esquerda de volta	O ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.
NP da volta	A Normalized Power™ média para a volta atual.
PCO de volta	O ponto médio de aplicação de força na volta atual.
Potência da volta	A saída média de potência para a volta atual.
PPP de volta direito	O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na volta atual.
Fase de energia direita de volta	O ângulo médio da fase de energia para a perna direita na volta atual.
NP da última volta	A Normalized Power média para a última volta concluída.
Potência da última volta	A saída média de potência para a última volta concluída.
PPP esquerdo	O ângulo atual de pico da fase de energia para a perna esquerda. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.

Nome	Descrição
PP esquerda	O ângulo atual da fase de energia para a perna esquerda. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.
Energia máxima na volta	A saída máxima de potência para a volta atual.
Potência máxima	A saída máxima de potência para a atividade atual.
NP	O Normalized Power para a atividade atual.
Suavidade do pedal	A medida de uniformemente onde o ciclista aplica força nos pedais em cada movimento do pedal.
PCO	Ponto de aplicação de força. O ponto de aplicação de força é o local na plataforma do pedal em que você aplica a força.
Potência	Ciclismo. A saída de potência atual em watts.
Relação peso/potência	A potência atual medida em watts por quilograma.
Zona de potência	O intervalo atual da saída de potência (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.
PPP direito	O ângulo atual de pico da fase de energia para a perna direita. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.
Fase de potência do lado direito	O ângulo atual da fase de energia para a perna direita. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.
Tempo na zona	O tempo transcorrido em cada zona de potência.
Tempo sentado	O tempo gasto pedalando sentado durante a atividade atual.
Volta de tempo sentado	O tempo gasto pedalando sentado na volta atual.
Tempo em pé	O tempo gasto em pé pedalando, durante a atividade atual.
Volta de tempo em pé	O tempo gasto pedalando em pé durante a volta atual.
TSS	O Training Stress Score™ para a atividade atual.
Eficácia do torque	A medida do grau de eficiência de pedaladas.
Potência (kj)	O acumulado trabalho desempenhado (saída da potência) em quilojoules.

Campos de descanso

Nome	Descrição
Repetir em	O temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).
Timer de descanso	O temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

Dinâmica de corrida

Nome	Descrição
Saldo médio de GCT	O saldo médio do tempo de contato com o solo da sessão atual.
GCT média	O tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.

Nome	Descrição
Comprimento médio dos passos	O comprimento da passada média da sessão atual.
Oscilação vertical média	A quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.
Proporção vertical média	A razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da sessão atual.
Equilíbrio no tempo de contato com o solo	O saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.
GCT	Tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medido em milissegundos. O tempo de contato com o solo não é calculado durante caminhadas.
Saldo de GCT de volta	O saldo médio do tempo de contato com o solo da volta atual.
GCT da volta	O tempo médio de contato com o solo para a volta atual.
Comprimento dos passos da volta	O comprimento da passada média da volta atual.
Oscilação vertical da volta	A quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.
Proporção vertical da volta	A razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.
Comprimento da passada	O comprimento da passada de um passo para o próximo, medido em metros.
Oscilação vertical	A quantidade de saltos durante a corrida. O movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.
Proporção vertical	A razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo.

Campos de velocidade

Nome	Descrição
Velocidade de movimentação média	A velocidade média durante o movimento para a atividade atual.
Velocidade média geral	A velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.
Velocidade média	A velocidade média para a atividade atual.
Velocidade no solo náutica média	A velocidade média da viagem em nós para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade náutica média	A velocidade média em nós para a atividade atual.
Velocidade no solo (volta)	A velocidade média da viagem para a volta atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade da volta	A velocidade média para a volta atual.
Velocidade no solo (última volta)	A velocidade média da viagem para a última volta completada, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade da última volta	A velocidade média para a última volta concluída.

Nome	Descrição
Velocidade do último exercício	A velocidade média para o último exercício concluído.
Velocidade no solo máxima	A velocidade máxima da viagem para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade máxima	A velocidade máxima para a atividade atual.
Velocidade no solo náutica máxima	A velocidade máxima da viagem em nós para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade náutica máxima	A velocidade máxima em nós para a atividade atual.
Velocidade do exercício	A velocidade média para o exercício atual.
Velocidade no solo náutica	A velocidade real da viagem em nós, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade náutica	A velocidade atual em nós.
Velocidade no solo durante a corrida	A velocidade média do percurso para a corrida atual, independentemente do percurso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade	A taxa atual do percurso.
VELOCIDADE NO SOLO	A velocidade real da viagem, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.
Velocidade vertical	A taxa de subida ou descida ao longo do tempo.

Campos de braçadas

Nome	Descrição
Distância média por remada	Natação. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.
Distância média por remada	Remo. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.
Frequência média de remada	Remo. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.
Frequência média de braçadas	Natação. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.
Média de braçadas/comprimento	O número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.
Distância por remada	Remo. A distância percorrida por remada.
Frequência de braçada do intervalo	O número médio de braçadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.
Braçada do intervalo/comprimento	O número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.
Tipo de braçada no intervalo	O tipo atual de braçada para o intervalo.
Distância da volta por remada	Natação. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.
Distância da volta por remada	Remo. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.

Nome	Descrição
Frequência de braçadas da volta	Natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.
Frequência de remadas da volta	Remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.
Braçadas na volta	Natação. O número total de remadas para a volta atual.
Braçadas na volta	Remo. O número total de remadas para a volta atual.
Distância de braçada anterior da última volta	Natação. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.
Distância de braçada anterior da última volta	Remo. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.
Frequência de braçadas na última volta	Natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.
Frequência de braçadas na última volta	Remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.
Braçadas na última volta	Natação. O número total de remadas para a última volta concluída.
Braçadas na última volta	Remo. O número total de remadas para a última volta concluída.
Distância entre braçadas no último tiro	O número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a última extensão concluída.
Braçadas no último tiro	O número total de braçadas para a última extensão concluída.
Tipo de braçada no último tiro	O tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.
Índice de braçadas	Natação. O número de remadas por minuto (rpm).
Índice de remadas	Remo. O número de remadas por minuto (rpm).
Braçadas	Natação. O número total de remadas para a atividade atual.
Remadas	Remo. O número total de remadas para a atividade atual.

Campos Swolf

Nome	Descrição
Média Swolf	A pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão (<i>Terminologia da natação, página 9</i>). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf.
Swolf do intervalo	A pontuação swolf média para o intervalo atual.
Swolf na volta	A pontuação swolf para a volta atual.
Swolf na última volta	A pontuação swolf para a última volta concluída.
Swolf da última extensão	A pontuação swolf para a última extensão concluída.

Campos de temperatura

Nome	Descrição
Máxima em 24h	A temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.
Mínima em 24h	A temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.
Temperatura	A temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. Você pode emparelhar um sensor tempe com o seu dispositivo para fornecer uma consistente fonte de dados precisos de temperatura.

Campos do timer

Nome	Descrição
Tempo da volta médio	O tempo médio da volta para a atividade atual.
Tempo médio do exercício	O tempo médio do exercício para a atividade atual.
Duração	Tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador da atividade e correr por 10 minutos, depois pará-lo por 5 minutos e, em seguida, iniciá-lo e correr por mais 20 minutos, seu tempo transcorrido será de 35 minutos.
Tempo do intervalo	O tempo do cronômetro para o intervalo atual.
Tempo da volta	O tempo do cronômetro para a volta atual.
Tempo da última volta	O tempo do cronômetro para a última volta concluída.
Tempo do último exercício	O tempo do cronômetro para o último exercício concluído.
Hora do movimento	O tempo do cronômetro para o exercício atual.
Tempo de movimento	O tempo total do movimento para a atividade atual.
Tempo multiesportivo	O tempo total para todos os esportes em uma atividade poliesportiva, incluindo transições.
Adiantado/atrasado no geral	Corrida. O tempo total à frente ou atrás do ritmo desejado.
Tempo de parada	O tempo total de parada para a atividade atual.
Tempo de nado	O tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.
Temporizador	A hora atual do temporizador de contagem regressiva.

Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

Na atividade Garmin Connect, os dados de dinâmica de corrida são exibidos como gráficos coloridos. As zonas coloridas são baseadas em percentuais e mostram a comparação de seus dados da dinâmica de corrida com os dados de outros corredores.

A Garmin fez uma pesquisa com muitos corredores de todos os níveis. Os valores dos dados nas zonas vermelha ou laranja são típicos de corredores mais lentos ou com menos experiência. Os valores dos dados nas zonas verde, azul ou roxa são típicos de corredores mais rápidos ou com mais experiência. Os corredores com mais experiência tendem a apresentar tempos de contato com o solo mais curtos, menor oscilação vertical e maior cadência do que corredores menos experientes. No entanto, corredores mais altos geralmente possuem cadências um pouco mais lentas, passos mais longos e uma oscilação vertical um pouco maior. A proporção vertical é a oscilação vertical dividida pelo comprimento de passo. Ela não está correlacionada com a altura.

Acesse www.garmin.com/runningdynamics para obter mais informações sobre dinâmica de corrida. Para obter mais informações sobre teorias e interpretações de dados de dinâmica de corrida, você pode pesquisar em publicações e sites confiáveis.

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Intervalo de cadência	Intervalo de tempo de contato com o solo
 Roxo	>95	>183 spm	>218 ms
 Azul	70 - 95	174 - 183 spm	218-248 ms
 Verde	30 - 69	164 - 173 spm	249-277 ms
 Laranja	5 - 29	153 - 163 spm	278-308 ms
 Vermelho	<5	<153 spm	>308 ms

Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo

OBSERVAÇÃO: na atividade Garmin Connect, os dados de dinâmica de corrida são exibidos como gráficos coloridos.

O equilíbrio de tempo de contato com o solo mede a simetria de sua corrida e aparece como uma porcentagem de seu tempo total de contato com o solo. Por exemplo, 51,3% com uma seta apontando para a esquerda indica que o corredor está gastando mais tempo no solo quando está apoiado no pé esquerdo. Se sua tela de dados apresentar dois números, por exemplo, 48 - 52, 48% é o pé esquerdo e 52% é o pé direito.

Zonas coloridas	 Vermelho	 Laranja	 Verde	 Laranja	 Vermelho
Simetria	Fraco	Razoável	Bom	Razoável	Fraco
Porcentagem de outros corredores	5%	25%	40%	25%	5%
Equilíbrio de tempo de contato com o solo	>52,2% E	50,8 a 52,2% E	50,7% E - 50,7% D	50,8 a 52,2% D	>52,2% D

Ao desenvolver e testar dinâmicas de corrida, a equipe Garmin encontrara correlações entre lesões e maiores desequilíbrios em determinados corredores. Para muitos corredores, o equilíbrio do tempo de contato com o solo tende a desviar mais de 50 - 50 ao subir ou descer ladeiras. A maioria dos treinadores concorda que uma forma de corrida simétrica é boa. Os corredores de elite tendem a apresentar passos rápidos e equilibrados.

Você pode observar o medidor ou o campo de dados durante sua corrida ou visualizar o resumo em sua conta Garmin Connect após a corrida. Como nos outros dados de dinâmica de corrida, o equilíbrio do tempo de contato com o solo é uma medida quantitativa para ajudar você a compreender sua forma de corrida.

Oscilação vertical e os dados de proporção vertical

OBSERVAÇÃO: na atividade Garmin Connect, os dados de dinâmica de corrida são exibidos como gráficos coloridos.

Os intervalos de dados para oscilação vertical e proporção vertical são um pouco diferentes dependendo do sensor e se ele estiver posicionado no tórax (acessórios HRM-Pro, HRM-Run™ ou HRM-Tri™) ou na cintura (acessório Running Dynamics Pod).

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Alcance de oscilação vertical no tórax	Alcance de oscilação vertical na cintura	Proporção vertical no tórax	Proporção vertical na cintura
 Roxo	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Azul	70 - 95	6,4 - 8,1 cm	6,8 - 8,9 cm	6,1-7,4%	6,5 - 8,3%
 Verde	30 - 69	8,2 - 9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Laranja	5 - 29	9,8 - 11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Vermelho	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Classificações padrão do VO2 máximo

Essas tabelas incluem as classificações padrão do VO2 máximo estimado por idade e sexo.

Homens	Percentual	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bom	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bom tempo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Fraco	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mulheres	Percentual	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bom	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bom tempo	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Fraco	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse www.CooperInstitute.org.

Classificações FTP

Essas tabelas incluem classificações para potência de limite funcional (FTP) estimada por sexo.

Homens	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	5,05 e maior
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bom	De 2,79 a 3,92
Bom tempo	De 2,23 a 2,78
Sem treino	Menos que 2,23

Mulheres	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	4,30 e maior
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bom	De 2,36 a 3,32
Bom tempo	De 1,90 a 2,35
Sem treino	Menos que 1,90

As classificações de FTP são baseadas na pesquisa realizada por Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Tamanho da roda e circunferência

Seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

O tamanho do pneu está indicado nos dois lados do pneu. Esta não é uma lista abrangente. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na internet.

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × Tubular de 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
Tubular de 700C	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Definições de símbolos

Esses símbolos podem aparecer nas etiquetas do dispositivo ou do acessório.



Descarte WEEE (Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos) e símbolo de reciclagem. O símbolo WEEE está anexado ao produto em conformidade com a diretiva da UE 2012/19/EC sobre Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos (WEEE). Recomenda-se seu uso na prevenção do descarte impróprio desse produto e na promoção da reutilização e da reciclagem.

Índice

A

à frente 6
acessórios 54, 61, 90, 91
aclimatação 48
alarmes 4, 29
alertas 6, 29, 30, 74, 80
frequência cardíaca 56
altímetro 59
calibrando 59
altitude 48
alvo 35
amanhecer e pôr-do-sol 6, 19
ANT+ sensores 54, 61
emparelhamento 62
aplicativos 6, 9, 65, 67, 69, 70, 73
smartphone 66
armazenando informações 70
assistência 73, 74
atalhos 52
atividades 7, 8, 12–15, 24, 25, 27
favoritos 25
iniciando 8
personalizados 11, 26, 78
salvar 8
atualizações, software 69

B

barômetro 59, 60
calibrando 60
bateria 86
maximizando 15, 80, 81
Bluetooth sensores 54, 61
Bluetooth tecnologia 65, 66, 73, 90
Body Battery 41
botões 1–3, 6, 82, 83
braçadas 9, 10
buracos, trocando 20
bússola 58, 59, 79
calibrando 58
configurações 79

C

caçador 16
caddie virtual 19
cadência 62, 63, 106
alertas 30
calendário 33
calibrando
altímetro 59
bússola 58
caloria, alertas 30
campos
carregando 78
criando 78
editar 79
campos de dados 69
carga de treinamento 48
carga de treino 46
carregamento 6, 84, 85
carregando dados 69
carregar 1, 84
cartão de pontuação 21
exibição 19
carteira 54
chamadas telefônicas 66
comprimento da passada 62, 106
condição de desempenho 42, 44
condicionamento físico 49
conexão 67
configurações 3, 25, 27, 41, 56, 58, 59, 65, 74, 79–83, 91
configurações do sistema 82
Connect IQ 69, 70
contatos, adicionando 73

contatos de emergência 73
controles de músicas 53
coordenadas 76
corrida 36
cronômetro 5

D

dados 6
armazenar 68–70
carregando 69
páginas 25
transferir 68–70
dados do usuário, excluindo 89
descanso automático 10
detecção de incidente 73
dinâmica da corrida 62, 63, 106, 107
distância, alertas 30, 80

E

elevação 33, 48
elevação automática 30
emparelhamento
sensores 57, 62
smartphone 6, 66, 90
emparelhar
Sensores Bluetooth 91
smartphone 1
especificações 85
esqui
alpino 16
circuito de esqui 17
off-piste 17
snowboarding 16
estatísticas 19, 21
esteira 9
excluindo
histórico 38
recordes pessoais 37
todos os dados do usuário 3, 89
exercícios 10, 11
extensões 9

F

frequência cardíaca 55
alertas 30, 56
emparelhando sensores 57
monitor 43, 49, 50, 55, 56, 63
zonas 37, 70–72
Frequência cardíaca, zonas 72
fusos horários 5

G

Galileo 31
Garmin Connect 31, 33, 65, 66, 68, 69, 73, 78
armazenando informações 69
Garmin Express, atualizando o software 90
Garmin Pay 53, 54
GLONASS 31
GPS
configurações 31
sinal 92

H

HIIT 13
histórico 6, 36, 37
enviando para o computador 68–70
excluindo 38
Homem ao mar (MOB) 77
hora
alertas 30
configurações 82
fusos horários e formatos 82

I

ID de unidade 83
idioma 82

informações rápidas 3, 7, 38, 39, 41, 57
inReach controle remoto 63
inReach remoto 63
interfaces do relógio 38
intervalos 9, 10
treinos 32, 33

J

jumpmaster 21–23

L

limiar de lactato 42, 45, 46
limpando o dispositivo 86
limpeza do relógio 86
LiveTrack 73
localizações 76
editar 75
excluindo 75
salvar 75
luz de fundo 2, 83

M

mapa 65
mapas 25, 79
atualizar 90
navegando 65, 76, 77
pesquisando 65
marés 24
marítimo 16
medindo uma tacada 20
mensagens de texto 67
menu 2
menu de controles 3, 38, 51, 52
menu principal, personalizar 41
minutos de intensidade 75
MOB 77
modo de sono 75
monitoramento 73
monitoramento de atividade 74
monitoramento de atividades 74
monitorização de atividade 74
Move IQ 74
multiesporte 36
multiesportes 11, 26

N

natação 10, 11
navegação 15, 25, 79, 80
parando 77
Sight 'N Go 77
NFC 54
nível de estresse 41, 43
notificações 66, 67
chamadas telefônicas 66
mensagens de texto 67

O

objetivos 35, 36
obstáculos 19
odômetro 38
oscilação vertical 62, 63, 106, 107
oxímetro de pulso 55, 57, 58, 74

P

pagamentos 53, 54
percurso virtual 9
percursos 78
jogar 18
selecionar 18
perfil de usuário 70
perfis 7
usuário 70
personalizar o dispositivo 25, 52, 65, 83
pilha
carregamento 84, 85
maximizando 67, 80, 92
vida útil 85

planejamento de intervalos **7**
pontos de parada, projetando **79**
pontuação de estresse **41**
pontuação de stress **44**
pontuação swolf **9**
potência (força)
 alertas **30**
 metros **43–45, 108**
 zonas **72**
previsão de corrida **42**
proporção vertical **62, 106, 107**
pulseiras **87**

R
recordes pessoais **37**
 excluindo **37**
recuperação **46, 49**
redefinindo o dispositivo **81, 91**
referência norte **59**
reiniciar o relógio **91**
relógio **4, 5**
resistência à água **86**
ritmo **33**
rotas **76**

S
salvando atividades **11, 12, 14, 15**
saturação de oxigênio **57, 58**
Sensores ANT+, equipamento fitness **13**
Sensores Bluetooth **62**
 emparelhar **91**
Sight 'N Go **77**
sinais do satélite **31, 92**
smartphone **6, 39, 69, 70, 73, 90**
 aplicativos **65**
 emparelhamento **6, 66, 90**
 emparelhar **1**
snowboarding **16**
software
 atualizando **69**
 atualizar **90**
 licença **83**
 versão **83**
solução de problemas **41, 56, 58, 63, 90,**
 91, 93
status de treinamento **32, 47**
status de treino **46, 50, 83**
surfe **23**

T
tamanhos das rodas **109**
Tecnologia Bluetooth **67**
tela **83**
tempe **92**
temperatura **48, 92**
tempo de contato com o solo **63, 106, 107**
tempo de corrida previsto **43**
temporizador **11–15, 36**
 contagem regressiva **4**
temporizador de contagem regressiva **4**
toques **4**
TracBack **8, 76, 77**
Training Effect **49**
trajetos **76**
treinamento **32–36, 48**
 planos **31, 33**
treinamento de triatlo **11**
treinamento em ambientes fechados **12, 13**
treinamento em ambientes internos **9**
treinos **31, 32**
 carregando **31**

U
UltraTrac **31**
unidades de medida **83**
USB **69**

V
VIRB controle remoto **63, 64**
VIRB remota **64**
Virtual Partner **35, 36**
visores de relógio **38**
visores do relógio **69**
vista do green, localização do pino **20**
VO2 máximo **32, 42, 43, 46, 108**

W
widgets **69**

Z
zonas
 frequência cardíaca **71, 72**
 hora **5**
 potência **72**

