

GARMIN®



INSTINCT[®] 3 SOLAR

Manual do proprietário

© 2025 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®, Move IQ®, 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™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registrada da Google LLC iPhone® é uma marca registrada da Apple Inc., registrada nos Estados Unidos 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 pela Apple Inc. Iridium® é uma marca registrada da Iridium Satellite LLC. Overwolf™ é uma marca registrada da Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), e Normalized Power™ (NP) são marcas registradas da Peakware, LLC. USB-C® é uma marca registrada da USB Implementers Forum. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ é uma marca registrada da Zwift, Inc. Outras marcas registradas e nomes comerciais 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.

M/N: A04882, A04883

Sumário

Introdução.....	1	Dicas para atividades de natação....	13
Introdução.....	1	Descanso automático e descanso manual.....	14
Botões.....	1	Treinando com o registro de exercícios.....	14
Atividades e aplicativos.....	2	Ciclismo.....	15
Lista de atividades e apps.....	3	Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado.....	15
Iniciar uma atividade.....	3	Multiesportes.....	15
Dicas para gravação de atividades....	4	Treinamento de triatlo.....	15
Parar uma atividade.....	4	Criando uma atividade multiesportes.....	16
Atividades ao ar livre.....	5	Atividades de academia.....	16
Golfe.....	5	Registrar uma atividade de treinamento de força.....	16
Jogar golfe.....	5	Registrar uma atividade de HIIT.....	17
Menu de golfe.....	6	Registrar uma atividade de escalada indoor.....	17
Visualizando obstáculos.....	6	Esportes de inverno.....	18
Movendo a bandeira.....	7	Visualizar as corridas de esqui.....	18
Trocar buracos.....	7	Registrar uma atividade de snowboard ou esqui off-piste.....	18
Ver tacadas medidas.....	7	Esportes aquáticos.....	18
Medir uma tacada manualmente.....	7	Surfe.....	18
Pontuando.....	7	Como ver suas corridas de esportes aquáticos.....	19
Ativando o rastreamento de estatísticas.....	8	Outras atividades e apps.....	19
Gravar uma atividade de escalada boulder.....	8	Jogos.....	19
Iniciar uma expedição.....	9	Usando o aplicativo Garmin GameOn™.....	19
Gravar um ponto de trajeto manualmente.....	9	Gravar uma atividade de jogos manual.....	20
Visualizar pontos de trajeto.....	9	Treinos.....	20
Ir à pesca.....	9	Iniciando um treino.....	20
Ir à caça.....	10	Como seguir um treino do Garmin Connect.....	20
Corrida.....	10	Seguir um treino sugerido diariamente.....	21
Fazer uma corrida em pista.....	10	Iniciando um treino intervalado....	21
Dicas para gravar uma corrida em pista.....	10	Criando um treino intervalado..	21
Começar uma corrida virtual.....	11	Usar o Virtual Partner®.....	22
Calibrando a distância na esteira.....	11	Definindo uma meta de treinamento.....	22
Registrar uma atividade de corrida com obstáculos.....	11	Corrida anterior.....	23
Treino do PacePro™.....	11	Sobre o calendário de treinamento.....	23
Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect.....	12	Usar planos de treinamento do Garmin Connect.....	23
Iniciar um plano do PacePro.....	12		
Natação.....	13		
Terminologia da natação.....	13		
Tipos de braçadas.....	13		

Usar o app Saved.....	24	Configurações de notificações e alerta.....	36
Visualização de informações sobre a maré.....	24	Aparência.....	36
Definir um alerta de maré.....	25	Configurações da interface do relógio.....	36
Personalizar atividades e aplicativos..	25	Personalizar o visor do relógio.....	36
Adição ou remoção de uma atividade favorita.....	25	Informações rápidas.....	37
Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicativos.....	26	Visualizar o loop de informações rápidas.....	40
Personalizando telas de dados.....	26	Personalizar o loop de mini Widgets.....	40
Adicionar um mapa a uma atividade.....	26	Criando pastas de mini Widgets..	41
Criando uma atividade personalizada.....	26	Body Battery.....	41
Configurações de Atividades e apps.....	27	Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....	41
Alertas de atividade.....	29	Medições de desempenho.....	42
Configurar um alerta.....	30	Sobre estimativas de VO2 máximo.....	42
Ativar elevação automática.....	30	Obter seu VO2 máximo estimado para corrida.....	43
Configurações do satélite.....	31	Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo.....	43
Relógios.....	31	Exibir seus tempos de corrida previstos.....	43
Como configurar um alarme.....	31	Status da variabilidade da frequência cardíaca.....	43
Editar um alarme.....	31	Condição de desempenho.....	44
Usar o temporizador de contagem regressiva.....	32	Exibir a condição do desempenho.....	44
Excluir um temporizador de contagem regressiva.....	32	Obtendo estimativa de FTP.....	44
Utilizar o cronômetro.....	33	Limiar de lactato.....	45
Sincronizando a hora com o GPS.....	33	Status de treino.....	45
Adicionar fusos horários alternativos.....	33	Níveis de status do treino.....	46
Editar um fuso horário alternativo...	34	Dicas para obter o status de treino.....	46
Configurar alertas do relógio.....	34	Aclimatação de desempenho de calor e altitude.....	47
Histórico.....	34	Carga aguda.....	47
Utilizar histórico.....	34	Sobre o Training Effect.....	47
Histórico de multiesporte.....	34	Tempo de recuperação.....	48
Excluir histórico.....	35	Frequência cardíaca de recuperação.....	48
Recordes pessoais.....	35	Pausar e retomar seu status de treinamento.....	48
Visualizando seus recordes pessoais.....	35	Disponibilidade.....	49
Restaurando um recorde pessoal....	35	Treinar para um evento de corrida...	49
Excluir recordes pessoais.....	35		
Visualizando totais de dados.....	35		
Usando o odômetro.....	36		

Calendário de corrida e corrida principal.....	50	Calibrando o altímetro barométrico.....	59
Controles.....	50	Configurações do barômetro.....	60
Personalizando o Menu de controles.....	52	Calibrar o barômetro.....	60
Uso da lanterna.....	53	Definir um alerta de tempestade..	60
Editar o estroboscópio da lanterna personalizado.....	53	Sensores sem fio.....	61
Garmin Pay.....	53	Emparelhar seus sensores sem fio.....	63
Configurar sua carteira Garmin Pay.....	53	Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca....	63
Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....	54	Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância.....	63
Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay.....	54	Dinâmica de corrida.....	64
Gerenciar seus cartões Garmin Pay.....	54	Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida.....	64
Alteração da sua senha Garmin Pay.....	54	Potência de corrida.....	65
Relatório matinal.....	54	Configurações de potência de corrida.....	65
Personalizar seu relatório matinal...	55	Controle remoto da inReach.....	65
Sensores e acessórios.....	55	Usando o inReach remoto.....	65
Frequência cardíaca de pulso.....	55	Controle remoto da VIRB.....	65
Usar o relógio.....	55	Controlando uma câmera de ação VIRB.....	66
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	56	Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade.....	66
Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	56	Configurações de localização do laser Xero.....	67
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	56	Mapa.....	67
Transmissão de dados de frequência cardíaca.....	57	Panorama e zoom do mapa.....	67
Oxímetro de pulso.....	57	Configurações de mapa.....	67
Obter leituras do oxímetro de pulso.....	57	Recursos de conectividade do telefone.....	67
Configuração do modo do oxímetro de pulso.....	58	Emparelhando o telefone.....	68
Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	58	Ativar notificações via Bluetooth.....	68
Bússola.....	58	Visualizar notificações.....	68
Configurações da bússola.....	58	Recebendo uma chamada telefônica.....	68
Calibrando a bússola manualmente.....	58	Responder a uma mensagem de texto.....	69
Definindo referência como Norte.....	59	Gerenciar notificações.....	69
Altímetro e barômetro.....	59	Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone.....	69
Configuração do altímetro.....	59	Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....	69
		Aplicativos de telefone e de computador.....	69

Garmin Connect.....	70	Adicionar contatos.....	79
Usar o aplicativo Garmin		Ligar e desligar a detecção de	
Connect.....	70	incidente.....	79
Atualizar o software usando o		Solicitar assistência.....	79
app Garmin Connect.....	70		
Status de treinamento		Configurações de saúde e bem-	
unificado.....	71	estar.....	80
Usar o Garmin Connect em seu		Meta automática.....	80
computador.....	71	Utilizando o alerta de movimento.....	80
Atualização de software usando o		Minutos de intensidade.....	80
Garmin Express.....	71	Obter minutos de intensidade.....	80
Sincronizar dados manualmente		Monitoramento do sono.....	81
com o Garmin Connect.....	71	Usar monitoramento automático do	
Recursos do Connect IQ.....	72	sono.....	81
Download de recursos do Connect		Navegação.....	81
IQ.....	72	Exibir e editar localizações salvas.....	81
Download de recursos do Connect		Salvar um local de grade dupla.....	81
IQ utilizando o computador.....	72	Definição de um ponto de referência..	82
Garmin Explore™.....	72	Navegar até um destino.....	82
App Garmin Messenger.....	73	Navegando para seu ponto de partida	
Usar o recurso Messenger.....	73	durante uma atividade.....	82
App Garmin Golf™.....	74	Navegar com o Sight 'N Go.....	82
Garmin Share.....	74	Marcar e começar a navegar para um	
Compartilhamento de dados com o		local de homem ao mar.....	83
Garmin Share.....	74	Interrompendo a navegação.....	83
Receber dados com o Garmin		Percurso.....	83
Share.....	75	Criando e seguindo um percurso no	
Perfil de usuário.....	75	dispositivo.....	83
Configurando seu perfil de usuário.....	75	Criar um percurso no Garmin	
Configurações de gênero.....	75	Connect.....	84
Visualizar sua idade de		Enviando um percurso para o seu	
condicionamento físico.....	75	dispositivo.....	84
Sobre zonas de frequência cardíaca...	75	Exibir ou editar os detalhes do	
Objetivos de treino.....	76	percurso.....	84
Configurando suas zonas de		Projetando um ponto de parada.....	85
frequência cardíaca.....	76	Configurações de navegação.....	85
Deixar o relógio definir suas zonas de		Personalizar visor de dados de	
frequência cardíaca.....	77	navegação.....	85
Cálculos da zona de frequência		Configurações de direção.....	85
cardíaca.....	77	Configurar alertas de navegação.....	85
Configurando zonas de potência.....	77	Configurações do gerenciador de	
Como detectar automaticamente		energia.....	86
medições de desempenho.....	78	Personalização do Recurso de Economia	
Recursos de monitoramento e		de Bateria.....	86
segurança.....	78	Alterando o modo de energia.....	86
Adicionar contatos de emergência.....	78		

Personalizar modos de energia.....	86	A leitura da temperatura da atividade não é exata.....	96
Restaurando um modo de energia.....	87	Monitoramento de atividades.....	97
Configurações do sistema.....	87	Minha contagem de passos diários não aparece.....	97
Configurações de hora.....	88	A contagem de passos não está precisa.....	97
Alterar as configurações da tela.....	88	A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem.....	97
Personalizar o modo sono.....	88	A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	97
Personalizando as teclas de atalho.....	88	Apêndice.....	98
Alterar as unidades de medida.....	89	Campos de dados.....	98
Visualizar informações do dispositivo.....	89	Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....	111
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	89	Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo.....	112
Informações sobre o dispositivo.....	90	Oscilação vertical e os dados de proporção vertical.....	112
Carregar o relógio.....	90	Classificações padrão do VO2 máximo.....	113
Carregamento solar.....	90	Classificações FTP.....	113
Dicas para o carregamento solar.....	90	Tamanho da roda e circunferência....	114
Especificações.....	91	Definições de símbolos.....	114
Informações sobre duração da bateria.....	91		
Cuidados com o dispositivo.....	92		
Limpeza do relógio.....	92		
Trocar as pulseiras com pino pressão.....	93		
Solução de problemas.....	94		
Atualizações do produto.....	94		
Como obter mais informações.....	94		
Meu dispositivo está com o idioma errado.....	94		
Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	94		
Meu telefone não se conecta ao relógio.....	94		
Meu relógio não exibe a hora correta..	95		
Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?.....	95		
Reiniciar o relógio.....	95		
Restaurar todas as configurações padrão.....	95		
Dicas para prolongar a vida útil da bateria.....	96		
Obtendo sinais de satélite.....	96		
Melhorar a recepção do satélite de GPS.....	96		

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 ligar o relógio (*Botões, página 1*).
- 2 Siga as instruções na tela para concluir a configuração inicial.
Durante a configuração inicial, você pode emparelhar seu telefone com seu relógio para receber notificações, sincronizar atividades e muito mais (*Emparelhando o telefone, página 68*).
- 3 Carregar o relógio (*Carregar o relógio, página 90*).
- 4 Inicie uma atividade (*Iniciar uma atividade, página 3*).

Botões



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pressione para ligar o dispositivo. • Pressione para iluminar a tela. • Pressione rapidamente duas vezes para ligar ou desligar a lanterna (<i>Uso da lanterna, página 53</i>). • Mantenha pressionado por dois segundos para visualizar o menu de controles (<i>Controles, página 50</i>). • Pressione por cinco segundos para solicitar assistência (<i>Solicitar assistência, página 79</i>).
<p>② UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pressione para navegar pelo loop de informações rápidas e pelos menus. • No visor do relógio, pressione para acessar o menu principal. • Mantenha pressionado para acessar um menu contextual, quando disponível nessa parte da interface do usuário.
<p>③ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pressione para percorrer o loop de mini widgets e os menus (<i>Visualizar o loop de informações rápidas, página 40</i>). • Mantenha pressionado para visualizar a tela do altímetro, barômetro e bússola (ABC).
<p>④ GPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pressione para escolher uma opção em um menu. • No visor do relógio, pressione para abrir o menu de aplicativos e atividades (<i>Atividades e aplicativos, página 2</i>). • Pressione para exibir a lista de atividades e iniciar ou interromper uma atividade (<i>Iniciar uma atividade, página 3</i>). • Mantenha pressionado para visualizar as coordenadas do GPS e salvar sua localização.
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pressione para retornar à tela anterior. • Durante uma atividade, pressione para registrar uma volta, descansar ou avançar para a próxima etapa do treino. • Mantenha pressionado para visualizar o menu do relógio (<i>Relógios, página 31</i>).

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 72*).

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

Lista de atividades e apps

No visor do relógio, selecione GPS e DOWN para navegar pela lista de atividades e apps. Sua lista de atividades favoritas aparece na parte superior da lista ([Personalizar atividades e aplicativos, página 25](#)).

OBSERVAÇÃO: algumas atividades aparecem em mais de uma categoria.

Categoria	Atividades
Externo	Cavalgar, Bouldering, Montanhismo, Expedição, Pesca, Golfe, Trilha, Cavalgar, Caça, Caminhada
Corrida	Pista fechada, Corrida, Atletismo, Corrida em trilha, Esteira, Corrida com obstáculos, Corrida virtual
Ciclismo	Pedalar, Bicicleta (comute), Bicicleta Indoor, Cicloturismo, BMX, Ciclocross, eBike, eMTB, Bicicleta de gravel, MTB, Ciclismo de rua
Natação	Alto mar, Natação em piscina, SwimRun, Triatlo
Academia	Boxe, Cardio, Escalada no interior, Elíptico, Subir andares, HIIT, Artes marciais mistas, Pilates, Remo em local fechado, Subir escada, Força, loga
Esportes de inverno	Esqui off-piste, Snowboard off-piste, Patinação no gelo, Esqui, Snowboard, Raquete de neve, Esqui XC Clás., Es cro-cou pat
Esportes aquáticos	Barco, Caiaque, Kiteboard, Remo, SUP, Surf, Rafting em corredeiras, Windsurf
Esportes em equipe	Futebol americano, Beisebol, Basquete, Críquete, Hóquei de campo, Hóquei no gelo, Lacrosse, Rúgbi, Futebol, Softball, Vôlei, Disco definitivo
Esportes com raquete	Badminton, Pádel, Pickleball, Tênis de plataforma, Raquetebol, Squash, Tênis de mesa, Tênis
Esportes motorizados	ATV, Motocross, Motocicleta, Via terrestre, Corrida com motos de neve
Outros	Respiração, Jogos, Health Snapshot™, Histórico, Messenger, Navegar, Outros, Lançar ponto, Oxímetro de pulso, Ponto de referência, Salvo, Configurações, Tático, Marés, Rastreie-me, Treinos

Iniciar uma atividade

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

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Se esta for a primeira vez que você iniciou uma atividade, marque a caixa de seleção ao lado de cada atividade para adicioná-la aos seus favoritos e selecione **Concluído**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
 - Selecione  e escolha uma atividade na ampla lista de atividades.
- 4 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).
- 5 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.

O relógio registra 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 90*).
- 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 86*).

Parar uma atividade

1 Pressione **GPS**.

2 Selecione uma opção:

- Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
- Para salvar a atividade e visualizar os detalhes, selecione **Salvar**, pressione **GPS** e escolha uma opção.
- Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Contin. depois**.
- 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 sua frequência cardíaca no final da atividade e sua frequência cardíaca dois minutos depois, selecione **FC recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem regressiva (*Frequência cardíaca de recuperação, página 48*).
- Para descartar a atividade, selecione **Descartar**.

OBSERVAÇÃO: depois de parar a atividade, o relógio a salva automaticamente após 30 minutos.

Atividades ao ar livre

Golfe

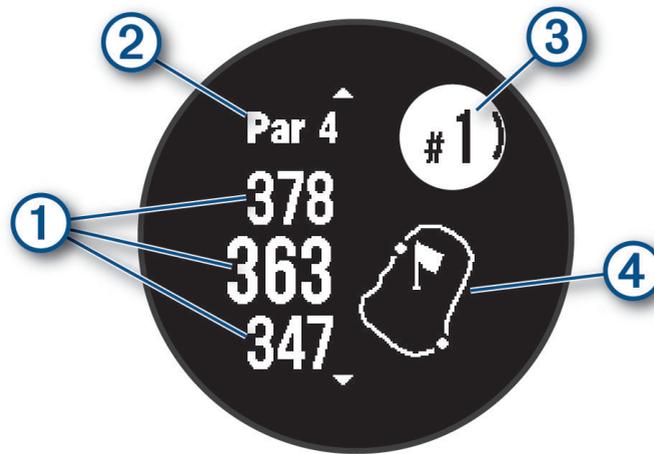
Jogar golfe

Antes de jogar em um campo pela primeira vez, você precisa baixá-lo do app Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 70). Os campos baixados pelo aplicativo Garmin Connect são atualizados automaticamente.

Antes de jogar golfe, você deve carregar o relógio ([Carregar o relógio](#), página 90).

- 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 6).

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 7*).

Medir tacadas: mostra a distância da última tacada registrada com o recurso Garmin AutoShot™ (*Ver tacadas medidas, página 7*). Você também pode registrar uma tacada manualmente (*Medir uma tacada manualmente, página 7*).

Tab. classific.: abre a tabela de classificação da partida (*Pontuando, página 7*).

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.

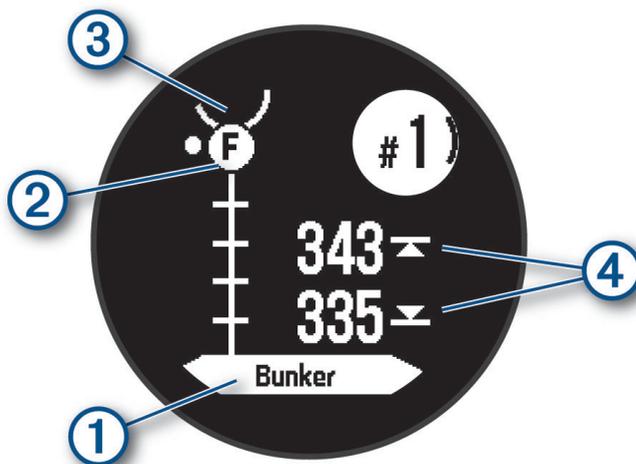
Estatísticas do taco: mostra as estatísticas com cada taco de golfe, como informações de distância e precisão. Aparece ao emparelhar sensores Approach® CT10.

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 é listado na 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.
- As distâncias até a parte dianteira e traseira ④ 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 ante**. 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 **Tab. classific.**.
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**.

Gravação de estatísticas

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas (*Configurações de Atividades e apps, página 27*).

- 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.

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 relógio usará esse sistema de classificação. Você pode manter pressionado **MENU**, selecionar as configurações da atividade e, em seguida, **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 finalizar 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**.
- 9 Ao terminar o descanso, pressione **SET** para iniciar a 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 as atividades do tipo **Expedição** para prolongar a vida útil da bateria enquanto registra uma atividade por 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 **GPS**.

2 Selecione **Adicionar ponto**.

Visualizar pontos de trajeto

1 Durante uma expedição, pressione **GPS**.

2 Selecione **Ver pontos**.

3 Selecione um ponto de trajeto na lista.

4 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 pesca

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

2 Selecione **Pesca**.

3 Pressione **GPS**.

4 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 **Temporiz d pesca**.
- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade, selecione **De volta ao início**, e selecione uma opção.
- Para exibir seus locais salvos, selecione **Localiz. salvas**.
- Para navegar até um destino, selecione **Navegação**, e selecione uma opção.
- Para editar as configurações da atividade, selecione **Configurações** e selecione uma opção (*Configurações de Atividades e apps, página 27*).

5 Após concluir sua atividade, pressione **GPS** e selecione **Encerrar pesca**.

Ir à caça

Você pode salvar locais relevantes à sua caça e visualizar um mapa dos locais salvos. Durante uma atividade de caça, o dispositivo usa um modo GNSS que conserva a vida útil da bateria.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Caça**.
- 3 Pressione **GPS** e selecione **Iniciar caça**.
- 4 Pressione **GPS** e selecione uma opção:
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade, selecione **De volta ao início**, 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 **Localiz. salvas**.
 - Para navegar até um destino, selecione **Navegação**, e selecione uma opção.
- 5 Após concluir sua caça, pressione **GPS** e selecione **Encerrar caça**.

Corrida

Fazer uma corrida em pista

Antes de começar uma corrida em pista, certifique-se de que você esteja correndo em uma pista de 400 m em formato padrão.

Você pode utilizar a atividade de corrida em pista para registrar seus dados de pista ao ar livre, incluindo a distância em metros e as divisões das voltas.

- 1 Fique na pista ao ar livre.
- 2 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 3 Selecione **Atletismo**.
- 4 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.
- 5 Se estiver correndo na raia 1, avance para a etapa 11.
- 6 Pressione **MENU**.
- 7 Selecione as configurações da atividade.
- 8 Selecione **Número da pista**.
- 9 Selecione um número de raia.
- 10 Pressione **BACK** duas vezes voltar ao temporizador de atividade.
- 11 Pressione **GPS**.
- 12 Corra pela pista.
- 13 Após concluir sua atividade, pressione **GPS** e selecione **Salvar**.

Dicas para gravar uma corrida em pista

- Espere até que o relógio adquira sinais de satélite antes de iniciar uma corrida.
- Durante sua primeira corrida em uma pista desconhecida, corra quatro voltas para calibrar a distância da pista.
Você deve correr um pouco além do ponto de partida para concluir a volta.
- Corra cada volta na mesma faixa.
OBSERVAÇÃO: a distância padrão do Auto Lap[®] é de 1.600 m ou quatro voltas ao redor da pista.
- Se estiver correndo em uma faixa diferente da primeira faixa, defina o número da faixas nas configurações da atividade.

Começar uma corrida virtual

Você pode emparelhar seu relógio com um app de terceiros 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 **GPS** para iniciar o temporizador da atividade.
- 6 Após concluir sua atividade, pressione **GPS** e selecione **Salvar**.

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 2,4 km (1,5 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 3*).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio registre pelo menos 2,4 km (1,5 milha).
- 3 Ao terminar a atividade, pressione **GPS** para parar o temporizador da atividade.
- 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 ter a distância percorrida e insira essa distância no seu relógio.

Registrar uma atividade de corrida com obstáculos

Quando participa de uma corrida com obstáculos, você pode usar a atividade Corrida com obstáculos para registrar o tempo gasto em cada obstáculo e entre os obstáculos.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Corrida com obstáculos**.
- 3 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Pressione o **SET** para marcar manualmente o início e o fim de cada obstáculo.
OBSERVAÇÃO: você pode definir a configuração **Rastreamento de obstáculo** para salvar os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida.
- 5 Após concluir sua atividade, pressione **GPS** e selecione **Salvar**.

Treino do PacePro™

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 app 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

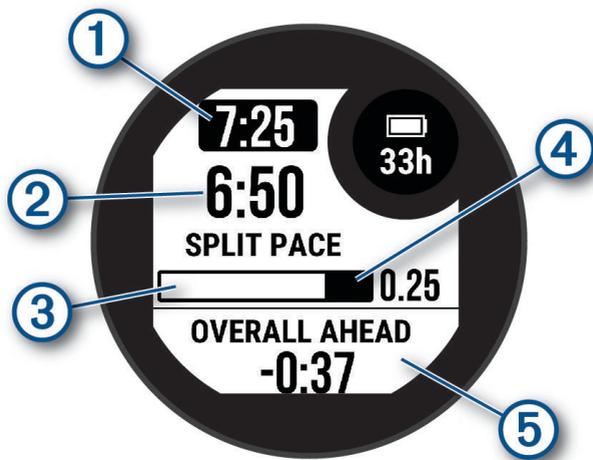
Para baixar um plano PacePro do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 70).

- 1 Selecione uma opção:
 - Abra o app Garmin Connect e selecione **•••**.
 - Acesse connect.garmin.com.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej.** > **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 plano PacePro. O temporizador de atividade continua em execução.

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 relógio 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 26](#)).

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 14)

Dicas para atividades de natação

- Pressione **SET** para gravar um intervalo durante a natação em águas abertas.
- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.
O relógio mede e registra a distância de acordo com as extensões concluídas da piscina. O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão. Da próxima vez que você iniciar uma atividade de natação em piscina, o relógio usará esse tamanho da piscina. Mantenha pressionado **MENU**, selecione as configurações da atividade e selecione **Tamanho da piscina** para alterar o tamanho.
- Para obter resultados precisos, nade a extensão inteira e use o mesmo tipo de braçada em toda a extensão. Deixe o temporizador da atividade pausado enquanto estiver descansando.
- Pressione **SET** para gravar um descanso durante a natação ([Descanso automático e descanso manual, página 14](#)).
O relógio registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.
- Para ajudar o relógio a contar suas extensões, pressione a parede com força e deslize antes de começar suas braçadas.
- Ao fazer um exercício, pause o temporizador na atividade ou use o recurso de registro de exercícios ([Treinando com o registro de exercícios, página 14](#)).

Descanso automático e descanso manual

OBSERVAÇÃO: os dados de natação não são registrados durante o descanso. Para exibir outros visores de dados, pressione UP ou DOWN.

O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O relógio detecta automaticamente quando você está descansando, e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o relógio criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o relógio iniciará automaticamente um novo intervalo de natação. Você pode ativar 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.

Durante uma atividade de natação em piscina ou mar aberto, você pode marcar manualmente um intervalo de descanso pressionando SET.

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.

Ciclismo

Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado

Para poder usar um rolo de treinamento em ambiente fechado compatível, você deve emparelhar o acessório com o relógio usando a tecnologia ANT+® (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 63).

É possível usar o relógio com um rolo de treinamento para simular a resistência ao seguir um percurso, uma pedalada ou um treino. Ao usar um rolo de treinamento em ambiente fechado, o GPS será desativado automaticamente.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Bicicleta Indoor**.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Opç. rolo treino int..**
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Treino livre** para começar um percurso.
 - Selecione **Acompanhar treino** para seguir um treino salvo (*Treinos*, página 20).
 - Selecione **Seguir percurso** para seguir um percurso salvo (*Percurso*, página 83).
 - 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 pelo rolo de treinamento.
- 6 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador da atividade.

O rolo de treinamento aumentará ou diminuirá a resistência com base nas informações de elevação do percurso ou do trajeto.

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 está ativado por padrão, e o tempo de transição é registrado separadamente do tempo de atividade. O recurso de transição pode ser ativado ou desativado nas configurações da atividade de triatlo. Se as transições estiverem desativadas, pressione SET para alterar os esportes.
- 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 de academia

O relógio pode ser usado para treino em ambientes fechados, como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treinamento. O GPS permanece desligado durante atividades em ambientes fechados (*Configurações de Atividades e apps, página 27*).

Ao correr ou caminhar com o GPS desativado, a velocidade e a distância são calculadas usando o acelerômetro do relógio. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade e distância 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**.
- 3 Selecione um treino (*Como seguir um treino do Garmin Connect, página 20*).
- 4 Selecione **Detalhes** para visualizar uma lista de etapas do treino (opcional).
- 5 Selecione .
- 6 Pressione **GPS** e, em seguida, selecione **Iniciar treino** para iniciar o temporizador definido.
- 7 Inicie sua primeira série.
O relógio contabiliza suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos quatro repetições.
DICA: o relógio 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.
- 8 Pressione **SET** para concluir a série e passar para o próximo exercício, se disponível.
O relógio exibe o total de repetições para a série. Depois de vários segundos, o temporizador de repouso é exibido.
- 9 Se necessário, pressione **UP** ou **DOWN** para editar o número de repetições.
DICA: você também pode adicionar o peso usado para a série.
- 10 Ao terminar o repouso, pressione **SET** para começar sua próxima série.
- 11 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.
- 12 Depois da última série, selecione **GPS** e, em seguida, selecione **Parar treino** para parar o temporizador definido.
- 13 Selecione **Salvar**.

Registrar uma atividade de HIIT

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

- 1 No visor do relógio, 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 Pressione o **GPS** para iniciar sua primeira série.
O relógio exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
- 6 Se necessário, pressione o **SET** para passar manualmente para a próxima série ou descansar.
- 7 Ao terminar a atividade, pressione o **GPS** para parar o temporizador da atividade.
- 8 Selecione **Salvar**.

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 **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 a rota.
- 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 **GPS**.

14 Selecione **Salvar**.

Esportes de inverno

Visualizar as corridas de esqui

O relógio 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 pistas de esqui quando você começa a descer a colina.

1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.

2 Mantenha pressionado **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 snowboard ou esqui off-piste

A atividade de snowboard ou esqui off-piste permite que você alterne entre os modos de pista em subida ou descida, para que você possa controlar suas estatísticas com precisão. Você pode personalizar a configuração Rastreamento de modo para alternar automática ou manualmente os modos de rastreamento ([Configurações de Atividades e apps, página 27](#)).

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

2 Selecione uma opção:

- Selecione **Esqui off-piste**.
- Selecione **Snowboard 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 da atividade.

5 Se necessário, pressione **SET** para alternar entre os modos de pista em subida ou descida.

6 Após concluir sua atividade, pressione **GPS** e selecione **Salvar**.

Esportes aquáticos

Surfe

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.

Como ver suas corridas de esportes aquáticos

O seu relógio registra os detalhes de cada corrida de esporte aquático usando o recurso de corrida automática. Esse recurso registra automaticamente novas corridas com base no seu movimento. O temporizador de atividade é pausado quando você para de se mover. O temporizador de atividade começa automaticamente quando a velocidade do movimento aumenta. Você pode visualizar os detalhes das corridas na tela pausada ou enquanto o temporizador da atividade estiver em funcionamento.

OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todos os tipos de atividades esportivas na água.

- 1 Inicie uma atividade esportiva na água.
- 2 Mantenha pressionado **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 e velocidade média.

Outras atividades e apps

Jogos

Usando o aplicativo Garmin GameOn™

Ao emparelhar o relógio com o computador, você pode gravar uma atividade de jogos no relógio e visualizar métricas de desempenho em tempo real no computador.

- 1 Em seu computador, acesse www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn e baixe o app Garmin GameOn.
- 2 Siga as instruções na tela para concluir a instalação.
- 3 Inicie o app Garmin GameOn.
- 4 Quando o app Garmin GameOn solicitar o emparelhamento do seu relógio, pressione **GPS** e selecione **Jogos** no seu relógio.

OBSERVAÇÃO: enquanto seu relógio Garmin GameOn estiver conectado ao app, as notificações e outros recursos Bluetooth® serão desativados no relógio.

- 5 Selecione **Emparelhar agora**.
- 6 Selecione seu relógio na lista e siga as instruções na tela.

DICA: você pode clicar em  > **Configurações** para personalizar as configurações, revisar o tutorial ou remover um relógio. O app Garmin GameOn reconhece seu relógio e configurações na próxima vez que você abrir o app. Se necessário, você pode emparelhar o relógio com outro computador ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 63).

- 7 Selecione uma opção:
 - No seu computador, inicie um jogo suportado para iniciar automaticamente a atividade de jogos.
 - No seu relógio, inicie uma atividades de jogos manual ([Gravar uma atividade de jogos manual](#), página 20).

O app Garmin GameOn mostra suas métricas de desempenho em tempo real. Quando você conclui sua atividade, o app Garmin GameOn exibe o resumo da atividade de jogos e as informações da partida.

Gravar uma atividade de jogos manual

Você pode gravar uma atividade de jogos no seu relógio e inserir estatísticas manualmente para cada partida.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Jogos**.
- 3 Pressione **DOWN** e selecione um tipo de jogo.
- 4 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Pressione **SET** no final da partida para registrar o resultado da partida ou a colocação.
- 6 Pressione **SET** para iniciar uma nova partida.
- 7 Após concluir sua atividade, pressione **GPS** e selecione **Salvar**.

Treinos

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

No relógio: você pode abrir o app de treinos na lista de atividades para mostrar todos os treinos atualmente carregados em seu relógio (*Atividades e aplicativos, página 2*).

Você também pode visualizar seu histórico de exercícios.

No aplicativo: você pode criar e encontrar mais treinos ou selecionar um plano de treino que tenha treinos integrados e transferi-los para o seu relógio (*Como seguir um treino do Garmin Connect, página 20*).

Você pode programar treinos.

Você pode atualizar e editar seus treinos atuais.

Iniciando um treino

Para poder iniciar um treino, você deve baixá-lo usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Na tela de relógio, selecione **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Treinos**.
- 5 Selecione um treino.
OBSERVAÇÃO: apenas treinos compatíveis com a atividade selecionada aparecem na lista.
- 6 Selecione **Exibir** para visualizar uma lista de etapas do treino (opcional).
- 7 Selecione **Realizar treino**.
- 8 Selecione **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 o os dados atuais do treino.

Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect, página 70*).

- 1 Selecione uma opção:
 - Abra o app Garmin Connect e selecione **•••**.
 - Acesse connect.garmin.com.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej. > Exercícios**.
- 3 Encontre um treino ou crie e salve um novo treino.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.

Seguir um treino sugerido diariamente

Antes que o relógio possa sugerir um treino diário, você deve ter um status de treino e uma estimativa de VO2 máx. (*Status de treino*, página 45).

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.
A sugestão de treino diária é exibida.
- 3 Selecione **GPS** e uma das opções:
 - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.
 - Para descartar o treino, selecione **Rejeitar**.
 - Para visualizar as etapas do treino, selecione **Passos**.
 - Para atualizar a configuração de 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.

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.

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 **Desc. > 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**.

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 > 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 3*).
- 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**.

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 70](#)), e deve emparelhar o relógio Instinct 3 com um telefone compatível.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Treina. e Planej. > 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.

Usar o app Saved

Você pode usar o app Saved para visualizar locais, locais de atividades e percursos salvos.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Salvo**.
- 3 Selecione um item salvo.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para navegar até o local, selecione **Ir para**.
 - Para navegar pelo percurso, selecione **Realizar percurso**.
 - Para navegar no curso ao contrário, selecione **Fazer percurso inverso**.
 - Para navegar até o início da atividade, selecione **De volta ao início**.
 - Para visualizar os detalhes do local, selecione **Detalhes**.
 - Para editar o nome do local ou do curso, selecione **Nome**.
 - Para editar o ícone do local, selecione **Ícone**.
 - Para editar as coordenadas do local, selecione **Posição**.
 - Para editar a elevação do local, selecione **Elevação**.
 - Para visualizar um gráfico do nível de elevação, selecione **Plano de elevação**.
 - Para editar o curso, selecione **Editar**.
 - Para mostrar o local do percurso ou da atividade no mapa, mesmo quando não estiver navegando, selecione **Mapa**.
 - Para excluir o local ou o curso, selecione **Excluir**.

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.

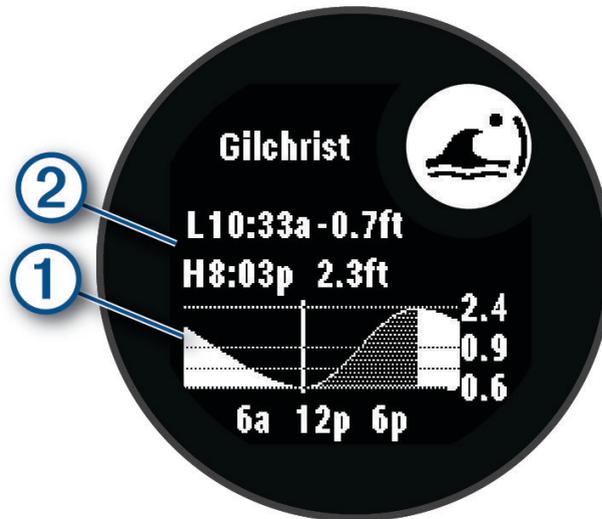
Ao emparelhar seu dispositivo com um telefone compatível, é possível visualizar informações sobre uma estação de marés, incluindo a altura da maré e os horários da próxima maré alta e da próxima maré baixa.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Marés**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione uma estação de maré favorita ou usada recentemente.
- Para usar sua localização atual quando estiver próximo de uma estação de maré, selecione **Adicionar > Local atual**.
- Para selecionar um local salvo, selecione **Adicionar > Salvo**.
- Para inserir coordenadas para um local, selecione **Adicionar > 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.

5 Pressione **GPS** e selecione **Definir como favorito** para definir esse local como sua estação de marés favorita.

Sua estação de marés favorita aparece no topo da lista no app e no mini Widget.

Definir um alerta de maré

1 No app **Marés**, selecione uma estação de maré salva.

2 Pressione **GPS**, e selecione **Definir alertas**.

3 Selecione uma opção:

- Para definir um alarme para soar antes da maré alta, selecione **Até a maré alta**.
- Para definir um alarme para soar antes da maré baixa, selecione **Até a maré baixa**.

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 pressionar **GPS** para iniciar uma atividade, o relógio solicitará que você selecione as suas atividades favoritas. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

As suas atividades favoritas aparecem no topo da lista.

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 Mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **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** 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 > 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 > 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 aplicativo 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.

No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado, selecione **Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade e selecione as configurações da atividade.

Distância 3D: calcula a distância percorrida usando a mudança de elevação, bem como o seu movimento horizontal sobre o solo.

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

Adicionar atividade: adiciona um tipo de atividade a uma atividade poliesportiva.

Alertas: define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade (*Alertas de atividade, página 29*).

Elevação automática: detecta alterações de elevação usando o altímetro incorporado e exibe automaticamente os dados de escalada relevantes (*Ativar elevação automática, página 30*).

Auto Lap: define as opções para o recurso Auto Lap para marcar as voltas automaticamente. A opção Distância automática marca as voltas a uma distância específica. A opção Auto Lap por posição marca voltas em um local onde você pressionou SET anteriormente. 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: cria automaticamente um intervalo de descanso quando você para de se mover durante uma atividade de natação em piscina (*Descanso automático e descanso manual, página 14*).

Corrida automática: detecta automaticamente pistas de esqui ou windsurf usando o acelerômetro integrado. Para a atividade de windsurf, você pode definir limites de velocidade e distância para iniciar automaticamente uma corrida.

Definir auto.: inicia e interrompe treinos automaticamente durante uma atividade de treinamento de força.

Rolagem automática: percorre automaticamente todos os visores de dados de atividade enquanto o cronômetro de atividade está em execução.

Auto Sport Change: detecta automaticamente a transição para o próximo esporte em uma atividade poliesportiva, como o triatlo.

Início automático: inicia automaticamente uma atividade de motocross ou BMX quando você começa a se mover.

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

Números grandes: altera o tamanho dos números exibidos no visor de dados da atividade.

Transmissão freq. cardíaca: transmite automaticamente os dados de frequência cardíaca do seu relógio para dispositivos emparelhados quando você inicia a atividade (*Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 57*).

Transmitir para GameOn: transmite automaticamente os dados biométricos para o app Garmin GameOn quando você inicia uma atividade de jogo (*Usando o aplicativo Garmin GameOn™, página 19*).

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

Visor de dados: personaliza o visor de dados e adiciona novos visores de dados para a atividade (*Personalizando telas de dados, página 26*).

Editar peso: solicita que você adicione a carga usada em uma série de exercícios durante um treino de força ou atividade de cardio.

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

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

Número da pista: define o número da pista para corrida em pista.

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

Bloquear dispositivo: bloqueia os botões durante atividades poliesportivas, evitando que sejam pressionadas acidentalmente.

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.

Rastreamento de modo: define o rastreamento do modo de subida e descida como automático ou manual para esqui e snowboarding em áreas remotas.

Rastreamento de obstáculo: salva os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida (*Registrar uma atividade de corrida com obstáculos, página 11*).

Penalidades: permite o rastreamento de penalidades ao jogar golfe (*Gravação de estatísticas, página 8*).

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.

Lim. econ. energ.: define o tempo limite para o relógio permanecer no modo de atividade enquanto espera que você inicie a atividade, por exemplo, enquanto você aguarda 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 app e site Garmin Connect.

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

Registrar temperatura: registra a temperatura ambiente ao redor do relógio durante determinadas atividades.

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

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.

Renomear: define o nome da atividade.

Contagem de repetições: permite a contagem de repetições durante um treino. A opção Somente treinos permite a contagem de repetições somente durante treinos guiados.

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

Repor predefinições: redefine as configurações da atividade.

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

Potência de corrida: registra os dados de energia em execução e personaliza as configurações (*Configurações de potência de corrida, página 65*).

Satélites: define o sistema de satélite a ser utilizado na atividade (*Configurações do satélite, página 31*).

Pontuação: ativa o armazenamento de pontos automaticamente quando você inicia uma partida de golfe.

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

Monitoramento de estatísticas: permite o acompanhamento estatístico do número de putts, greens no regulamento e fairways atingidos durante o jogo de golfe (*Gravação de estatísticas, página 8*).

Estrobosc: define o modo, a velocidade e a cor do estroboscópio de lanterna de LED durante a atividade.

Detecção de braçadas.: detecta automaticamente o seu tipo de braçada para natação em piscina.

Transições: habilita transições para atividades multiesportivas.

Alertas vibratórios: notificam você para inspirar ou expirar durante uma atividade de respiração.

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 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.
Distância	Evento, 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 75 e Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 77 .
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
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.
Potência de corrida	Evento, alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo da zona de potência.
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 **Fora da navegação**.
- 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.

Configurações do satélite

Você pode alterar as configurações de satélite para personalizar os sistemas de satélite usados em cada atividade. Para obter mais informações sobre sistema de satélite, acesse garmin.com/aboutGPS.

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

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

Desligado: desativa os sistemas de satélite da atividade.

Usar padrão: permite que o relógio use a configuração padrão do sistema de satélites (*Configurações do sistema, página 87*).

Somente GPS: ativa o sistema de satélite do GPS.

Todos os sistemas: ativa vários sistemas de satélite. Usar vários sistema de satélite juntos oferece um melhor desempenho em ambientes desafiadores e obtém o posicionamento mais rápido do que usando apenas o GPS. No entanto, usar vários sistemas pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que usando apenas o GPS.

Todos + Multiband: ativa vários sistemas de satélite em várias bandas de frequência. Os sistemas multibanda usam várias bandas de frequência e permitem registros de trajetos mais consistentes, melhor posicionamento, aprimoramento de erros de imagem duplicada e menos atrasos do sinal devido a obstáculos atmosféricos ao usar o relógio em ambientes desafiadores.

Seleção automática: permite que o relógio use tecnologia SatIQ™ para selecionar dinamicamente o melhor sistema multibanda com base em seu ambiente. A configuração Seleção automática oferece a melhor precisão de posicionamento e, ao mesmo tempo, prioriza a vida útil da bateria.

UltraTrac: registra os pontos de trajeto e dados do sensor com menos frequência. 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.

Relógios

Como configurar 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 Selecione uma opção:
 - Para definir e salvar um alarme pela primeira vez, insira a hora do alarme.
 - Para definir e salvar alarmes adicionais, selecione **Adicionar alarme** e insira a hora do alarme.

Editar um alarme

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Alarmes > Editar**.
- 3 Selecione um alarme.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para ativar ou desativar o alarme, selecione **Estado**.
 - Para alterar a hora do alarme, selecione **Hora**.
 - Para definir a repetição regular do alarme, selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve repetir.
 - Para selecionar o tipo de notificação do alarme, selecione **Som e vibração**.
 - Para acender e apagar a luz de fundo com o alarme, selecione **Luz de fundo**.
 - Para selecionar uma descrição para o alarme, selecione **Etiqueta**.
 - Para excluir o alarme, selecione **Excluir**.

Usar o temporizador de contagem regressiva

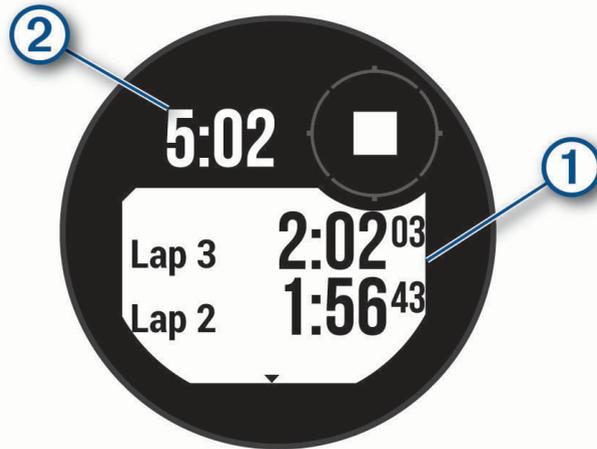
- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Temporizadores**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir um temporizador de contagem regressiva pela primeira vez, insira a hora usando os botões **UP** e **DOWN**.
 - Para definir um temporizador de contagem regressiva salvo, selecione o temporizador salvo.
 - Para definir um novo temporizador sem salvá-lo, selecione **Timer rápido** e insira a hora.
 - Para definir e salvar um novo temporizador de contagem regressiva, selecione **Adicionar timer** e insira o tempo.
- 4 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para salvar o temporizador, pressione **MENU** e selecione **Salvar**.
 - Para reiniciar o temporizador automaticamente depois que ele acabar, pressione **MENU** e selecione **Reinício automático**.
 - Para personalizar a notificação do temporizador, pressione **MENU** e selecione **Som e vibração**.
- 5 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador.
- 6 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para parar o temporizador, pressione **GPS**.
 - Para reiniciar o temporizador, pressione **ABC**.

Excluir um temporizador de contagem regressiva

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Temporizadores**.
- 3 Selecione um temporizador.
- 4 Pressione **MENU**.
- 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 Selecione uma opção:
 - Para redefinir os dois temporizadores, pressione **DOWN**.
 - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, pressione **MENU** e selecione **Salvar atividade**.
 - Para reiniciar os temporizadores e sair do cronômetro, pressione **MENU** e selecione **Concluído**.
 - Para avaliar os temporizadores de voltas, pressione **MENU** e selecione **Rever**.

OBSERVAÇÃO: a opção **Rever** só aparece se houver várias voltas.

 - Para voltar para o visor do relógio sem reiniciar os temporizadores, pressione **MENU** e selecione **Ir para Visor do relógio**.
 - Para ativar ou desativar o registro das voltas, pressione **MENU** e selecione **Tecla de voltas**.

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 96*).

Adicionar fusos horários alternativos

Você pode exibir a hora atual do dia em fusos horários adicionais. Você pode adicionar até três fusos horários alternativos. Você também pode visualizar seus fusos horários alternativos na lista de mini widgets (*Personalizar o loop de mini Widgets, página 40*).

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Fusos horários altern. > Adicionar zona**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para destacar uma região e pressione **GPS** para selecioná-la.
- 4 Selecione um fuso horário.

Editar um fuso horário alternativo

1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.

DICA: você também pode visualizar seus fusos horários alternativos na lista de mini widgets (*Personalizar o loop de mini Widgets, página 40*).

2 Selecione **Fusos horários altern.** > **Editar**.

3 Selecione um fuso horário.

4 Selecione uma opção:

- Para inserir um nome personalizado para o fuso horário, selecione **Renomear zona**.
- Para alterar o fuso horário, selecione **Alterar zona**.
- Para excluir o fuso horário, selecione **Excluir zona**.

Configurar alertas do relógio

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 soar a cada hora, selecione **Hr. em hr.** > **Ligado**.

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 o total de dados salvos de atividades e de registros.

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Histórico**.

3 Selecione uma opção:

- Para visualizar seu histórico de atividades, pressione **Atividades** e selecione uma atividade.
- Para visualizar seus registros pessoais por esporte, selecione **Registros** (*Recordes pessoais, página 35*).
- Para visualizar seus totais semanais ou mensais, selecione **Totais** (*Visualizando totais de dados, página 35*).
- Para excluir dados históricos, selecione **Opções** (*Excluir histórico, página 35*).

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.

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.

Recordes pessoais

Ao concluir uma atividade, o relógio exibirá todos os novos recordes pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os registros pessoais incluem o seu tempo mais rápido em diversas distâncias típicas da corrida, o maior peso de atividade de força para grandes movimentos e corrida, pedalada, natação ou percurso mais longo.

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.

Configurações de notificações e alerta

No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado e selecione Notificações e alertas.

Notificações inteligentes: personaliza as notificações inteligentes que aparecem no seu relógio (*Ativar notificações via Bluetooth, página 68*).

Alertas do sistema: defina a hora (*Configurar alertas do relógio, página 34*), barômetro (*Definir um alerta de tempestade, página 60*), conexão do celular (*Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone, página 69*), saúde e bem-estar (*Configurações de saúde e bem-estar, página 80*), frequência cardíaca anormal (*Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal, página 56*) e alertas da bateria (*Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 86*).

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 o visor do relógio

Você pode personalizar as informações e aparência do visor 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 Selecione **Adicionar** para criar um visor do relógio personalizado.
- 5 Percorra até um visor do relógio e pressione **GPS**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para ativar o visor do relógio, selecione **Aplicar**.
 - Para personalizar os dados que aparecem no visor do relógio, selecione **Dados**.
 - Para personalizar a cor de fundo do visor do relógio, pressione **Cor**.

Informações rápidas

O relógio vem com mini Widgets que fornecem informações rápidas ([Visualizar o loop de informações rápidas, página 40](#)). Alguns mini Widgets exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

Algumas informações rápidas não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-las à lista de mini widgets manualmente ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 40](#)).

Nome	Descrição
ABC	Exibe informações combinadas de altímetro, barômetro e bússola.
Fusos horários alternativos	Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários (<i>Adicionar fusos horários alternativos, página 33</i>).
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 (<i>Body Battery, página 41</i>).
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 compatível com o seu relógio Instinct 3.
Andares subidos	Registra os andares subidos e o progresso em direção ao seu objetivo.
Garmin® coach	Exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino adaptativo Garmin do coach a em sua conta Garmin Connect. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida.
Health Snapshot	Inicia uma sessão 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. Exibe resumos de suas sessões de 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).
Status do HRV	Exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite (<i>Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 43</i>).
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 (<i>Usando o inReach remoto, página 65</i>).
Última atividade	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.
Messenger	Apresenta as conversas do seu app Garmin Messenger™ e permite responder a mensagens a partir do seu relógio (<i>App Garmin Messenger, página 73</i>).
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.

Nome	Descrição
Música	Oferece controles do reprodutor de músicas de seu smartphone.
Cochilos	Exibe o tempo total de cochilo e os ganhos do nível da Body Battery. Você pode iniciar o temporizador do cochilo e definir um alarme para acordar (<i>Personalizar o modo sono, página 88</i>).
Notificações	Exibe alertas de chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do smartphone (<i>Ativar notificações via Bluetooth, página 68</i>).
Desempenho	Exibe medições de desempenho que ajudam você a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida (<i>Medições de desempenho, página 42</i>).
Corrida principal	Exibe o evento de corrida que você designou como a corrida principal em seu calendário Garmin Connect (<i>Calendário de corrida e corrida principal, página 50</i>).
Oxímetro de pulso	Permite fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso (<i>Obter leituras do oxímetro de pulso, página 57</i>). Se você estiver muito ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não serão registradas.
Calendário de corrida	Exibe os próximos eventos de corrida definidos em seu calendário Garmin Connect (<i>Calendário de corrida e corrida principal, página 50</i>).
Respiração	Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.
Sleep Score	Exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior.
Treinador do sono	Fornecer recomendações para sua necessidade de sono com base no histórico de sono e atividade, status de VFC e cochilos.
Intensidade solar	Exibe um gráfico da intensidade da entrada solar das últimas 6 horas e a média da semana anterior.
Degraus	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.
Marés	Exibe informações sobre estações de maré, como a altura da maré e quando as próximas marés alta e baixa ocorrerão (<i>Visualização de informações sobre a maré, página 24</i>).
Disposição	Exibe uma pontuação e uma mensagem curta que ajuda a determinar seu nível de preparação para o treinamento a cada dia (<i>Disponibilidade, página 49</i>).
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 (<i>Status de treino, página 45</i>).
Controles VIRB®	Fornecer controles de câmera quando um dispositivo VIRB está emparelhado com seu relógio Instinct 3 (<i>Controle remoto da VIRB, página 65</i>).
Clima	Exibe a temperatura atual e a previsão do tempo.

Nome	Descrição
Dispositivo Xero®	Exibe informações de localização do laser quando você tem um dispositivo Xero compatível emparelhado com o seu relógio Instinct 3 (Configurações de localização do laser Xero , página 67).

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

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Aparência > Mini Widgets**.

3 Selecione uma opção:

- Para alterar o local do Mini Widget no loop, selecione um Mini Widget e pressione **UP** ou **DOWN**.
- Para remover um Mini Widget no loop, selecione um Mini Widget e selecione .
- Para adicionar um Mini Widget no loop, selecione **Adicionar** e, em seguida, selecione um Mini Widget.

DICA: você pode selecionar **Criar pasta** para criar pastas que contenham vários Mini Widgets ([Criando pastas de mini Widgets](#), página 41).

Criando pastas de mini Widgets

Você pode personalizar o loop de mini Widgets para criar pastas de mini Widgets relacionadas.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Aparência > Mini Widgets > Adicionar > Criar pasta**.
- 3 Selecione os mini Widgets a serem incluídos na pasta e **Concluído**.
OBSERVAÇÃO: se os mini Widgets já estiverem no loop de mini Widgets, você pode movê-los ou copiá-los para a pasta.
- 4 Selecione ou insira um nome para a pasta.
- 5 Selecione um ícone para a pasta.
- 6 Se necessário, selecione uma opção:
 - Para editar a pasta, role até a pasta no loop de mini Widgets e mantenha **MENU** pressionado.
 - Para editar os mini Widgets na pasta, abra a pasta e selecione **Editar** (*Personalizar o loop de mini Widgets, página 40*).

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 5 e 100, em que de 5 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*).

Status de VFC: o relógio analisa as leituras da frequência cardíaca do pulso enquanto você dorme para determinar o status da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) com base em suas médias pessoais de VFC de longo prazo (*Status da variabilidade da frequência cardíaca, 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 usa as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para estimar o seu FTP (*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 3 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 113*), 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 relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 63*).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 75*), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 76*). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio 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 Comece a corrida.
- 2 Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.
- 3 Após a corrida, selecione **Salvar**.
- 4 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.

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 seu relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 63*). Se estiver usando um monitor de frequência cardíaca no tórax, você deverá colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 75*) e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 76*). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.

- 1 Inicie uma atividade de ciclismo.
- 2 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos.
- 3 Após a pedalada, selecione **Salvar**.
- 4 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.

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 75*), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 76*).

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

- 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.

Status da variabilidade da frequência cardíaca

Seu relógio analisa as leituras de frequência cardíaca no pulso enquanto você dorme para determinar a variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Treinamento, atividade física, sono, nutrição e hábitos saudáveis afetam a variabilidade de sua frequência cardíaca. Os valores de VFC podem variar muito com base no gênero, idade e nível de condicionamento físico. Um status equilibrado de VFC pode ser um bom indicativo em relação à sua saúde, como bom equilíbrio entre treino e recuperação, maior condicionamento físico cardiovascular e mais resiliência ao estresse. Um status ruim ou desequilibrado pode ser um sinal de fadiga, maiores necessidades de recuperação ou aumento de estresse. Para melhores resultados, você deve utilizar o relógio ao dormir. O relógio requer três semanas de dados de sono consistentes para exibir seu status de variabilidade da frequência cardíaca.

Status	Descrição
Equilibrado	Sua VFC média de sete dias está dentro da sua faixa de base.
Desequilibrada	Sua VFC média de sete dias está acima ou abaixo da sua faixa de base.
Baixo	Sua VFC média de sete dias está bem abaixo da sua faixa de base.
Fraco	Seus valores de VFC estão em média bem abaixo da faixa normal para a sua idade.
Sem status	Nenhum status significa que não há dados suficientes para gerar uma média de sete dias.

Você pode sincronizar o relógio com sua conta Garmin Connect para visualizar seu status atual de variabilidade de frequência cardíaca, tendências e feedback educacional.

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 26](#)).
- 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 63](#)) 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 113](#)).

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.

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 nível de intensidade é estimado em termos de ritmo, frequência cardíaca ou potência. 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 o ritmo de corrida de 10 km e 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 inserí-lo nas configurações de seu perfil de usuário (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 76*). Você pode ativar o recurso **Deteção automática** para registrar automaticamente o seu limiar de lactato durante uma atividade.

Status de treino

Essas medições são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas. As medições requerem que você conclua atividades por duas semanas 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. As medições podem parecer imprecisas no início quando o relógio ainda está aprendendo sobre seu desempenho.

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

Status de treino: o status de treino mostra como o treino afeta seu desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento se baseia em mudanças no VO2 máximo, carga aguda e status de VFC 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 47*).

VFC: vFC é o seu estado de variabilidade da frequência cardíaca nos últimos sete dias (*Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 43*).

Carga aguda: a carga aguda é uma soma ponderada de suas pontuações de carga de exercício recentes, incluindo a duração e intensidade. (*Carga aguda, página 47*).

Tempo de recuperação: o tempo de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo (*Tempo de recuperação, página 48*).

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 se baseia em mudanças no VO2 máximo, carga aguda e status de VFC durante um período prolongado. Você pode usar seu status de treinamento para ajudar a planejar treinamentos futuros e continuar melhorando seu nível de condicionamento físico.

Nenhum status: o relógio precisa que você registre várias atividades a cada duas semanas, com resultados de VO2 máximo de corrida ou ciclismo, para determinar seu status de treinamento.

Ausência de treino: você tem uma pausa em sua rotina de treinamento ou está treinando muito menos do que o habitual por uma semana ou mais. A ausência de treino significa que você não consegue manter seu nível de condicionamento físico. Você pode tentar aumentar sua carga de treinamento para ver uma melhora.

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.

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.

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.

Pico: você está em 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.

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.

Não produtivo: sua carga de treinamento está em um bom nível, mas seu condicionamento físico está diminuindo. Tente se concentrar em repouso, nutrição e gerenciamento de estresse.

Esforço: há um desequilíbrio entre a carga de recuperação e treinamento. É um resultado normal após um treinamento pesado ou grande evento. Seu corpo pode estar com dificuldade para se recuperar. Por isso, é preciso dar atenção à saúde no geral.

Dicas para obter o status de treino

O recurso do status do treinamento depende de avaliações atualizadas de seu nível de condicionamento físico, incluindo, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 42](#)). 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 uma vez por semana, corra ou pedale 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 relógio por uma ou duas semanas, o status de treinamento deverá ficar disponível.
- Registre no seu dispositivo de treinamento principal todas as atividades físicas que você praticar para que o relógio obtenha informações sobre o seu desempenho ([Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 71](#)).
- Use o relógio de forma consistente enquanto dorme para continuar gerando um status de VFC atualizado. Ter um status de VFC válido pode ajudar a manter um status de treinamento válido quando você não tem tantas atividades com medições de VO2 máximo.

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 3 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 aguda

A carga aguda é a soma do consumo de oxigênio excessivo pós-exercício (EPOC) nos últimos dias. O medidor indica se a carga atual está baixa, ideal, alta ou muito alta. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e no histórico de treinamento. A faixa é ajustada conforme o seu tempo e intensidade de treinamento aumentam ou diminuem.

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. 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 (mais de 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 de efeito de treino é fornecida e suportada pela Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse 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.

OBSERVAÇÃO: a sua frequência cardíaca de recuperação não é calculada para atividades de baixo impacto, como ioga.

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 uma medição 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 pressionado **MENU**, 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 pressionado **MENU**, e selecione **Opções > Retomar status do treinamento**.
 - Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > ⋮ > Retomar status do treinamento**.
- 4 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.

Disponibilidade

Sua disponibilidade é uma pontuação e uma breve mensagem que ajuda a determinar o quanto você está pronto para o treinamento todos os dias. A pontuação é continuamente calculada e atualizada ao longo do dia usando estes fatores:

- Pontuação do sono (última noite)
- Tempo de recuperação
- Status de VFC
- Carga aguda
- Histórico de sono (últimas 3 noites)
- Histórico de estresse (últimos 3 dias)

Pontuação	Descrição
95 a 100	Principal O melhor possível
75 a 94	Alto Pronto para os desafios
50 a 74	Moderada Bom
25 a 49	Baixo Hora de ir com calma
1 a 24	Fraco Deixe o seu corpo se recuperar

Para ver suas tendências de disponibilidade ao longo do tempo, acesse sua conta Garmin Connect.

Treinar para um evento de corrida

Seu relógio pode sugerir treinos diários para ajudar no seu treino para um evento de corrida ou ciclismo, caso você tenha uma estimativa máxima de VO2 ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 42](#)).

- 1 No smartphone ou computador, vá para o calendário Garmin Connect.
- 2 Selecione o dia do evento e adicione o evento de corrida.
Você pode procurar um evento em sua região ou criar um.
- 3 Adicione detalhes sobre o evento e o percurso, se já estiver disponível.
- 4 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.
- 5 No relógio, role até o Mini Widget do evento principal para ver uma contagem regressiva para o evento principal de corrida.
- 6 No visor do relógio, pressione **GPS** e selecione uma atividade de corrida ou ciclismo.

OBSERVAÇÃO: se você concluiu pelo menos uma corrida ao ar livre com dados de frequência cardíaca ou uma corrida com dados de frequência cardíaca e potência, treinos diários sugeridos aparecem no seu relógio.

Calendário de corrida e corrida principal

Ao adicionar um evento de corrida ao seu calendário Garmin Connect, você pode visualizar o evento no seu relógio adicionando o Mini Widget da corrida principal (*Informações rápidas, página 37*). A data do evento deve ser nos próximos 365 dias. O relógio exibe uma contagem regressiva para o evento, seu tempo de objetivo ou tempo de conclusão previsto (somente eventos de corrida) e informações sobre o clima.

OBSERVAÇÃO: o histórico de informações sobre o clima para o local e a data são disponibilizadas imediatamente. Os dados de previsão de tempo do local aparecem aproximadamente 14 dias antes do evento.

Se você adicionar mais de um evento de corrida, deverá escolher um evento principal.

Dependendo dos dados de percurso disponíveis para o seu evento, você pode visualizar os dados de elevação, o mapa do percurso e adicionar um plano PacePro (*Treino do PacePro™, página 11*).

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>Como configurar um alarme, página 31</i>).
	Altímetro	Selecione para abrir a tela do altímetro.
	Fusos horários altern.	Selecione para visualizar a hora atual do dia em outros fusos horários (<i>Adicionar fusos horários alternativos, página 33</i>).
	Assistência	Selecione para enviar uma solicitação de assistência (<i>Solicitar assistência, página 79</i>).
	Barômetro	Selecione para abrir a tela do barômetro.
	Economia de bateria	Selecione para ativar o recurso de economia de bateria (<i>Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 86</i>).
	Luz de fundo	Selecione para ajustar o brilho da tela (<i>Alterar as configurações da tela, página 88</i>).
	Transmissão freq. 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 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 tel.	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.
	Garmin Share	Selecione para abrir o app Garmin Share (<i>Garmin Share, página 74</i>).
	Bloquear teclas	Selecione para bloquear os botões para evitar pressionamentos indesejáveis.
	Messenger	Selecione para abrir o app Messenger (<i>Usar o recurso Messenger, página 73</i>).
	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.
	Telefone	Selecione para desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.
	Desligar	Selecione para desligar o relógio.
	Ponto de referência	Selecione para definir um ponto de referência para navegação (<i>Definição de um ponto de referência, página 82</i>).
	Salvar local	Selecione para salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente (<i>Usar o app Saved, página 24</i>).

Ícone	Nome	Descrição
	Definir hora com GPS	Selecione para sincronizar seu relógio com a hora no telefone ou usando satélites.
	Monit. sono	Selecione para ativar ou desativar Monit. sono (<i>Personalizar o modo sono, página 88</i>).
	Cronômetro	Selecione para iniciar o cronômetro (<i>Utilizar o cronômetro, página 33</i>).
	Estrobosc	Selecione para ligar o estroboscópio da lanterna LED. Você pode criar um modo estroboscópio personalizado (<i>Editar o estroboscópio da lanterna personalizado, página 53</i>).
	NASC. E PÔR 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>Usar o temporizador de contagem regressiva, página 32</i>).
	Lanterna	Selecione para ligar a lanterna LED (<i>Uso da lanterna, página 53</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 50*).

- 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.

Uso da lanterna

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo pode ter uma lanterna que pode ser programada para piscar em vários intervalos. Consulte seu médico caso tenha epilepsia ou seja sensível a luzes brilhantes ou intermitentes.

O uso da lanterna pode reduzir a vida útil da bateria. Você pode reduzir o brilho para prolongar a vida útil da bateria.

- 1 Mantenha pressionado **CTRL**.
- 2 Selecione .
- 3 Se necessário, pressione **GPS** para ativar a lanterna.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para ajustar o brilho ou a cor da lanterna, pressione **UP** ou **DOWN**.
DICA: em qualquer tela, você pode pressionar rapidamente **CTRL** duas vezes para ligar a lanterna. Nos primeiros três segundos, você pode pressionar **UP** ou **DOWN** para ajustar o brilho ou a cor da lanterna.
 - Para programar que a lanterna pisque em um padrão selecionado, mantenha **MENU** pressionado, selecione **Estrobosc**, selecione um modo e pressione **GPS**.
 - Para exibir suas informações de contato de emergência e programar a lanterna para piscar em um padrão de socorro, mantenha **MENU** pressionado, selecione **Padrão de socorro** e pressione **GPS**.

⚠ CUIDADO

Programar a lanterna para piscar em um padrão de socorro não ativa seus contatos de emergência ou serviços de emergência em seu nome. Suas informações de contato de emergência serão exibidas somente se tiverem sido configuradas no app Garmin Connect.

Editar o estroboscópio da lanterna personalizado

- 1 Pressione **CTRL**.
- 2 Selecione  > **Personalizado**.
- 3 Pressione **GPS** para ligar o estroboscópio da lanterna (opcional).
- 4 Selecione .
- 5 Pressione **UP** ou **DOWN** para rolar até uma configuração de estroboscópio.
- 6 Pressione **GPS** para navegar pelas opções de configuração.
- 7 Pressione **BACK** para salvar.

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.

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 **•••**.
- 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 ●●●.
- 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 ●●●.
- 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 o relógio Instinct 3.
 - 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 relógio Instinct 3, criar uma nova senha e reinserir as informações do seu cartão.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay** > **Alterar código de acesso**.
- 3 Siga as instruções na tela.

A próxima vez que você efetuar um pagamento usando o relógio Instinct 3, deverá inserir a nova senha.

Relatório matinal

O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Pressione **DOWN** para visualizar o relatório que inclui clima, sono, status da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite e muito mais ([Personalizar seu relatório matinal](#), página 55).

Personalizar seu relatório matinal

OBSERVAÇÃO: você pode personalizar essas configurações no seu relógio ou em sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Aparência > Relatório matinal**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mostrar relatório** para ativar ou desativar o relatório matinal.
 - Selecione **Editar relatório** para personalizar a ordem e o tipo de dados que aparecem no seu relatório matinal.

Sensores e acessórios

O relógio Instinct 3 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 40*).

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.

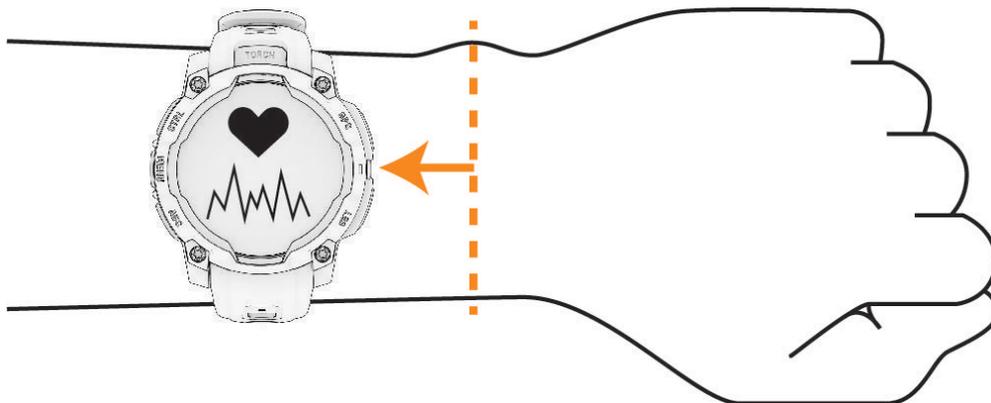
Usar o relógio

⚠ 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 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.

Al. fr. 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 freq. 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. Esse recurso não notifica você quando sua frequência cardíaca cai abaixo do limite selecionado durante a janela do sono escolhida configurada no app Garmin Connect. Esse recurso não notifica você sobre qualquer problema cardíaco potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer problema médico 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** > **Al. fr. 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 freq. 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 3 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).

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, selecione **Usuário > Variação magnética**, digite 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*).

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 a partir do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibragem automática**
 - Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Calibrar > Ins manualm..**
 - Para inserir a elevação atual do modelo de elevação digital, selecione **Calibrar > Usar DEM**.
OBSERVAÇÃO: alguns relógios 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 **Ins manualm..**
- 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**.

Definir um alerta de tempestade

ATENÇÃO

Este alerta é um recurso informativo e não se destina a ser a principal fonte de informações para o acompanhamento de alterações meteorológicas. É de sua responsabilidade analisar os boletins e as condições meteorológicas, estar ciente do seu entorno e usar o bom senso, especialmente em momentos de condições meteorológicas severas. O não cumprimento deste aviso poderá resultar em ferimentos graves ou morte.

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Notificações e alertas > Alertas do sistema > Barômetro > Alerta de tempestade**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Estado** para ligar ou desligar o alerta.
- Selecione **Taxa** para atualizar a taxa de mudança da pressão barométrica que aciona um alerta de tempestade.

Sensores sem fio

O relógio pode ser emparelhado e usado com sensores sem fio por meio da tecnologia ANT+ ou Bluetooth (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 63*). Após o emparelhamento dos dispositivos, é possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados, página 26*). 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.
eBike	Você pode usar seu relógio com sua eBike e visualizar os dados da bicicleta, como informações sobre bateria e autonomia, durante suas pedaladas.
Monitor estendido	Use o modo Monitor estendido para exibir o visor de dados de seu relógio em um computador para bicicletas Edge compatível durante uma pedalada ou triatlo.
Frequência cardíaca externa	Você pode usar um sensor externo, como a série HRM-Pro™, ou monitor de frequência cardíaca HRM-Fit™, para visualizar os dados de frequência cardíaca durante as 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 que você controle o comunicador via satélite inReach usando o relógio Instinct (<i>Usando o inReach remoto</i> , página 65).
Luzes	Você pode usar faróis inteligentes Varia™ para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional.
PC	Você pode jogar videogames em seu computador e ver estatísticas em tempo real em seu dispositivo (<i>Usando o aplicativo Garmin GameOn™</i> , página 19).
Potência	Você pode usar os pedais da bicicleta do medido de potência Rally™ ou Vector™ para visualizar os dados de potência em seu dispositivo. Você pode ajustar suas zonas de potência para que correspondam às suas metas e capacidades (<i>Configurando zonas de potência</i> , página 77), ou usar alertas de alcance para receber notificações quando atingir uma zona de potência especificada. (<i>Configurar um alerta</i> , página 30).
Radar	Pode utilizar um radar retrovisor Varia para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional e enviar alertas sobre veículos que se aproximam.
Sensor RD	Você pode usar um Running Dynamics Pod para registrar dados de dinâmica de corrida e visualizá-los no seu relógio (<i>Dinâmica de corrida</i> , página 64).
Rolo inteligente	Você pode usar seu relógio com um rolo de treinamento inteligente para simular a resistência enquanto segue um percurso, uma corrida ou um exercício (<i>Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado</i> , página 15).
Veloc./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 (<i>Tamanho da roda e circunferência</i> , página 114).
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 da VIRB permite a você controlar a câmera de ação VIRB pelo seu relógio (<i>Controle remoto da VIRB</i> , página 65).
Localizações do laser XERO	Você pode visualizar e compartilhar informações de localização do laser a partir de um dispositivo Xero (<i>Configurações de localização do laser Xero</i> , página 67).

Emparelhar seus sensores sem fio

Antes de emparelhar, vista o monitor de frequência cardíaca ou instale o sensor.

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 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.

2 Mantenha pressionado **MENU**.

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

DICA: quando você inicia uma atividade com a opção Detecção automática ativada, o relógio procura automaticamente sensores próximos e pergunta se você deseja emparelhá-los.

4 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 26](#)).

Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca

O acessório de série HRM-Fit e HRM-Pro calcula o ritmo de corrida e a distância com base no perfil do usuário e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de frequência cardíaca apresenta o ritmo de corrida e a distância quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida na esteira. Você pode visualizar seu ritmo de corrida e distância em seu relógio Instinct 3 compatível quando conectado usando a tecnologia ANT+. Você também pode visualizar em aplicativos de treinamento compatíveis de terceiros quando conectado usando a tecnologia Bluetooth.

A precisão do ritmo e da distância melhora com a calibração.

Calibração automática: a configuração padrão para o relógio é **Calibragem automática**. O acessório de frequência cardíaca é calibrado sempre que você corre em ambiente externo com ele conectado ao seu relógio Instinct 3 compatível.

OBSERVAÇÃO: a calibração automática não funciona para perfis de atividade em ambientes internos, trilhas ou ultramaratona ([Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância, página 63](#)).

Calibração manual: você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de frequência cardíaca ([Calibrando a distância na esteira, página 11](#)).

Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio Instinct 3 ([Atualizações do produto, página 94](#)).
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem automática**.
- Se você já conectou um contador de passos ANT+ compatível, defina o estado do contador de passos como **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual ([Calibrando a distância na esteira, página 11](#)).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

OBSERVAÇÃO: você pode tentar desativar **Calibragem automática** e, em seguida, calibrar manualmente novamente ([Calibrando a distância na esteira, página 11](#)).

Dinâmica de corrida

A dinâmica de corrida é um feedback em tempo real sobre sua forma de corrida. O seu relógio Instinct 3 tem um acelerômetro para calcular cinco métricas de formas de corrida. Para obter as seis métricas de formas de corrida, você precisa emparelhar seu relógio Instinct 3 com o acessório da série HRM-Fit, HRM-Pro ou outro acessório de dinâmica de corrida que meça o movimento do torso. Para obter mais informações, acesse garmin.com/performance-data/running.

Medida	Tipo de sensor	Descrição
Cadência	Relógio ou acessório compatível	Cadência é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).
Oscilação vertical	Relógio ou acessório compatível	Oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros.
Tempo de contato com o solo	Relógio ou acessório compatível	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	Somente acessório compatível	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	Relógio ou acessório compatível	O comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.
Proporção vertical	Relógio ou acessório compatível	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.

Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

Este tópico fornece dicas para usar um acessório compatível de dinâmica de corrida. Se o acessório não estiver conectado ao seu relógio, o relógio alternará automaticamente para a dinâmica de corrida com base no pulso.

- Certifique-se de ter um acessório de dinâmica de corrida, como o acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro.
- Emparelhe o acessório de dinâmica de corrida com seu relógio novamente, de acordo com as instruções.
- Se você estiver usando o acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro, emparelhe-o com seu relógio 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.

LEMBRE-SE: o equilíbrio do tempo de contato com o solo não é calculado com a dinâmica de corrida com base no pulso.

Potência de corrida

A potência da corrida Garmin é calculada usando as informações de dinâmica de corrida medidas, o peso do usuário, os dados ambientais e outros dados do sensor. A medida de potência estima a quantidade de potência que um corredor aplica à superfície da estrada e é exibida em watts. Usar a potência de corrida como um medidor de esforço pode ser melhor para alguns corredores do que usar ritmo ou frequência cardíaca. A potência de corrida pode ser mais responsiva do que a frequência cardíaca para indicar o nível de esforço, e é relevante para subidas, descidas e vento, o que uma medição de ritmo não é. Para obter mais informações, visite garmin.com/performance-data/running.

A potência de funcionamento pode ser medida usando um acessório de dinâmica de funcionamento compatível ou os sensores do relógio. Você pode personalizar os campos de dados da potência de corrida para ver o seu gasto de energia e fazer ajustes no seu treino (*Campos de dados*, página 98). Defina alertas de potência para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada (*Alertas de atividade*, página 29).

As zonas de potência de corrida são semelhantes às zonas de potência de ciclismo. Os valores para as zonas são valores padrão com base no gênero, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect (*Configurando zonas de potência*, página 77).

Configurações de potência de corrida

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

Estado: ativa ou desativa a gravação Garmin dos dados de potência de corrida. Você pode usar essa configuração se preferir usar dados de potência de corrida de terceiros.

Origem: permite selecionar qual dispositivo usar para gravar dados de potência de corrida. A opção Modo inteligente detecta automaticamente e usa o acessório de dinâmica de corrida, quando disponível. O relógio usa dados de potência de corrida com base no pulso quando um acessório não está conectado.

Considerar vento: ativa ou desativa o uso de dados de vento ao calcular sua potência de corrida. Os dados do vento são uma combinação dos dados de velocidade, direção e barômetro do seu relógio e dos dados disponíveis do vento no seu telefone.

Controle remoto da inReach

A função inReach remoto permite que você controle o comunicador via satélite inReach usando o relógio Instinct. Acesse buy.garmin.com para obter mais informações sobre os dispositivos compatíveis.

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 40).

- 1 Ligue o comunicador via satélite 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 comunicador via satélite inReach.
- 4 Pressione **GPS** para emparelhar seu comunicador via satélite 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 63).
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 63).
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 63).

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 compart.: 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 67)
- Configurações do mapa ([Configurações de mapa](#), página 67)

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.

No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado 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: mostra os locais salvos no mapa.

Cidades: mostra os nomes das cidades no mapa.

Linhas de grade: mostra linhas de grade 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 emparelha usando o app Garmin Connect ([Emparelhando o telefone](#), página 68).

- Recursos do app Garmin Connect, do app Connect IQ, e muitos outros ([Aplicativos de telefone e de computador](#), página 69)
- Mini Widgets ([Informações rápidas](#), página 37)
- Recursos do menu de controles ([Controles](#), página 50)
- Recursos de segurança e monitoramento ([Recursos de monitoramento e segurança](#), página 78)
- Interações do telefone, como notificações ([Ativar notificações via Bluetooth](#), página 68)

Emparelhando o telefone

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

- 1 Durante a configuração inicial do relógio, selecione **✓** quando for emparelhar com seu smartphone.
OBSERVAÇÃO: se você ignorou o processo de emparelhamento anteriormente, pode manter **MENU** pressionado e selecionar **Emparelhar telefone**.
- 2 Digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

Ativar notificações via Bluetooth

Para ativar notificações, você deve antes emparelhar o relógio com um telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 68](#)).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Telefone > Notificações inteligentes > Estado > Ligado**.
- 3 Selecione **Uso geral** ou **Durante a atividade**.
- 4 Selecione um tipo de notificação.
- 5 Selecione as preferências de status, tom e vibração.
- 6 Pressione **BACK**.
- 7 Selecione as preferências de privacidade e tempo limite.
- 8 Pressione **BACK**.
- 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 escolha uma mensagem na lista.
OBSERVAÇÃO: para enviar uma resposta com mensagem de texto, você deve estar conectado a um telefone Android™ compatível usando a tecnologia Bluetooth.

Responder a uma mensagem de texto

OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível somente para smartphones Android compatíveis.

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 Selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Pressione o **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 telefone compatível para gerenciar notificações que aparecem em seu relógio Instinct 3.

Selecione uma opção:

- Se você estiver usando um iPhone®, acesse as configurações de notificação iOS® e selecione as notificações a serem exibidas no telefone e no relógio.

OBSERVAÇÃO: todas as notificações que você ativar em seu iPhone também aparecerão no relógio.

- Se você estiver usando um telefone Android, no app Garmin Connect, selecione **••• > Configurações > Notificações > Notificações do app** e selecione as notificações que deseja exibir no relógio.

Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone

Você pode configurar o relógio Instinct 3 para enviar um alerta quando o smartphone emparelhado se conectar e se desconectar usando a tecnologia Bluetooth.

OBSERVAÇÃO: por padrão, os alertas de conexão com smartphone estão desligados.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Telefone > Alertas**.

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.

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.

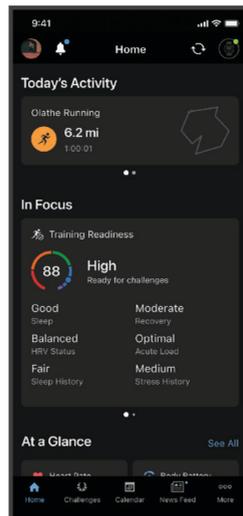
Garmin Connect

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 compartilhar links para suas atividades.

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 o telefone, página 68](#)), 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 o telefone, página 68](#)).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 70](#)).

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.

Status de treinamento unificado

Ao usar mais de um dispositivo Garmin com sua conta Garmin Connect, você pode escolher qual dispositivo é a principal fonte de dados para uso diário e para fins de treinamento.

No app Garmin Connect, selecione **••• > Configurações**.

Dispositivo de treinamento principal: define a principal fonte de dados para métricas de treinamento, como seu status de treinamento e foco em carga.

Wearable principal: define sua principal fonte de dados para métricas diárias de saúde, como passos e sono. Deve ser o relógio que você usa com mais frequência.

DICA: para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda que você faça a sincronização frequente com a conta Garmin Connect.

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 3 usando sua conta Garmin Connect. Isso permite que o relógio reflita com mais precisão seu treino e condicionamento físico. Por exemplo, você pode registrar uma pedalada com um computador para bicicletas Edge e visualizar os detalhes da sua atividade e tempo de recuperação em seu relógio Instinct 3.

Sincronize seu relógio Instinct 3 e outros dispositivos Garmin com a conta Garmin Connect.

DICA: você pode definir um dispositivo de treinamento principal e um wearable principal no app Garmin Connect (*Status de treinamento unificado, página 71*).

Atividades recentes e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem no relógio Instinct 3.

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 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 poder atualizar o software do seu dispositivo, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e fazer o download do aplicativo Garmin Express.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 2 Siga as instruções na tela.
- 3 Não desconecte o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

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 **Sincronizar**.

Recursos do Connect IQ

Você pode adicionar apps Connect IQ, campos de dados, mini widgets e visores do relógio usando a loja Connect IQ no seu relógio ou telefone (garmin.com/connectiqapp).

Interfaces do relógio: personalize a aparência do relógio.

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

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

Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio Instinct 3 com seu smartphone (*Emparelhando o telefone, página 68*).

- 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 e o app Garmin Explore permitem criar percursos, pontos de parada e coleções, planejar viagens, sincronizar trilhas, carregar atividades e usar o armazenamento em nuvem. 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 app para fazer o download de mapas para acesso off-line e navegar em qualquer lugar, sem usar o serviço de celular.

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

App Garmin Messenger

⚠ ATENÇÃO

Os recursos inReach do app Garmin Messenger, incluindo SOS, rastreamento e Meteorologia inReach™, não estão disponíveis sem um comunicador por satélite inReach conectado e uma assinatura de satélite ativa. Sempre teste o app em um ambiente externo antes de usá-lo em uma viagem.

⚠ CUIDADO

Os recursos de mensagens sem satélite do app Garmin Messenger não devem ser usados como método principal para obter assistência de emergência.

AVISO

O app funciona tanto por meio da Internet (usando uma conexão sem fio ou dados móveis em seu telefone) como pela rede de satélites Iridium®. Se você estiver usando dados celulares, o telefone emparelhado deverá ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estejam disponíveis. Se estiver em uma área sem cobertura de rede, deverá ter uma assinatura de satélite ativa para o seu comunicador por satélite inReach usar a rede de satélites Iridium.

Você pode usar o app para enviar mensagens a outros usuários do aplicativo Garmin Messenger, incluindo amigos e familiares sem dispositivos Garmin. Qualquer pessoa pode baixar o app e conectar seu telefone, permitindo a comunicação com outros usuários do app através da Internet (sem a necessidade de fazer login). Os usuários do aplicativo também podem criar mensagens de grupo com outros números de telefone SMS. Novos membros adicionados à mensagem de grupo podem baixar o app para ver o que os outros estão dizendo.

As mensagens enviadas usando uma conexão sem fio ou dados móveis em seu telefone não incorrem em cobranças de dados ou taxas adicionais em sua assinatura de satélite. As mensagens recebidas podem incorrer em cobranças se houver tentativa de entrega de mensagens tanto pela rede de satélite Iridium quanto pela Internet. Aplicam-se taxas padrão de mensagens de texto para seu plano de dados de celular.

Você pode baixar o app Garmin Messenger pela loja de apps do seu smartphone (garmin.com/messengerapp).

Usar o recurso Messenger

⚠ CUIDADO

Os recursos de mensagens sem satélite do app Garmin Messenger não devem ser usados como método principal para obter assistência de emergência.

AVISO

Para usar o recurso Messenger, o relógio Instinct 3 deve estar conectado ao app Garmin Messenger em seu telefone compatível usando a tecnologia Bluetooth.

O recurso Messenger no relógio permite visualizar, compor e responder mensagens a partir do app do telefone Garmin Messenger.

- 1 No visor do relógio, pressione o **UP** ou **DOWN** para ver o Mini Widget **Messenger**.
DICA: o recurso Messenger está disponível como uma opção de menu de mini widget, app ou controles no seu relógio.
- 2 Pressione o **GPS** para abrir o Mini Widget.
- 3 Se esta for a primeira vez que você usa o recurso **Messenger**, digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.
- 4 No relógio, selecione uma opção:
 - Para compor uma nova mensagem, selecione **Nova mensagem**, selecione um destinatário e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.
 - Para exibir uma conversa, pressione o **UP** ou **DOWN**, e selecione uma conversa.
 - Para responder a uma mensagem, selecione uma conversa, selecione **Responder** e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.

App Garmin Golf™

O app Garmin Golf permite que você carregue tabelas de classificação do seu dispositivo Instinct 3 compatível para visualizar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Os jogadores de golfe podem competir uns com os outros em diferentes campos usando o app Garmin Golf. Mais de 43.000 campos têm tabelas de pontuação nas quais qualquer pessoa pode participar. Você pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir. Com uma assinatura Garmin Golf você pode visualizar dados de contorno de green no telefone.

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

Garmin Share

AVISO

É sua responsabilidade usar de discrição ao compartilhar informações com outras pessoas. Certifique-se sempre de estar ciente e confortável com a pessoa com quem você compartilha informações.

O recurso Garmin Share permite usar a tecnologia Bluetooth para compartilhar seus dados sem fio com outros dispositivos compatíveis Garmin. Com dispositivos compatíveis e habilitados para o Garmin Share Garmin ao alcance um do outro, você pode selecionar locais salvos, cursos e exercícios para transferir para outro dispositivo por meio de uma conexão direta e segura de dispositivo para dispositivo, sem a necessidade de um telefone ou de um dispositivo de armazenamento com conectividade Wi-Fi®.

Compartilhamento de dados com o Garmin Share

Para poder usar esse recurso, você deve ter a tecnologia Bluetooth ativada em ambos os dispositivos compatíveis, e devem estar a uma distância de 3 m (10 pés) um do outro. Quando solicitado, você também deve consentir em compartilhar seus dados com outros dispositivos Garmin usando o Garmin Share.

Seu relógio Instinct pode enviar e receber dados quando conectado a outro dispositivo Garmin compatível (*Receber dados com o Garmin Share, página 75*). Você também pode transferir seus dados entre diferentes dispositivos. Por exemplo, você pode compartilhar um percurso favorito do seu computador para bicicleta Edge para o seu relógio Garmin compatível.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Garmin Share > Compartilhar**.
- 3 Selecione uma categoria, depois, um item.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Compartilhar**.
 - Selecione **Adicionar mais > Compartilhar** para escolher mais de um item para compartilhar.
- 5 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os dispositivos compatíveis.
- 6 Selecione um dispositivo.
- 7 Confirme se o PIN de seis dígitos corresponde em ambos os dispositivos e selecione **✓**.
- 8 Aguarde enquanto os dispositivos transferem os dados.
- 9 Selecione **Compartilhar novamente** para compartilhar os mesmos itens com outro usuário (opcional).
- 10 Selecione **Concluído**.

Receber dados com o Garmin Share

Para poder usar esse recurso, você deve ter a tecnologia Bluetooth ativada em ambos os dispositivos compatíveis, e devem estar a uma distância de 3 m (10 pés) um do outro. Quando solicitado, você também deve consentir em compartilhar seus dados com outros dispositivos Garmin usando o Garmin Share.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Garmin Share**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os dispositivos compatíveis dentro do alcance.
- 4 Selecione .
- 5 Confirme se o PIN de seis dígitos corresponde em ambos os dispositivos e selecione .
- 6 Aguarde enquanto os dispositivos transferem os dados.
- 7 Selecione **Concluído**.

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 o gênero, a data de nascimento, a altura, o peso, o pulso, a zona de frequência cardíaca e a zona de potência. O relógio utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

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

Configurações de gênero

Ao configurar o relógio pela primeira vez, você precisa escolher um gênero. A maioria dos algoritmos de condicionamento físico e treinamento é binária. Para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda selecionar o gênero atribuído no seu nascimento. Após a configuração inicial, você pode personalizar as configurações de perfil na conta Garmin Connect.

Perfil & Privacidade: permite personalizar os dados em seu perfil público.

Definições do usuário: define seu gênero. Se você selecionar Não especificado, os algoritmos que exigem uma entrada binária usarão o gênero especificado quando você configurou o relógio pela primeira vez.

Visualizar sua idade de condicionamento físico

Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo. Seu relógio usa informações como idade, índice de massa corporal (IMC), dados de frequência cardíaca em repouso e histórico de atividades vigorosas para chegar a uma idade de condicionamento físico. Se você tiver uma balança Index™, seu relógio usará a porcentagem de gordura corporal em vez do IMC para determinar sua idade de condicionamento físico. Exercícios e mudanças no estilo de vida podem ter um impacto positivo na sua idade de condicionamento físico.

OBSERVAÇÃO: para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 75*).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Idade física**.

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 77](#)) 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 relógio 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 relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de FC e de potência > Freq. cardíaca**.

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

Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente sua frequência cardíaca máxima durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 78](#)).

4 Selecione **LTHR** e insira sua frequência cardíaca de limite de lactato.

Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente seu limiar de lactato durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 78](#)).

5 Selecione **FC no descanso > Definir personalização** e insira sua frequência cardíaca em repouso.

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

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

7 Selecione uma opção:

- Selecione **Freq. card. %máx.** 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 **FC por esporte** e escolha um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).

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

Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca

As configurações padrão permitem que o relógio detecte sua frequência cardíaca máxima e defina 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 75*).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Teste alguns planos de treinamento de frequência cardíaca, disponíveis em sua conta Garmin Connect.
- 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 de sua potência de limite funcional (FTP) ou potência limite (TP), insira-o e deixe que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de FC e de potência > 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** ou **% P L** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua potência limite.
- 6 Selecione **FTP** ou **Potência limite** e digite seu valor.

Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente sua potência limite durante uma atividade (*Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 78*).
- 7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 8 Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

Como detectar automaticamente medições de desempenho

O recurso Detecção automática é ativado por padrão. O relógio pode detectar automaticamente sua frequência cardíaca máxima e o limiar de lactato durante uma atividade. Ao emparelhar com um medidor de potência compatível, o relógio poderá detectar automaticamente a sua potência de limite funcional (FTP) durante uma atividade.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de FC e de potência > Detecção automática**.
- 3 Selecione uma opção.

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.

AVISO

Para usar esses recursos de segurança e monitoramento, o relógio Instinct 3 deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento 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 3 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.

Live Event Sharing: permite que você envie mensagens aos seus amigos e familiares durante um evento, fornecendo atualizações em tempo real.

OBSERVAÇÃO: este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android compatível.

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 **•••**.
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento > Recursos de segurança > Contatos de emergência > Adicionar contatos de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Seus contatos de emergência recebem uma notificação quando você os adiciona como um contato de emergência e eles podem aceitar ou recusar a solicitação. Se um contato recusar, escolha outro contato de emergência.

Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos ao app 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 78*).

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 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 3 (*Usar o aplicativo Garmin Connect, página 70*).

Ligar e desligar a detecção de incidente

⚠ CUIDADO

A detecção de incidentes é um recurso suplementar disponível apenas para determinadas atividades ao ar livre. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

AVISO

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect (*Adicionar contatos de emergência, página 78*). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha pressionado **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 3 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 (se disponível) para os seus contatos de emergência. Uma mensagem é exibida no seu dispositivo e no telefone emparelhado, indicando que seus contatos serão informados depois de 15 segundos. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem de emergência automática.

Solicitar assistência

⚠ CUIDADO

O Assistance é um recurso complementar, e não deve ser considerado o método principal de obtenção de assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

AVISO

Antes de solicitar assistência, você deve definir os contatos de emergência no app Garmin Connect (*Adicionar contatos de emergência, página 78*). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 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**.

Freq. card.: 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*).

Alertas de estresse: notifica você quando os períodos de estresse drenaram seu nível de Body Battery.

Alertas de descanso: notifica você após um período de descanso e o impacto em seu nível de Body Battery.

Alerta de movimento: ativa ou desativa o recurso Alerta de movimento (*Utilizando o alerta de movimento, página 80*).

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 de movimento 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 87*).

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 3 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 normais de sono no app Garmin Connect nas ou nas configurações do relógio (*Personalizar o modo sono, página 88*). As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono, movimento durante o sono e classificação de sono. Seu treinador do sono fornece recomendações de sono com base em seu histórico de sono e de atividades, estado da VFC e cochilos (*Informações rápidas, página 37*). Os cochilos são adicionados às suas estatísticas de sono e também podem afetar sua recuperação. Você pode visualizar estatísticas de sono detalhadas na sua conta do Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção dos alarmes (*Controles, página 50*).

Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o relógio enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue os dados de monitoramento do sono para a sua conta Garmin Connect (*Usar o aplicativo Garmin Connect, página 70*).
Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.
Você pode visualizar informações sobre o sono, incluindo cochilos, no seu relógio Instinct 3 (*Informações rápidas, página 37*).

Navegação

Exibir e editar localizações salvas

DICA: você pode salvar uma localização no menu de controles (*Controles, página 50*).

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Navegar > Localiz. 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 Pressione **GPS**.
- 3 Se necessário, pressione **DOWN** para editar a informação do local.

Definição de um ponto de referência

Você pode definir um ponto de referência para fornecer a direção e a distância para um local ou direção.

- 1 Selecione uma opção:
 - Pressione **CTRL**.
 - **DICA:** você pode definir um ponto de referência enquanto estiver registrando uma atividade.
 - No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Ponto de referência**.
- 3 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.
- 4 Pressione **GPS** e selecione **Adicionar ponto**.
- 5 Selecione um local ou direção para usar como ponto de referência para navegação.
A seta da bússola e a distância até o destino são exibidas.
- 6 Aponte a parte superior do relógio no sentido de sua direção.
Quando você se desvia da direção, a bússola exibe a direção a partir da direção e do grau de desvio.
- 7 Se necessário, pressione **GPS** e selecione **Ponto de mudança** para definir um ponto de referência diferente.

Navegar até um destino

Você pode usar o relógio para navegar até um destino ou seguir um percurso.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Navegar**.
 - Selecione uma atividade, mantenha **MENU** pressionado e selecione **Navegação**.
- 3 Selecione uma categoria.
- 4 Responda às solicitações exibidas na tela para escolher um destino.
- 5 Selecione **Ir para**.
- 6 Pressione **GPS** para começar a navegar.

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 **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**.Sua localização atual, a trilha a ser seguida e seu destino aparecem no mapa.

Navegar com o Sight 'N Go

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

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Navegar > Sight 'N Go**.
 - Selecione uma atividade, mantenha **MENU** pressionado e selecione **Navegação > Sight 'N Go**.
- 3 Aponte a parte superior do relógio para um objeto e pressione **GPS**.
As informações de navegação são exibidas.
- 4 Pressione **GPS** para começar a navegar.

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 88).

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
 - 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Navegar > Último MOB**.
 - Selecione uma atividade, mantenha **MENU** pressionado e 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

ATENÇÃO

Este recurso permite aos usuários baixar percursos criados por outros usuários. A Garmin não faz representações sobre a segurança, precisão, confiabilidade, integridade ou vigência dos percursos criados por terceiros. Qualquer uso ou dependência dos percursos criados por terceiros se dá por seu próprio risco.

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 salvo simplesmente porque é uma boa rota. 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 Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 70).

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej.** > **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 84).

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 84).

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej.** > **Percursos**.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione .
- 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 Lançar ponto à lista de atividades e aplicativos.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Lançar ponto**.
- 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 visor de dados de navegação

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Navegação > Visor de dados**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mapa > Estado** para ligar ou desligar o mapa.
 - Selecione **Mapa > Campo de dados** para ativar ou desativar um campo de dados que mostra informações de roteamento no mapa.
 - Selecione **Adiante** para ativar ou desativar as informações sobre os próximos pontos do percurso.
 - 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 pressionado **MENU**.
- 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**.
 - Para ativar avisos de navegação trecho a trecho, selecione **Avisos de curva**.
- 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

Pressione **MENU** e selecione **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 86*).

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 86*).

Porcentagem da bateria: exibe a vida útil restante da bateria como uma porcentagem.

Estimativas da bateria: exibe a vida útil restante da bateria como um número estimado de dias ou horas.

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 50*).

- 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 **Oxímetro de pulso** para desligar o sensor do oxímetro medido no 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 **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 88*).

Luz de fundo: ajusta as configurações da tela (*Alterar as configurações da tela, página 88*).

Satélites: define o sistema de satélite padrão a ser usado nas atividades. Se necessário, é possível personalizar a configuração do satélite para cada atividade (*Configurações do satélite, página 31*).

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

Monit. sono: define suas preferências de horas de sono e modo de sono (*Personalizar o modo sono, página 88*).

Não perturbe: habilita o modo Não perturbe. Você pode editar suas preferências para tela, notificações, alertas e gestos de pulso.

Teclas de atalho: atribui atalhos aos botões (*Personalizando as teclas de atalho, página 88*).

Bloqueio automático: bloqueia os botões automaticamente para evitar o acionamento acidental dos botões. Use a opção Durante a atividade para bloquear os botões durante uma atividade cronometrada. Use a opção Uso geral para bloquear os botões 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 89*).

Condiç. Desemp.: 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 MTP (protocolo de transferência de mídia) ou modo Garmin quando conectado a um computador.

Redefinir: permite que você restaure os dados e as configurações do usuário (*Restaurar todas as configurações padrão, página 95*).

Atualização do software: instala atualizações de software baixadas ou habilita atualizações automáticas (*Atualizações do produto, página 94*). Você pode selecionar para exibir uma lista de novos recursos da última atualização de software instalada.

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

Configurações de hora

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

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

Formato da data: define a ordem de exibição do dia, mês e ano das datas.

Def. hora: define o fuso horário do relógio. A opção Automático define automaticamente o fuso horário com base em sua posição de GPS.

Hora: permite ajustar a hora se a opção Def. hora estiver definida como 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 do relógio, página 34](#)).

Sincronizar com GPS: permite sincronizar manualmente a hora ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão ([Sincronizando a hora com o GPS, página 33](#)).

Alterar as configurações da tela

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Sistema > Luz de fundo**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Durante a atividade**.
- Selecione **Uso geral**.
- Selecione **Durante o sono**.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da tela.
- Selecione **Teclas** para ativar os botões na tela.
- Selecione **Alertas** para ativar os alertas na tela.
- Selecione **Gesto** para ativar a tela. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
- Selecione **Tempo limite** para definir o tempo em que a tela permanecerá acesa.

Personalizar o modo sono

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Sistema > Monit. sono**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Programação**, escolha um dia e insira suas horas normais de sono.
- Selecione **Visor do relógio** para usar o visor do relógio de sono.
- Selecione **Luz de fundo** para definir as configurações da tela.
- Selecione **Alarme do cochilo** para definir alarmes de cochilo para serem reproduzidos como tom, vibração ou ambos.
- Selecione **Não perturbe** para ativar ou desativar o modo Não perturbe.
- Selecione **Economia de bateria** para ativar ou desativar o modo de economia de bateria ([Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 86](#)).

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, velocidade, elevação e muito mais.

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

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

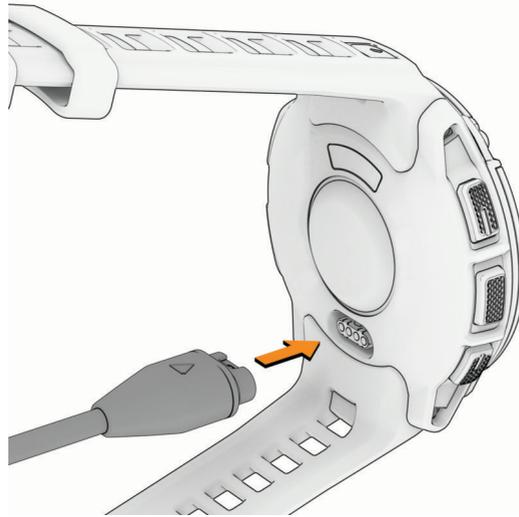
Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

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 92*).

Seu relógio vem com um cabo de carregamento exclusivo. Para acessórios opcionais e peças de reposição, acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin.

- 1 Conecte o cabo (extremidade ) à porta de carregamento do relógio.



- 2 Conecte a outra extremidade do cabo a uma porta USB-C® do computador ou a um adaptador CA (Potência de saída mínima de 15 W).
O relógio exibe o nível atual de carga da bateria.
- 3 Desconecte o relógio assim que o nível de carga da bateria atingir 100%.

Carregamento solar

A capacidade de carregamento solar do relógio permite carregar seu relógio enquanto 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.
- O uso regular em ambientes externos em condições ensolaradas pode prolongar a vida útil da bateria.

OBSERVAÇÃO: o relógio protege sua bateria contra temperaturas extremas e limita ou interrompe automaticamente o carregamento se a temperatura interna excede ou fica abaixo do limite de temperatura (*Especificações, página 91*).

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)
Frequências sem fio e potência de transmissão na UE	Instinct 3 Solar - 45mm: 2.4 GHz @ -1.72 dBm no máximo; Instinct 3 Solar - 50mm: 2.4 GHz @ 0.83 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 96*).

Modo	Duração da bateria do Instinct 3 Solar - 45mm	Duração da bateria do Instinct 3 Solar - 50mm
Modo smartwatch	Até 28 dias, uso normal Ilimitado com carregamento solar ²	Até 40 dias, uso normal Ilimitado com energia solar ²
Economia da bateria, modo relógio	Até 65 dias, uso normal Ilimitado com energia solar ²	Até 100 dias, uso normal Ilimitado com energia solar ²
Modo somente GPS	Até 40 horas, uso normal Até 130 horas com energia solar ³	Até 60 horas de uso normal Até 260 horas com energia solar ³
Modo Todos os sistemas de satélite	Até 28 horas, uso normal Até 50 horas com energia solar ³	Até 40 horas, uso normal Até 80 horas com energia solar ³
Modo Todos os sistemas de satélite mais multibanda	Até 24 horas, uso normal Até 40 horas com energia solar ⁴	Até 34 horas, uso normal Até 60 horas com energia solar ⁴
Bateria máx. no modo GPS	Até 100 horas, uso normal Ilimitado com energia solar ³	Até 150 horas, uso normal Ilimitado com energia solar ³
Modo de atividade do GPS do Expedition	Até 36 dias, uso normal Ilimitado com energia solar ²	Até 60 dias, uso normal 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 Supondo o uso durante todo o dia, com 3 horas por dia em ambientes externos em condições de 50.000 lux

³ Considerando o uso em ambientes externos em condições de 50.000 lux

⁴ Considerando o uso em ambientes externos em condições de 50.000 lux e o uso normal com tecnologia SatIQ

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 os botões debaixo d'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.

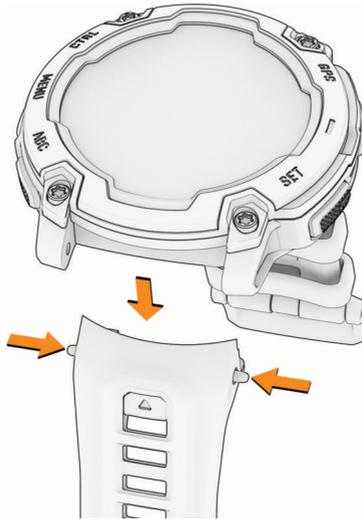
DICA: para obter mais informações, acesse garmin.com/fitandcare.

- 1 Enxágue com água ou use um pano úmido que não solte fiapos.
- 2 Deixe o relógio secar completamente.

Trocar as pulseiras com pino pressão

Você pode substituir as pulseiras por outras novas do relógio Instinct 3 ou por pulseiras compatíveis com QuickFit®. Para obter informações sobre pulseiras e tamanhos de relógio compatíveis, acesse a página de produto do relógio Instinct 3 em buy.garmin.com.

- 1 Empurre o pino do relógio para dentro e remova a pulseira do relógio.



- 2 Selecione uma opção:

- Para instalar as pulseiras do Instinct 3, alinhe a nova pulseira com os orifícios do relógio, empurre o pino 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 relógio.

- Para instalar pulseiras QuickFit compatíveis, instale um pino de relógio compatível no relógio 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.

- 3 Repita as etapas para substituir a outra pulseira.

Solução de problemas

Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando conectado ao Bluetooth. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema (*Configurações do sistema, página 87*). Em seu computador, instale o Garmin Express (garmin.com/express). Em seu smartphone, instale o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Atualizações de software
- 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 3 é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth .

Acesse 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.
- No seu smartphone, abra o app Garmin Connect e selecione **••• > Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado e, em seguida, selecione **Telefone > Emparelhar telefone**.

Meu relógio não exibe a hora correta

O relógio atualiza a hora e a data quando você o sincroniza. Você deve sincronizar seu relógio para receber a data e hora corretas ao mudar de fuso horário e para atualizar o horário de verão.

- 1 Confirme se a hora está definida como automática (*Configurações de hora*, página 88).
- 2 Confirme se seu computador ou telefone exibe a hora local correta.
- 3 Selecione uma opção:
 - Sincronize seu relógio com um computador (*Usar o Garmin Connect em seu computador*, página 71).
 - Sincronize seu relógio com um telefone (*Usar o aplicativo Garmin Connect*, página 70).
 - Sincronize seu relógio com GPS (*Sincronizando a hora com o GPS*, página 33).A data e hora são atualizadas automaticamente.

Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?

O relógio é compatível com alguns sensores Bluetooth. A primeira vez em que você conectar um sensor ao seu relógio Garmin, será necessário emparelhar os dois dispositivos. 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 Mantenha pressionado **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 26).

Reiniciar o relógio

- 1 Mantenha **CTRL** pressionado até o relógio desligar.
- 2 Mantenha **CTRL** pressionado para ligar o relógio.

Restaurar todas as configurações padrão

Antes de restaurar todas as configurações padrão, você deve sincronizar o relógio com o app Garmin Connect para carregar seus dados de atividade.

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Redefinir**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para restaurar todas as configurações do relógio para os valores padrão de fábrica, incluindo os dados do perfil do usuário, e manter salvo o histórico de atividades e os aplicativos e arquivos baixados, selecione **Restaurar config. padrão**.
 - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e rest. padrões**.**OBSERVAÇÃO:** se você configurar uma carteira Garmin Pay, essa opção excluirá a carteira do seu relógio.

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 86).
 - Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles (*Controles*, página 50).
 - Reduza o tempo limite da tela (*Alterar as configurações da tela*, página 88).
 - Reduza o brilho da tela (*Alterar as configurações da tela*, página 88).
 - Utilize o modo satélite UltraTrac para a sua atividade (*Configurações do satélite*, página 31).
 - Desative a tecnologia Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Controles*, página 50).
 - Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção **Contin. depois** (*Parar uma atividade*, página 4).
 - Use uma interface de relógio que não seja atualizada a cada segundo.
Por exemplo, use um visor do relógio sem o ponteiro de segundos (*Personalizar o visor do relógio*, página 36).
 - Limite as notificações do smartphone exibidas pelo relógio (*Gerenciar notificações*, página 69).
 - 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 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 da atividade 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 relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o relógio.

1 Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 71*).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Usar o aplicativo Garmin Connect, página 70*).

2 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

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.

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.
Indicador total de subida/ descida	As distâncias de subidas e decidas totais durante a atividade ou desde a última redefinição.

Campos para andares

Nome	Descrição
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.

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.
FC méd %Max.	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.
Freq. card.	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.
Freq. cardíaca %máxima	A porcentagem máxima de frequência cardíaca.
Zona freq	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.
Freq. card. média int.	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.
Freq. cardíaca máx. int.	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.
Freq. cardíaca na volta	A frequência cardíaca média para a volta atual.
Freq. card. %máx. 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.
Freq. cardíaca na última volta	A frequência cardíaca média para a última volta concluída.
FC %Max. 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.

Nome	Descrição
FC do último exercício	A frequência cardíaca média para o último exercício concluído.
%Máx. da FC do último exer.	A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o último exercício.
% da FCR do exercício	A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o exercício atual.
Frequência cardíaca máxima	A frequência cardíaca média para o exercício atual.
%Máx da FC 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.
Local de destino	O posicionamento do seu destino final.
P par dest	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.
HPC	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.
HEC 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 ATÉ CHEGADA	O tempo previsto para chegar ao destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Prop de desliz até des.	A proporção de desliz necessária para decrescer de sua posição atual até a elevação de destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Nome	Descrição
Latitude/Longitude	A posição atual de latitude e longitude, independentemente da definição de formato da posição selecionada.
Localização	A posição atual usando a definição de formato da posição selecionada.
Próximo ponto de parada	O próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
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.
Dist. vert. ao dest.	A distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.
Veloc vertic até o dest	A taxa de subida ou descida a uma altitude predefinida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Outros campos

Nome	Descrição
Calorias ativas	As calorias queimadas durante a atividade.
Pressão do ambiente	Pressão não calibrada do ambiente.
Gráfico de barômetro	Um gráfico que mostra a pressão barométrica ao longo do tempo.
Pressão barométrica	A pressão do ambiente calibrada atualmente.
Horas da bateria	O número de horas restantes antes da energia da bateria se esgotar.
Nível da bateria	O nível da bateria do relógio.
Calorias ativas	As calorias queimadas durante o dia.
GPS	A intensidade do sinal de satélite GPS.
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.
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.
Repet.	Durante uma atividade de treino de intensidade, o número de repetições em um conjunto de exercícios.
Frequência respiratória	Sua frequência respiratória em respirações por minuto (rpm).
Temp série	Durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.

Nome	Descrição
Passos	O número total de passos realizados durante a atividade atual.
Estresse	O nível atual de estresse.
Nascer 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 ajustado por inclinação	O ritmo médio ajustado pela inclinação do terreno.
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 parcial	Corrida. A distância total da próxima fração.
Meta ritmo próx parcial	Corrida. O ritmo desejado para a próxima fração.
Adiant/atras no geral	Corrida. O tempo total à frente ou atrás do ritmo desejado.
Medidor do PacePro	Corrida. Seu ritmo fracionado atual e seu ritmo fracionado desejado.
Distância fracionada	Corrida. A distância total da fração atual.
Ext. restante (parcial)	Corrida. A distância restante da fração atual.
Ritmo fracionado	Corrida. O ritmo para a fração atual.
Meta de ritmo na parcial	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 méd. 3 s	A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 3 segundos.
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.
PP dir méd	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 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.

Nome	Descrição
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.
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 última volta	A maior saída de potência para a última volta concluída.
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	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 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 pot. lado dir.	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.
Com. médio 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 TCS	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.
Comp. passos 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.
Comp. de 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
Veloci de movi 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 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.
Vel. 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.
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 do exercício	A velocidade média para o exercício atual.
Velocidade	A taxa atual do percurso.
VS	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.
Freq média de remada	Remo. O número médio de braçadas por minuto (spm) durante a atividade atual.
Méd de braç./comprim	O número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.
Distância por remada	Remo. A distância percorrida por braçada.
Freq de braç. do interv	O número médio de braçadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.
Braçada do intervalo/compr.	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.
Freq de braç da volta	Natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.
Freq 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.
D de braç ant da últ vol	Natação. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.
Dist braç ant últ volta	Remo. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.
Fq braç últ volta	Natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.
Freq braç últ volt	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.
Tx braç. últ. 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.
Í. braçadas	Natação. O número de braçadas por minuto (rpm).
Índice de remadas	Remo. O número de braçadas por minuto (rpm).
Braçadas	Natação. O número total de braçadas para a atividade atual.

Nome	Descrição
Remadas	Remo. O número total de braçadas 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 13</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 ambiente durante a atividade. 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.
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.
Adiant/atras 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.
Tempori	A hora atual do temporizador de contagem regressiva.

Campos de exercício

Nome	Descrição
Repet.	Durante um exercício, as repetições restantes.
Distância do passo	O tempo ou distância restante na etapa de treino.
Ritmo do passo	O ritmo atual durante a etapa do treino.
Velocidade do passo	A velocidade atual durante a etapa de treino.
Tempo da etapa	O tempo decorrido na etapa de treino.

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 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 de ele estar posicionado no tórax (acessórios da série HRM-Fit ou HRM-Pro) 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 gênero.

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
Razoável	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
Razoável	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 gênero.

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
Razoável	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
Razoável	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. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na Internet.

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.

