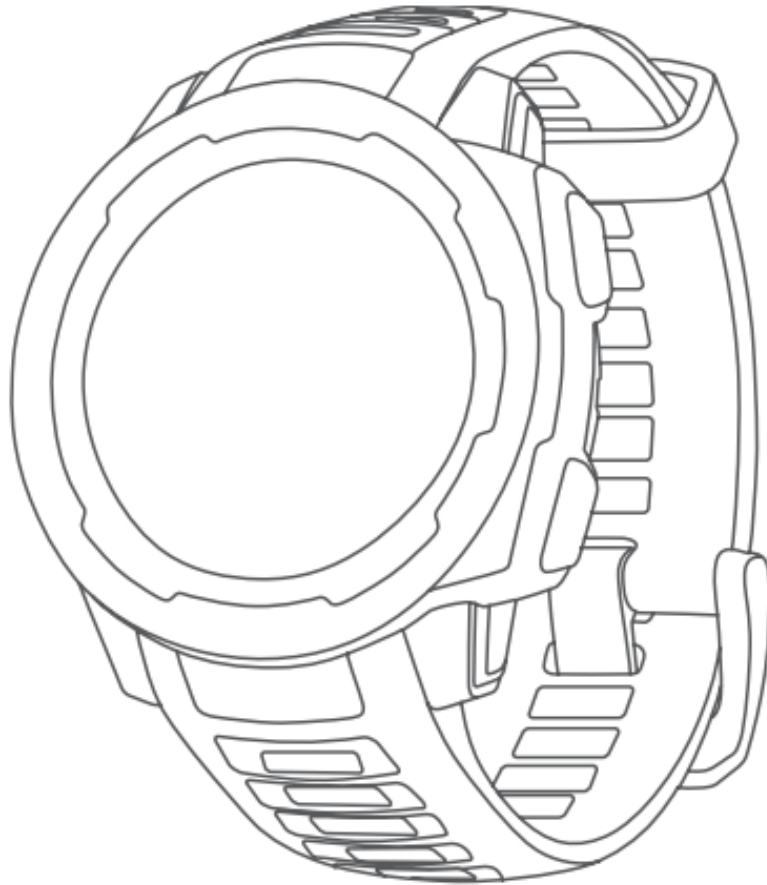


GARMIN.



INSTINCT™

中文操作手册

© 2018 上海佳明航电企业管理有限公司或子公司版权所有

本中文操作说明书版权属上海佳明航电企业管理有限公司所有，任何人（及单位）未经其正式之书面授权允许，不得私自将本说明书内容，以全部或分割部份方式（包含文字与图片），进行转载、转印、影印拷贝、更改内容、扫描保存等行为，供他人使用或销售。

Garmin®、Garmin 标志、ANT+®、Auto Lap®、Auto Pause®、Edge®、inReach®、TracBack®、VIRB® 和 Virtual Partner® 均为上海佳明航电企业管理有限公司或其分公司的商标。Garmin Connect™、Garmin Explore™、Garmin Express™, Garmin Move IQ™、Instinct™、QuickFit™、tempe™、TrueUp™与 Xero™ 等均为上海佳明航电企业管理有限公司或其分公司的商标。未经上海佳明航电企业管理有限公司正式授权许可，任何人（及单位）均不得私自使用。

American Heart Association® 为 American Heart Association, Inc. 的注册商标。Android™ 为 Google Inc. 的注册商标。Apple® 及 Mac® 均为 Apple Inc. 在美国和其他国家的注册商标。Bluetooth® 文字及商标为 Bluetooth SIG, Inc. 所有，Garmin 已取得此类商标使用许可。进阶心率分析数据是由 Firstbeat 提供支持。Windows® 为 Microsoft Corporation 在美国和其他国家的注册商标。其他商标与商品名称均为其各自所有者商标。

本产品经 ANT+® 认证，请参考 Thisisant.com/directory 取得兼容产品与 APP 应用程序的列表。

产品介绍	1	智能通知	10
按键与外观	1	GARMIN CONNECT	11
为设备充电	1	寻找手机	11
配对智能手机	1	自定义设备	11
设备更新	2	自定义表面	11
活动与应用程序	2	自定义控制菜单	12
开始活动	2	自定义小工具	12
结束活动	2	自定义活动列表	13
自定义活动	2	活动设置	13
室内活动	2	传感器设置	15
室外活动	3	地图设置	16
游泳	3	导航设置	16
心率功能	4	系统设置	16
腕式心率	4	查看设备信息	17
活动追踪	4	无线传感器	17
自动目标	4	配对无线传感器	17
久坐提示	5	自行车专用速度/踏频传感器 (选购)	17
睡眠监测	5	步频传感器 (选购)	17
高强度活动时间	5	温度传感器 (选购)	18
MOVE IQ	5	设备信息	18
活动记录设置	5	产品规格	18
训练	5	数据管理	18
设置个人信息	5	设备维护	18
训练计划	6	设备保养	18
设置训练目标	6	设备清洁	18
间歇训练	7	替换表带	19
虚拟伙伴	7	疑难解答	19
与先前的活动竞赛	7	智能手机是否与我的 INSTINCT 兼容？	19
个人纪录	7	移动设备和 INSTINCT 连接失败怎么办？	19
时钟	8	设备是否可以连接蓝牙传感器？	19
使用 GPS 同步时间	8	如何延长电池效能？	19
设置闹钟	8	获取卫星信号	20
开始倒计时	8	温度数值不准确	20
使用秒表	8	活动追踪相关问题	20
设置警示	8	重置机台设置	20
导航	8	取得更多信息	20
保存当前位置	8	附录	20
目的地导航	9	轮胎尺寸和周长	20
建立路线并导航	9	符号定义	21
活动中导航至起点	9		
导航至已保存活动的起点	9		
目测导航	9		
标记或导航至 MOB 落水点位置	9		
停止导航	9		
投影航点	9		
地图	9		
历史记录	10		
查看活动历史	10		
查看活动总结	10		
同步其他设备活动	10		
删除历史资料	10		
连接功能	10		

产品介绍

警告

关于产品风险以及重要信息，请参阅手册前段的《安全及产品信息须知》。

在开始或改变自己的运动计划前，请务必咨询您的医生。

按键与外观



① CTRL LIGHT	长按：开启设备。 短按：开启或关闭背光。 长按：查看快捷目录。
② GPS	短按：查看活动列表并开启或停止活动。 短按：确认当前选项 长按：搜索 GPS 并储存您所在的位置。
③ SET BACK	短按：返回上一个页面 长按：查看时钟页面
④ ABC DOWN	短按：向下翻页查看小工具和菜单列表。 长按：查看高度计、气压计和电子罗盘(ABC)页面。
⑤ MENU UP	短按：向上翻页查看小工具和菜单列表。 长按：查看菜单。

查看控制菜单

控制菜单内还多个快捷方式，例如打开勿扰模式、锁定按键以及设备关机等。可以新增、重新排序和删除这些快捷方式(自定义控制菜单)

1 在任何画面，长按 **CTRL** 键。



2 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键 切换功能

查看 Widgets 小工具

设备出厂时内置多个小工具。若您将设备与智能手机配对后，还有更多小工具可供使用。

• 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键，切换显示设备上的 Widget 小工具。

• 某一个工具页面，按下 **GPS** 键 查看小工具的其他选项及功能。

为设备充电

警告

设备内含锂电池。请参阅手册前段的《安全及产品信息须知》获取产品警告、注意事项等重要信息。

注意

充电或连接至计算机前，请务必清洁并保持传输接点与周围区域干燥，以免锈蚀。请参阅使用手册中的清洁指示。

1 将 USB 线较小的一端插入设备充电槽。



2 将 USB 线较大的一端插入计算机的 USB 端口。

3 将设备充满电。

配对智能手机

要使用 Instinct 上的功能，必须先与 Garmin Connect Mobile 应用程序进行配对，而非仅通过蓝牙与手机配对。

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- iPhone 4S 或以上手机（iOS 版本视 APP 要求而定）
- 安卓 4.3 或以上且支持蓝牙 4.0 的安卓手机。

1 扫描下方二维码或前往手机应用商店，安装 Garmin Connect Mobile 应用程序，查看详情介绍，可前往 Garmin.com.cn/products/apps/Garmin_Connect_Mobile



2 智能手机与设备保持在 10 米 (33 英尺) 以内的距离。

3 按下 **CTRL** 键以开启设备。

首次开启设备时，设备即进入配对模式。

小贴士：您可以长按 **MENU** 键并选择 **设置 > 手机 > 配对手机** 手动进入配对模式。

4 选择以下一种方式将设备新增至您的 Garmin Connect 账号：

• 若您为首次使用 Garmin Connect Mobile 应用程序配对设备，请依照屏幕指示进行操作。

- 若您曾经使用 Garmin Connect Mobile 应用程序配对过其它设备，请在 Garmin Connect Mobile 中进入 **...** 或 **☰ 更多** 菜单，并选择 **Garmin 设备 > 添加设备**，再依照屏幕指示进行操作。

设备更新

在计算机安装 Garmin Express 或在移动设备安装 Garmin Connect Mobile 应用程序。

我们提供下列便利的设备服务：

- 上传资料到 Garmin Connect
- 产品注册

安装和设置 Garmin Express

- 1 使用 USB 线连接设备与计算机。
- 2 前往 Garmin.com.cn/express 下载和安装 Garmin Express
- 3 依照屏幕指示进行操作。

活动与应用程序

设备适用于室内、户外、竞赛或健身活动。当开始活动时，设备即显示并记录您的传感器数据，用户可以保存活动并于 Garmin Connect 社群分享。

更多关于活动追踪准确度信息，请参考

Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer

开始活动

当开始活动时，GPS 会自动开启(如果需要的话)；当您停止活动时，设备会回到手表模式。

活动记录小贴士：

- 进行活动前请先为设备充电 (为设备充电)。
- 按下 UP 键或 DOWN 键切换数据页面。

- 1 在手表模式，按下 **GPS 键**。
- 2 选择活动。
- 3 若有需要，请依照屏幕指示输入额外信息。
- 4 若有需要，请等待设备与 支持 ANT+ 或蓝牙的传感器连接。
- 5 如果活动需要开启 GPS，请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
- 6 按下 **GPS 键**开始活动时。

* 如果没有开始计时，设备不会自动记录您的活动。

结束活动

- 1 按下 **GPS 键**。
- 2 选择一个项目：
 - 若要继续活动，请选择 **继续**。
 - 若要保存活动并回到手表模式，请选择 **保存**。
 - 若要暂停活动之后再继续，请选择 **稍后继续**。

- 若要沿着航迹回到活动起始点，请选择 **回到起点 > 航迹返航**。

* 此功能仅适用于开启 GPS 的活动

- 若要以最短路徑导航回到活动起始点，请选择 **回到起点 > 直线返回**。

* 此功能仅适用于开启 GPS 的活动

- 若要取消活动并回到手表模式，请选择 **放弃 > 是**。

* 停止活动 30 分钟后设备会自动保存活动

自定义活动

- 1 在手表模式，按下 **GPS 键**，选择 **新增**。
- 2 选择一个项目：
 - 选择 **复制活动** 从已保存的活动开始建立自定义活动。
 - 选择 **其他** 建立新的自定义活动。
- 3 若有需要，选择一种活动类型。
- 4 选择名称或输入自定义名称。
重复的名称会包含数字。例如：骑行 (2)。
- 5 选择一个项目：
 - 自定义活动设置。例如：自定义信息页面或自动功能。
 - 选择 **完成** 保存并使用自定义活动。
- 6 选择 **是** 新增活动到最爱列表。

室内活动

Instinct 可以进行室内训练模式，例如室内田径场或健身房的脚踏车。室内活动时默认 GPS 为关闭。

- **关闭 GPS 进行室内跑步活动**：会使用设备内的加速度计来计算速度、距离与步频。在户外使用 GPS 跑步一段时间后，设备内的加速度计会自动校正速度、距离与步频等。数据的精确度将会增加。

小贴士：握住跑步机扶手，会降低活动精确度。建议使用步频传感器记录配速、距离与步频。

- **关闭 GPS 进行室内骑行活动**：使用速度和踏频传感器 (选购) 才能记录速度与距离并传送信息至设备。

跑步机距离校正

为了取得更准确的跑步机距离，您可以先在跑步机上跑至少 1.5 公里(1 英里)后进行校正。如果您每次使用的是不同的跑步机，每次跑步后您可以手动校正每台跑步机的距离。

- 1 开始跑步机活动 (**开始活动**)，并在跑步机上跑至少 1.5 公里 (1 英里)。
- 2 结束跑步后，按下 **GPS 键**。
- 3 选择一个项目：
 - 首次校正跑步机距离，请选择 **保存**。
设备会提示您完成跑步机校正。
 - 要在首次校正后手动校正跑步机距离，请选择 **校正 & 保存 > 是**。
- 4 检查跑步机显示的移动距离，并在设备上输入此数值。

室外活动

Instinct 室外训练模式(如跑步或骑行)默认 GPS 为开启,您可以在预设的活动之外新增活动(如步行或划船),也可以自定义新活动 ([建立自定义活动](#))。

滑降功能 (滑雪或雪板滑雪)

设备可自动记录滑雪或雪板滑雪的详细信息,此时滑降功能默认为自动开启。它会根据滑降移动,自动记录新的滑雪或滑雪板滑雪活动;当停止滑降或坐在缆车上时,活动计时即自动暂停;在搭乘缆车期间,活动计时也是保持暂停,滑降时活动计时重新开启。您可以暂停活动或于活动计时期间查看详细信息。

- 1 开始滑雪活动。
- 2 长按 **MENU** 键。
- 3 选择 **查看滑降**。
- 4 选择 **UP** 键或 **DOWN** 键以查看您的最后滑降、目前滑降与总滑降。

滑雪数据包含时间、移动距离、最大速度、平均速度与总滑降。

查看高度计/气压计/电子罗盘

设备内置自动更正的气压式高度计、气压计与电子罗盘传感器。

- 1 在任何画面,长按 **ABC** 键。
- 2 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键分别查看高度计、气压计与电子罗盘。。

使用节拍器跑步

节拍器以稳定的节拍帮助您增快或减缓步频,促进跑步的整体表现。

* 此功能不适用于全部活动。

- 1 在手表模式,按下 **GPS** 键。
- 2 选择活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **节拍器 > 状态 > 开启**。
- 6 选择一个项目:
 - 选择 **每分钟拍数** 以编辑您希望维持的步频数。
 - 选择 **警示频率** 以自定义节拍频率。
 - 选择 **警示方式** 自定义节拍器声音与振动提示。
- 7 若有需要,在跑步以前您可以选择 **预览** 先习惯节拍器功能。
- 8 开始跑步 ([开始活动](#))。节拍器即自动开启。
- 9 跑步时按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看节拍器画面。
- 10 若有需要,长按 **MENU** 键以更改节拍器的设置。

游泳

注意

此设备仅能用于游泳。若用于水肺潜水,则会造成设备损坏且不提供保修。

* 此设备在游泳时无法记录心率数据。

游泳专门术语

泳池长度: 游泳池一趟的长度。

间歇训练: 连续游一趟或多趟距离,每次休息后开始新的间歇。

划水数: 佩戴设备的手臂完成一次完整的划水动作,即算一次划水数。

SWOLF: SWOLF 分数是完成泳池一趟所需的时间(以秒为单位),加上该趟划水次数的总和。例如花 30 秒与 15 次划水数 游完单趟泳池长度,则 SWOLF 为 45。若在开放水域游泳 SWOLF 会以 25 米为一趟。和高尔夫一样 SWOLF 可测量游泳的效率,分数越低表示表现越佳。

泳姿侦测

此功能仅适用于泳池游泳。在游泳一趟后可侦测出泳姿,当按圈查看游泳记录时会显示泳姿。您也可以将泳姿设为自定义数据字段。 ([自定义数据页](#))

自由式	自由泳
仰式	仰泳
蛙式	蛙泳
蝶式	蝶泳
混合	一圈中有超过一种泳姿
技术训练	配合游泳训练日志使用(游泳训练日志)

在游泳池休息

设备出厂默认有两个休息定时器,会显示最后一个完整的间歇训练的时间与距离。

* 休息时游泳数据不会被记录。

- 1 在游泳时,按下 **SET** 键开始休息。屏幕显示变成黑底白字,并出现休息页面。
- 2 休息时,按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看其它数据页面(选用)。
- 3 按下 **SET** 键,并继续游泳。
- 4 重复其它休息间歇。

游泳训练记录

此功能仅适用于室内泳池。您可以使用训练记录功能,手动记录踢水、单手游泳、或任何不属于游泳四式中的姿势。

- 1 在室内游泳时,按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看训练日志。
- 2 按下 **SET** 键开始计时。
- 3 完成技术间歇训练时,按下 **SET** 键。虽然技术训练定时器已停止,但活动定时器仍持续记录。
- 4 完成时,输入距离以完成技术训练。游泳距离取决于设备活动文件夹中您选择的泳池大小。
- 5 选择一个项目:
 - 按下 **SET** 键开始另一个技术训练。

- 开始游泳间歇训练，按下 **UP** 键或 **DOWN** 键以回到游泳数据页。

游泳活动小贴士

- 进行室内游泳时请依照屏幕指示进行操作，选择泳池大小或手动输入泳池大小。
- 按下 **SET** 键记录室内游泳的休息时间。设备会自动记录游泳的距离与间隔。
- 按下 **SET** 键在开放水域记录间歇训练（选用）。

心率功能

该设备内置腕式光学心率传感器，也兼容于 ANT+® 心率传感器(另售)。您可以在心率工具页查看心率，但如果同时具备腕式心率和胸带式心率传感器，设备会使用胸带式心率传感器的信息。

腕式心率

佩戴设备

- 将腕表紧紧佩戴在手腕上
- * 请确保腕表舒适服贴于手腕上方。若要在设备上获得更准确的心率数据，跑步或运动时请确保设备不晃动



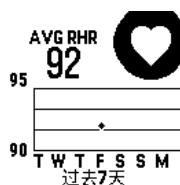
* 光学心率传感器位于设备背面。

- 更多信息请查阅 [腕式心率疑难解答小贴士](#)。
- 更多关于活动追踪准确度的信息，请参考 Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer

查看心率信息

查看您的目前心率、最低静止心率和心率图。

- 1 在手表模式，按下 **DOWN** 键。
- 2 按下 **GPS** 键查看过去 7 天的平均静止心率。



心率推送

Instinct 可当作心率传感器配件使用，只要将手表切换到心率推送模式，并与兼容的 ANT+® 设备产品连接，Instinct 就可变成心率传感器配件，将数据传送到兼容的设备，并在设备上查看心率信息。您可在活动期间推送您的心率数据到兼容的 Edge 设备或 VIRB 运动摄影机。


* 心率推送信息将会减少电池的使用时间。

- 1 在心率页面，长按 **MENU** 键。

- 2 选择 **心率选项**。

- 3 选择一个项目：

- 选择 **心率推送**，则立刻开始推送心率数据至兼容设备。
- 选择 **在活动中心率推送**，则仅在开启活动时才会进行心率推送 ([开始活动](#))。

设备开始传送心率数据并出现 。

* 启用心率推送功能时，无法查看其他页面。

- 4 配对兼容的 ANT+® Garmin 设备。

* 每种兼容设备的配对方式不完全相同，请查阅各设备的使用手册。

小贴士：在速率推送页面按下任意键，再选择 **是** 即可关闭心率推送。

关闭腕式心率


除非设备侦测到其他心率传感器配件，平则 Instinct 默认自动开启腕式心率。

- 1 在速率页面，长按 **MENU** 键。

- 2 选择 **心率选项 > 状态 > 关闭**。

腕式心率疑难解答小贴士

如果心率数据异常或者没有显示，请尝试下列动作。

- 佩戴设备之前，请先清洁和擦干手腕。
- 佩戴设备处请避免擦拭防晒油。
- 避免刮伤设备背面的心率传感器。
- 紧紧将腕表佩戴在手腕骨上方。请确保腕表舒适服贴于手腕骨上且活动时不会移动。
- 开始活动之前，请等待设备上的  显示固定不闪烁。
- 开始活动之前，请先热身 5 到 10 分钟以读取心率。

* 在寒冷的环境中，请先在室内热身。

- 请于每次训练后清洗腕表。

活动追踪


此功能可记录每天的步数、步数目标、步行距离与消耗的热量，热量的消耗为基础代谢率加上活动消耗卡路里的总和。

您的每日步数会定时更新并显示在活动量记录小工具中。

更多关于活动追踪准确度信息，请参考

Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer

自动目标

设备会根据您的个人基本数据与活动等级，计算您的每日步数目标，并显示于屏幕 。



假如不想使用此功能，您也可以在 Garmin Connect 上自定义个人目标步数。

久坐提示

久坐不动易影响身体的代谢机能，此功能提醒您起来动一动！若您久坐超过一小时，屏幕会显示该动一动！与提示条，每持续久坐 15 分钟，将陆续显示静止计量表。若提示音已设置开启也会发出哔哔声或振动提示（系统设置）。

只要起身走上几分钟，就能重置计时功能。

睡眠监测

在睡眠模式下，设备会在您平常的睡眠时间自动侦测睡眠状况，包括总睡眠时数、翻身次数与睡眠历程等。您可以在 Garmin Connect 网站进行平常睡眠时间的设置，也可以在 Garmin Connect 网站查看这些数据。

* 小睡不列入睡眠统计。您可以开启勿扰模式关闭背光及振动警示（开启勿扰模式）。

自动睡眠监测

- 1 佩戴手表睡觉。
 - 2 与 Garmin Connect 同步后即可查看睡眠情况（使用 [Garmin Connect Mobile 应用程序手动同步](#)）
- 您可以通过 Garmin Connect 查看睡眠情况。

开启勿扰模式

开启勿扰模式会关闭背光和振动提示，在睡觉或观看电影时建议开启此模式。

* 您可以在 Garmin Connect 中设置您平时睡眠时间。在系统设置中启用睡眠时间并输入平时睡觉时间以自动进入勿扰模式（系统设置）

- 1 长按 **CTRL** 键。
- 2 选择 

高强度活动时间

为了达到身体健康的目的，美国疾病控制与预防中心、美国心脏协会与及世界卫生组织，建议每周至少进行 150 分钟的中度强度运动（例如快走），或是每周 75 分钟的高强度运动（如跑步）。

设备监测您的活动强度，并记录参与中度至高强度活动的时间（需要心率数据来量化强度）。通过进行连续 10 分钟中度至高强度的活动，可以实现每周高强度活动目标。借着设备加总中度强度与高强度的活动分钟数，高强度活动时间也随之增加。高强度活动分钟数在计算高强度活动时间加总时，会以两倍计算。

增加高强度活动时间

Instinct 比较您的心率数据与平均静止心率，计算得出高强度活动时间。如果心率功能被关闭，设备仍然会参考每分钟步数计算中强度高强度活动时间。

- 开始活动计时可以最准确计算高强度活动时间。
- 在中度或剧烈的强度水平下至少连续锻炼 10 分钟。
- 请整天佩戴设备，以测得最准确的静止心率。

Move IQ

除了开启码表计时记录活动时间之外，设备也能够针对您正在进行的活动自动辨别活动类型（步行、跑步、游泳、椭圆机），并同时记录活动时间（活动时间至少须持续 10 分钟）。通过 Garmin Connect 时间轴观看一天活动记录与持续时间。开启活动计时，取得更精确详细的活动时间。

活动记录设置

长按 **MENU** 键并输入 **设置 > 活动监测**。

状态：开启或关闭活动监测。

久坐提醒：屏幕会显示该动一动！与提示条，若提示音已设置开启也会发出哔哔声或振动提示（系统设置）。

目标达成通知：开启或关闭目标警示。包含每日步数目标、爬楼梯目标和高强度活动时间目标。

Move IQ：开启或关闭 Move IQ 活动自动侦测。

关闭活动追踪

若关闭活动量记录功能，则每日步数、爬楼梯数和高强度活动时间都不会被记录。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 活动监测 > 状态 > 关闭**。

训练

设置个人信息

您可以自行输入设置性别、生日、身高、体重、心率区间，设备将使用这些信息来计算正确的训练数据。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 个人信息**。
- 3 选择一个项目。

了解心率区间

了解心率区间并应用以下原则可以帮助测量及改善您的健康：

- 心率区间是测量运动强度的好方法。
- 锻炼某些心率区间可以帮助提高心血管能力和强度。

如果知道自己的最大心率，您可以查询表格（[心率区间表](#)）来确认健身目标下最适合的锻炼心率区间。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用网络上提供的计算方法，部分健身房和健康中心也提供此服务。预设的最大心率为 220 减去自己的年龄。

关于心率区间

大部分的运动员使用心率区间来测量及增加他们的心肺能力，或增加他们的健身水平。心率区间是指每分钟的心跳范围设置，通常分为五个区间。一般来说，心率区间是基于最大心率百分比得出。

设置心率区间

设备使用您最初输入的用户数据来定义心率区间，且跑步与骑行各有独立的心率区间。为了取得准确的卡路里数据，请设置您的最大心率，当然您也可以在设备或 Garmin Connect 上手动个别设置每个心率区间与静止心率。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 个人信息 > 心率区间**。
- 3 选择 **最大心率** 并输入您的最大心率。
- 4 选择 **静止心率** 并输入您的静止心率。
您可以使用设备测量自己的平均静止心率，或者自定义静止心率。
- 5 选择 **区间 > 基于**。
- 6 选择一个项目：
 - 选择 **BPM** 以查看或编辑每分钟心跳值。
 - 选择 **最大心率%** 以查看或编辑最大心率的百分比。
 - 选择 **储备心率%** 以查看或编辑您的储备心率(最大心率减去静止心率的百分比)。
- 7 选择一个区间，输入各区间的值。
- 8 选择 **新增运动心率** 以新增个别运动的心率区间。
- 9 重复上述步骤新增运动心率区间 (选用)。

心率区间表

区间	最高心率%	BPM	身体自身感觉	益处
热身 (Z1)	50-60%	92-111	非常放松，几乎没有疲劳，有节奏的呼吸。	帮助热身、放松以及协助恢复。
脂肪燃烧 (Z2)	60-70%	111-129	舒适轻松，心血管负荷低，稍微深呼吸。	提高一般基础训练，提升恢复能力以及促进新陈代谢。
心肺强化 (Z3)	70-80%	129-148	有节奏的步幅，稳步控制的快速呼吸。	提高一般健身训练程度，提高接受中等强度训练能力，以及提高训练效率。
肌力强化 (Z4)	80-90%	148-166	快速的步幅，稍有不快感，导致肌肉	强度与高速度运动的能力。
无氧警示 (Z5)	90-100%	166-185	身体感到无法支撑，呼吸与肌肉感觉非常疲劳。	与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。

训练计划

您可以自定义训练计划，设置每个阶段的目标、距离、时间和预定消耗热量值。设置方式可以使用 Garmin Connect 建立新计划，或是从 Garmin Connect 上选取网站提供的训练计划，再将这些数据传输至设备。

您可以使用 Garmin Connect 来安排训练时程，预先规划训练的内容，并将它保存在设备中。

网站上的训练计划

在下载网站上的训练计划之前，您必须先具备 Garmin Connect 账号 ([Garmin Connect](#))。


- 1 连接设备与计算机。
- 2 前往 connect.garmin.cn/zh-TW
- 3 新建并保存一个新的训练。
- 4 选择 **传送至设备**，并依照屏幕指示进行操作。
- 5 移除设备与计算机的连接。

关于训练日程

设备上的训练日程是 Garmin Connect 日历的延伸。训练计划一旦加入 Garmin Connect 日历后，您可以再将数据传送到设备，设备内已传送的训练计划会依日期排序显示在列表中。只要选择训练日程其中一天，即可查看或执行训练。无论您是否完成计划，这些训练行程都会保留在设备内。如果您再从 Garmin Connect 传送安排好的训练计划，这些新的计划将会覆盖现有的训练日程。

使用 Garmin Connect 上的训练计划

在下载 Garmin Connect 的训练计划之前，您必须先具备 Garmin Connect 的账号 ([Garmin Connect](#))，而且您应该先将设备与兼容的智能手机配对。

- 1 请在 Garmin Connect Mobile 应用程序内，选择 **训练 > 训练计划 > 寻找计划**。
- 2 选择并进行训练计划的排程。
- 3 选择 ，然后依照屏幕指示操作。
- 4 在日历中检查训练计划。

开始训练

在开始训练之前，您必须先先到 Garmin Connect 下载训练计划。

- 1 在手表模式，按下 **GPS** 键。
- 2 选择活动。
- 3 长按 **MENU** 键。
- 4 选择 **训练 > 我的训练**。
- 5 选择一个训练。

* 只有与所选活动兼容的训练才会显示于列表。

- 6 选择 **开始训练**。
 - 7 按下 **GPS** 键开始活动时。
- 开始训练后，设备屏幕即显示每个训练步骤、目标 (选用)，与目前的训练资料。

设置训练目标

除了虚拟伙伴功能外，您还可以设置训练目标，并朝着设置的距离、距离/时间，距离/配速，或距离/速度前进。在你的训练中，设备将实时反馈与目标的差距。

- 1 在手表模式，按下 **GPS** 键。
- 2 选择活动。

3 长按 **MENU** 键。

4 选择 **训练 > 设置一个目标**。

5 选择一个项目：

- 选择 **仅有距离** 选择预设的距离或输入自定义值。
- 选择 **距离和时间** 选择目标距离与时间。
- 选择 **距离和配速** 或 **距离与速度** 选择目标距离与配速或目标距离与速度。

根据您的活动时的表现与剩余时间，训练目标页面会显示您的预计完成时间。

6 按下 **GPS** 键开始活动计时。

删除训练目标

1 活动进行时，长按 **MENU** 键。

2 选择 **取消训练 > 是**。

间歇训练

您可以依距离或时间来建立间歇训练。设备会保存自定义的间歇训练，直到另一个间歇训练被建立。在进行竞赛锻炼时或已知跑步距离时，可以选择使用开放的间歇行程。

建立间歇训练

1 在手表模式，按下 **GPS** 键。

2 选择活动。

3 长按 **MENU** 键。

4 选择 **训练 > 间歇训练 > 编辑 > 间隔 > 类别**。

5 选择 **距离、时间** 或 **开放式**。

小贴士：若您希望建立一个无时间、距离限制的间歇训练，请选择开放。

6 若有需要，请选择 **持续**，输入训练的时间或距离的活动间歇值，然后选择 **✓**。

7 按下 **BACK** 键。

8 选择 **休息 > 类别**。

9 选择 **距离、时间** 或 **开放式**。

10 若有需要，请输入训练的时间或距离的活动间歇值，然后选择 **✓**。

11 按下 **BACK** 键。

12 选择以下动作：

- 选择 **重复** 设置重复的次数。
- 选择 **热身 > 开启** 在训练中新增热身动作。
- 选择 **缓和 > 开启** 在训练中新增缓和动作。

开始间歇训练

1 在手表模式，按下 **GPS** 键。

2 选择活动。

3 长按 **MENU** 键。

4 选择 **训练 > 间歇训练 > 开始训练**。

5 按下 **GPS** 键开始活动计时。

6 若间歇训练中有热身活动，按下 **SET** 键开始第一个间歇。

7 依照屏幕指示进行操作。

完成间歇训练后，设备屏幕会显示完成信息。

停止间歇训练

- 在任何时候，按下 **SET** 键以结束间歇训练。
- 在任何时候，按下 **GPS** 键以结束计时。
- 间歇训练中有缓和活动，按下 **SET** 键以结束间歇训练。

虚拟伙伴

虚拟伙伴是设计来帮达成目标训练工具。替虚拟伙伴设置配速并与他竞赛。

* 此功能不适用于全部活动。

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **设置 > 应用**。

3 选择一个活动。

4 选择活动设置。

5 选择 **数据页 > 新增 > 虚拟伙伴**。

6 输入配速。

7 开始活动 (**开始活动**)。

8 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键滑动查看虚拟伙伴页面，查看谁目前居于领先。

与先前的活动竞赛

您可以与先前的活动或下载的活动进行竞赛。此功能与虚拟伙伴类似，您可以查看自己领先或落后的情况。

* 此功能不适用于全部活动。

1 在手表模式，按下 **GPS** 键。

2 选择活动。

3 长按 **MENU** 键。

4 选择 **训练 > 以活动展开比赛**。

5 选择一个项目：

- 选择 **从历史记录** 选择设备内先前的活动记录。
- 选择 **已下载** 选择 Garmin Connect 下载的活动。

6 选择活动。

虚拟伙伴页面会显示您的预计完成时间。

7 按下 **GPS** 键开始活动计时。

8 完成活动时按下 **GPS** 键 **> 保存**。

个人纪录

完成活动时，设备会显示此次活动达到的新纪录。个人纪录包含完成标准比赛距离的最快时间、最长骑行距离或最长跑步距离。

查看个人纪录

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。

3 选择运动。

4 选择纪录。

5 选择 **查看个人纪录**。

恢复个人纪录

您可以将任何个人纪录设置回前一次的纪录。

1 长按 **MENU** 键。

- 2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。
- 3 选择**运动**。
- 4 选择纪录以恢复。
- 5 选择 **前次 > 是**。

* 此动作不会删除任何已保存活动。

清除个人纪录

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。
- 3 选择**运动**。
- 4 选择纪录以删除。
- 5 选择 **清除个人纪录 > 是**。

* 此动作不会删除任何已保存活动。

清除所有纪录

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 个人纪录**。
- 3 选择**运动**。
- 4 选择 **清除所有纪录 > 是**。

此动作只会删除该项活动的个人纪录。

时钟

使用 GPS 同步时间

每次完成卫星定位后，设备会自动侦测您的时区和时间日期。您也可以在此变更时区时手动将时间与 GPS 进行同步，并更新夏令时间。

- 1 在任何画面，长按 **SET** 键。
- 2 选择 **通过 GPS 设置时间**。
- 3 等待设备接收卫星信号 ([获取卫星信号](#))。

设置闹钟

您最多可以设置 10 个不同的闹钟，并设置为一次性闹钟或者重复闹钟。

- 1 在任何画面，长按 **SET** 键。
- 2 选择 **闹钟**。
- 3 输入闹钟时间。
- 4 选择 **重复** 并选择重复次数 (选用)。
- 5 选择 **警示方式** 并选择通知类型 (选用)。
- 6 选择 **背光 > 开启** 以开启闹钟背光 (选用)。
- 7 选择 **标签**，然后选择警示的说明内容 (选用)。

开始倒计时

- 1 在任何画面，长按 **SET** 键。
- 2 选择 **时钟**。
- 3 输入时间。
- 4 若有需要，请选择一个项目以编辑定时器：

- 要在倒数计时结束后自动重新启动，请按下 **UP** 键 > **重新开始 > 开启**。
 - 要选择通知类型，请按下 **UP** 键 > **警示方式**。
- 5 按下 **GPS** 键开始活动时。

使用秒表

- 1 在任何画面，长按 **SET** 键。
- 2 选择 **秒表**。
- 3 按下 **GPS** 键开始活动时。
- 4 按下 **SET** 键重新计圈计时 ①。



秒表总计时间 ② 仍会继续计时。

- 5 按下 **GPS** 键停止秒表计时。
- 6 按下 **UP** 键，然后选择一个项目。

设置警示

- 1 在任何画面，长按 **SET** 键。
- 2 选择 **警示**。
- 3 选择一个项目：
 - 要将警示设置在实际日落前的特定几分钟(或小时)内发出声响，请选择 **日落提醒 > 状态 > 开启**，然后选择 **设置时间** 并输入时间。
 - 要将警示设置在实际日出前的特定几分钟(或小时)内发出声响，请选择 **日出提醒 > 状态 > 开启**，然后选择 **设置时间** 并输入时间。
 - 要设置在暴风雨接近时发出警示，请选择 **暴风雨 > 状态 > 开启**，后选择 **频率** 并输入气压变化百分比。
 - 要设置在每小时发出声音警示，请选择 **整点 > 开启**。

导航

保存当前位置

用户可以保存自己现在的位置，以便之后进行导航。

- 1 在任何画面，长按 **GPS** 键。
- 2 按下 **GPS** 键。
- 3 若有需要，按下 **DOWN** 键以编辑地点信息。

编辑已保存航点

您可以删除已保存的位置或者编辑其名称、高度以及位置信息。

- 1 在手表模式，选择 **GPS 键 > 导航 > 已保存航点**。
- 2 选择已保存航点。
- 3 选择需要编辑航点的选项。

目的地导航

使用设备导航至特定的目的地，或进行航迹导航。

导航至已保存航点

- 1 在手表模式，选择 **GPS 键 > 导航 > 已保存航点**。
- 2 选择目的地。
- 3 选择 **前往**。导航信息出现。
- 4 按下 **GPS 键** 开始导航。

输入坐标并导航

- 1 在手表模式，选择 **GPS 键 > 导航 > 坐标**。
- 2 输入目的地坐标。
- 3 选择 **完成**。
- 4 按下 **GPS 键** 开始导航。

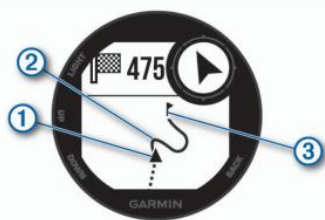
建立路线并导航

- 1 在手表模式，选择 **GPS 键 > 导航 > 路线 > 新增**。
 - 2 输入路线名称，并按下 **✓**。
 - 3 选择 **新增位置**。
 - 4 选择一个项目。
 - 5 若有需要，请重复步骤 3 到 4，添加多个航点。
 - 6 选择 **完成 > 开始路线**。
- 导航信息出现。
- 7 按下 **GPS 键** 开始导航。

活动中导航至起点

您可以导航回路线起点或沿迹返航，但此功能仅适用于 GPS 开启的活动。

- 1 活动进行时，长按 **MENU 键 > 导航 > 回到起点**。
- 2 选择一个项目：
 - 选择 **航迹返航** 沿原轨迹返航至活动的起点。
 - 选择 **直线返回** 直接导航回活动的起点。



您的当前位置 ①、行进路线 ② 与终点 ③ 会显示在地图上。

导航至已保存活动的起点

您可导航返回先前保存活动的出发点。且可以选择航迹返航还是沿直线返回。此功能仅适用于 GPS 有开启的活动。

- 1 选择 **GPS 键 > 导航 > 活动**。
- 2 选择一个已保存的历史活动。
- 3 选择 **回到起点**
 - 选择 **航迹返航** 沿轨迹导航至历史活动的起点。
 - 选择 **直线返回** 沿直线导航至历史活动的起点。

地图上会出现一条线，连接您当前位置与上次保存活动的出发点。

* 您可以启动计时，防止设备因超时而返回手表模式。

- 4 按下 **GPS 键** 开始导航。
- 5 按下 **DOWN 键** 查看时间、距离等信息。

目测导航

您可以将设备指向远处的对象（例如水塔），锁定方向后导航到该对象。

- 1 在手表模式，选择 **GPS 键 > 导航 > 目测导航**。
- 2 将边框的顶端标记指向对象，然后按下 **GPS 键**。导航信息出现。
- 3 按下 **GPS 键** 开始导航。

标记或导航至 MOB 落水点位置

您可以保存人员落水位置（MOB），并自动导航至该位置。

小贴士：您可以自定义长按功能键以快速打开 MOB 功能（[自定义快捷键](#)）。

- 1 在手表模式，选择 **GPS 键 > 导航 > 上次 MOB**。导航信息出现。

停止导航

- 1 活动进行时，长按 **MENU 键**。
- 2 选择 **停止路线**。

投影航点

由您现在的当前位置投影距离和方向，推算出目标点的坐标。

- 1 若有需要，选择 **GPS 键 > 新增 > 投影航点** 新增投影航点 app 至应用程序行表。
 - 2 选择 **是** 新增至最爱列表。
 - 3 在手表模式，选择 **GPS 键 > 投影航点**。
 - 4 按下 **UP 键** 或 **DOWN 键** 以设置航向。
 - 5 按下 **GPS 键**。
 - 6 按下 **DOWN 键** 选择距离单位。
 - 7 按下 **UP 键** 输入距离。
 - 8 按下 **GPS 键** 以保存。
- 投影航点已使用预设名称保存。

地图

▲代表您在地图上的位置，其名称及符号会显示在地图上。当导航至目的地时，您的路线会在地图上以线段显示。

- 地图导航 ([平移和缩放地图](#))
- 地图设置 ([地图设置](#))

平移和缩放地图

- 1 在导航时，按下 **UP 键** 或 **DOWN 键** 以查看地图。
- 2 长按 **MENU 键**。
- 3 选择 **缩放/平移**。
- 4 选择一个项目：

- 按下 **GPS** 键切换上下平移、左右平移或缩放。
- 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键来平移或缩放地图。
- 按下 **BACK** 键以退出。

历史记录

历史记录包含时间、距离、卡路里、平均配速或平均速度、计圈数据与腕式心率传感器信息。

* 若纪录容量已满，设备将从最旧的纪录开始覆盖保存。

查看活动历史

历史记录包含先前您保存于设备的所有活动。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 活动**。
- 2 选择活动。
- 3 选择一个项目：
 - 选择 **详细信息** 查看活动其它数据。
 - 选择 **按圈查看** 查看额外的计圈数据。
 - 选择 **间歇训练** 查看额外的间歇信息。
 - 选择 **组数** 查看额外的活动组数信息。
 - 选择 **地图** 在地图上查看活动。
 - 选择 **区间用时** 查看心率区间内时间 ([查看各心率区间的时间](#))。
 - 选择 **高度变化** 查看活动进行时的高度变化。
 - 选择 **删除** 来删除已选择的活动。

查看各心率区间的用时

在查看心率区间数据之前，您必须先将设备与兼容的心率传感器进行配对，并且完成活动的保存。

查看各心率区间的时间能让您校正自己训练强度。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 活动**。
- 3 选择活动。
- 4 选择 **区间用时**。

查看活动总计

查看保存在设备内的总计距离与时间数据。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 总计**。
- 3 若有需要，请选择一个活动。
- 4 选择每周总计或每月总计。

查看里程总计

里程计会自动记录所有距离与爬升高度。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 总计 > 里程计**。
- 3 按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看里程总计。

同步其他设备活动

您可以使用 Garmin Connect 将其他 Garmin 设备上的活动同步到 Instinct。例如使用 Edge 设备记录骑行活动，然后在 Instinct 设备上查看活动的详细数据。

- 1 长按 **MENU** 键。
 - 2 选择 **历史记录 > 更多选项 > TrueUp > 开启**。
- 同步设备与智能手机时，您近期在其他 Garmin 设备上的活动会同步显示于 Instinct。

删除历史资料

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **历史记录 > 更多选项**。
- 3 选择一个项目：
 - 选择 **删除全部活动** 以删除设备内所有的历史记录。
 - 选择 **重置统计数据** 以重置所有总距离与总时间。

* 此动作不会删除任何已保存活动。
- 4 确认您的选择。

连接功能

设备需连接至无线网络，或使用蓝牙与兼容的智能手机相连后，才能使用连接功能。部分功能需下载 Garmin Connect Mobile 应用程序后才能使用，请前往 Garmin.com.cn/products/apps 取得更多详细信息。

手机通知：在设备上显示来电通知与信息。

LiveTrack：让亲朋好友或家人得到您训练活动的即时消息。您可以使用电子邮件或社群媒体邀请他们来浏览 Garmin Connect 追踪页面上的实时数据。

上传活动至 Garmin Connect：完成活动后自动将数据上传至您的 Garmin Connect 账号。

蓝牙传感器：连接兼容的蓝牙传感器配件。例如：TruSwing 挥杆智能分析仪。

寻找手机：使用此功能帮助您找到已配对且在固定范围内蓝牙开启的手机。

寻找我的设备：使用此功能帮助您找到已配对且在固定范围内蓝牙开启的手表。

智能通知

在使用蓝牙智能提示前，必须先将设备与兼容的手机进行配对 ([配对智能手机](#))。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 手机 > 智能通知 > 状态 > 开启**。
- 3 选择 **活动期间**
 - **通知**：按偏好设置活动期间的通知内容。
 - **警示方式**：按偏好设置提示音。
- 4 选择 **非活动期间**
 - **通知**：按偏好设置活动期间的通知内容。
 - **警示方式**：按偏好设置提示音。

- 5 选择 **通知超时**，选择时间

查看通知

- 1 在手表模式，按下 **UP** 键以查看智能通知。
- 2 按下 **GPS** 键并选择通知。
- 3 按下 **DOWN** 键进行换页。
- 4 按下 **BACK** 键回到前一页。

管理通知

您可以使用已配对的智能手机来管理设备上显示的通知。

选择一个项目：

- 若您使用 Apple® 手机，请至手机的通知中心设置，选择要显示在设备上的项目。
- 若您使用 Android 手机，请在 Garmin Connect Mobile 应用程序内，选择 **设置 > 智能通知**。

关闭智能连接

- 1 长按 **MENU** 键。
 - 2 选择 **设置 > 手机 > 状态 > 关闭** 来关闭 Instinct 设备的无线蓝牙。
- 请参考手持设备的使用说明以关闭手持设备的无线蓝牙。

开启/关闭智能连接警示

您可以设置设备在已与手机连接但无线蓝牙断线时，手机警示提醒。

* 默认蓝牙连接警示为关闭。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 手机 > 警示**。

Garmin Connect

Garmin Connect 提供可追踪、分析、分享及彼此互相鼓励的工具，记录您活跃的户外活动，如跑步、步行、骑行、游泳...等等。

您可以在使用设备时配对 Garmin Connect Mobile 应用程序建立帐户或直接前往 connect.garmin.cn/zh-TW 申请免费账户。

追踪个人进度：追踪您的每日步数，加入朋友的连接挑战，激发自己更多潜能来达成目标。

保存活动：在完成活动并使用设备保存活动后，您可以将活动记录上传至 Garmin Connect，想要保留数据多久都没问题。

分析资料：查看更多关于活动的详细信息，包括时间、距离、心率、卡路里...等，甚至自定义分析报表。

分享活动：与朋友连接追踪彼此的活动，或是将活动连接张贴至喜爱的社群网站。

管理设置：您可以在 Garmin Connect 帐户上自定义设备和用户设置。

使用 Garmin Connect Mobile 更新软件

更新设备之前，您必须具备 Garmin Connect 账户，并且已经下载 Garmin Connect Mobile 应用程序 ([配对智能手机](#))。

- 1 同步 Garmin Connect Mobile 应用程序与设备 ([使用 Garmin Connect Mobile 应用程序手动同步](#))

当有可更新软件，设备会出现软件更新通知。

- 2 依照屏幕指示进行操作。

使用 Garmin Express 更新软件

更新设备之前，您必须具备 Garmin Connect 账户，并且已经下载并安装 Garmin Express。


- 1 使用 USB 线连接计算机与设备。
当有可更新软件，Garmin Express 会传送到设备。
- 2 移除计算机与设备的连接，设备会出现软件更新通知。
- 3 选择一个项目。

使用 Garmin Connect 电脑版

Garmin Express 应用程序使用计算机连接您的设备与 Garmin Connect，您可以使用 Garmin Express 将活动资料上传到 Garmin Connect，或将训练或训练计划从 Garmin Connect 传送到设备。

- 1 使用 USB 线连接计算机与设备。
- 2 前往 Garmin.com.cn/express
- 3 下载且安装 Garmin Express 应用程序。
- 4 开启 Garmin Express 应用程序，并选择 新增设备。
- 5 依照屏幕指示进行操作。


使用 Garmin Connect Mobile 手动同步

- 1 长按 **CTRL** 键以查看快捷目录。
- 2 按下  键。

寻找手机

如果手表已和手机配对，并且手机在蓝牙连接范围内，您可以使用此功能寻找手机。

- 1 长按 **CTRL** 键以查看快捷目录。

- 2 选择 。

设备开始寻找与其配对的手机。如果找到的话，手机会发出声响提醒。在手表模式可以查看蓝牙信号强弱，信号变强代表正在接近手机。

- 3 按下 **BACK** 键停止寻找。

自定义设备

自定义表面

您可以选择表面、颜色或其它数据来订定表面样式。

- 1 在手表模式，长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **表盘**。
- 3 按 **UP** 键或 **DOWN** 键预览表面。
- 4 按下 **GPS** 键。
- 5 选择一个项目：
 - 要使用所选表面请选择 **应用**。
 - 要自定义表面显示的数据，请选择 **自定义**，然后按下 **UP** 键或 **DOWN** 键来进行预览，再按下 **GPS** 键。

自定义控制菜单

新增、重新排列和移除控制菜单里的选项 ([查看控制菜单](#))。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 控制**。
- 3 选择控制菜单。
- 4 选择一个项目：
 - 选择 **重新排序** 变更快捷目录中的排序。
 - 选择 **移除** 从控制菜单中移除。
- 5 若有需要，选择 **新增** 来新增其它控制菜单快捷方式。

自定义小工具

设备出厂前已预载 Widgets 小工具，此功能让您可迅速浏览信息。部分小工具需通过蓝牙连接至兼容的智能手机。部分小工具是看不到的，您必须手动将他们加到小工具清单里。

心率：每分钟的心跳数、当日最低心率与心率变化图。

我的一天：一天的活动摘要，包含上次活动活动时间、高强度活动时间、楼层总计、步数和消耗卡路里等等。

日历：显示并通知您即将到来的会议。

天气：目前天气与天气预报。

音乐：利用设备来控制智能手机拨放音乐。

智能通知：实时显示并提醒您的来电与简讯。

步数：追踪您的每日步数、目标活动量与前几天的资料。

卡路里：今天的卡路里消耗量。

爬楼层数：追踪已爬楼层数和楼层目标。

压力：显示您目前的压力等级与趋势，您可以做进行呼吸练习来帮助放松。

高强度活动时间：追踪您中度过到剧烈运动的时间，设置高强度活动时间目标。

上次活动：摘要上次的活动记录，像是上次跑步、上次骑行或者上次游泳。

上次运动：上次运动纪录的摘要。

ABC：显示高度计、气压计和电子罗盘。

日出&日落：显示日出、日落和曙光时间。

世界时钟：显示其他时区的当前时间。

VIRB：通过设备可轻松控制 VIRB 运动摄影机。

Dog Tracking：如果您的设备已连接配对一台兼容的猎犬追踪器，则可以显示猎犬的位置信息。

inReach：让您在配对的 inReach 设备上发送信息。

Xero：若您具备可与 Instinct 配对的 Xero bow sight 设备，显示其激光位置数据。

自定义小工具排序

您可以显示、隐藏或移动小工具。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 小工具**。
- 3 选择一个小工具。
- 4 选择一个项目：
 - 选择 **重新排序** 变更小工具排序。

- 选择 **移除** 从小工具栏表移除。

5 选择 **添加小工具**。

6 选择小工具。

小工具会加入列表排序。

遥控 inReach

inReach 遥控功能让您从距离外控制 inReach 设备。获取更多关于 inReach 设备的信息。请前往 [Garmin.com.cn](#) 使用 inReach 遥控

在使用 inReach 遥控功能之前，必须先将 inReach 小工具设置在小工具列表中 ([自定义小工具排序](#))。

- 1 开启 inReach 设备。
- 2 按下设备的 **UP** 键或 **DOWN** 键查看 inReach 小工具页面。
- 3 按下 **GPS** 键来搜寻您的 inReach 设备。
- 4 按下 **GPS** 键以配对您的 inReach 设备。
- 5 按下 **GPS** 键，然后选择一个项目：
 - 选择 **SOS 启动** 发送 SOS 信息。

* 您应该只在真正的紧急情况下使用 SOS 功能。

- 选择 **信息 > 新信息** 进行消息的发送，请选择联络人，然后输入文字信息或快速罐头信息。
- 选择 **传送默认信息**，然后从列表中选择一则信息。
- 选择 **侦测中** 查看活动期间的定时器与行进距离。

遥控 VIRB

VIRB 遥控功能让您从距离外控制 VIRB 运动摄影机。获取更多关于 VIRB 运动摄像机的信息，请前往 [Garmin.com.cn/products/cameras](#)

遥控 VIRB 运动摄影机

必须先启用 VIRB 摄影机上的遥控设置，才能使用此功能，请参考《VIRB 使用手册》取得更详细的信息，但同时您也必须设置它在 Widget 小工具中显示 ([自定义小工具排序](#))。

- 1 开启 VIRB 运动摄影机。
- 2 按下设备的 **UP** 键或 **DOWN** 键查看 VIRB 小工具页面。
- 3 等待设备与 VIRB 运动摄影机相连。
- 4 按下 **GPS** 键。
- 5 选择一个项目：
 - 选择 **开始录像** 以录制影片。Instinct 设备屏幕显示录像时间。
 - 按下 **DOWN** 键在录像时进行拍照。
 - 按下 **GPS** 键以结束录像。
 - 选择 **拍照** 来进行拍照。
 - 选择 **设置** 变更录像与拍照设置。

活动中遥控 VIRB 运动摄影机

必须先启用 VIRB 摄影机上的遥控设置，才能使用此功能，请参考《VIRB 使用手册》取得更详细的信息。但同时您也必须设置它在 Widget 小工具中显示 ([自定义小工具排序](#))。

- 1 开启 VIRB 运动摄影机。
- 2 按下设备的 **UP** 键或 **DOWN** 键查看 VIRB 小工具页面。
- 3 等待设备与 VIRB 运动摄影机相连。
当运动摄影机与设备相连，VIRB 数据页会自动加入活动 App 应用程序。
- 4 活动进行时，按下 **UP** 键或 **DOWN** 键查看 VIRB 页面。
- 5 长按 **MENU** 键。
- 6 选择 **VIRB** 遥控。
- 7 选择一个项目：
 - 使用活动计时开启运动摄影机，选择 **设置 > 活动开始/停止**。

* 当开始/停止活动时，自动启动/停止运动摄影。

- 使用目录选项遥控运动摄影机，选择 **设置 > 目录**。
- 选择 **开始录像** 录制影片。
Instinct 的屏幕出现录像时间。
- 按下 **DOWN** 键在录像时进行拍照。
- 按下 **GPS** 键结束录像。
- 选择 **拍照** 来进行拍照。

自定义活动列表

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择一个项目：
 - 选择要自定义的活动，然后将活动设置为我的最爱、更改显示顺序或其它。
 - 选择 **新增** 以新增更多活动或建立自定义活动。

移除应用

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择活动。
- 4 选择一个项目：
 - 选择 **从最爱移除** 从最爱列表移除活动。
 - 选择 **移除** 从 App 应用程序行表删除活动。

活动设置

设备可依照需求自定义每个预载的活动应用程序，例如您可以自定义数据页面、加入警示提醒与训练功能，但设备并非适用所有的活动类型。

长按 **MENU** 键，选择 **设置 > 应用**，并选择一项活动。

警示：设置活动训练或导航的警示。

自动计圈：设置自动标记特定的距离 (**自动计圈**)。

自动暂停：设置在暂停移动或低于某特定速度时，自动暂停记录 (**自动暂停**)。

自动换页：在定时器启动时使用此功能浏览所有活动页面 (**自动换页**)。

自动爬升：设置滑雪时使用内置的加速度计侦测滑雪活动。

自动滑降：使用内置高度计启用自动滑侦测降。

3D 距离：利用移动的高度差与水平活动的距离来计算距离。

3D 速度：利用移动的高度差与水平活动的距离来计算速度 (**3D 速度与距离**)。

计圈键：活动期间内，记录计圈、组数或休息。

背景颜色：设置活动的背景颜色为黑色或白色。

开始前倒数：启用倒数定时器，以进行室内游泳间歇训练。

数据页：显示或隐藏活动的的数据字段 (**设置个人信息**)。

GPS：设置卫星信号的接收模式。使用 GPS+GLONASS、GPS+Galileo 或 GPS+北斗 定位可以更精准更快速，但比起仅用 GPS 更耗电。

UltraTrac：省电模式可以减少追踪传感器的记录传输频率，达到省电的效果 (**UltraTrac 省电模式**)。

重命名：编辑活动名称。

自定义数据页

显示、隐藏、或调整各活动的的数据字段显示内容。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择自定义一项活动。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **数据页**。
- 6 选择要自定义的数据字段：
 - 7 选择一个项目：
 - 选择 **格式** 调整屏幕显示的资料数量。
 - 选择 **栏位** 修改想显示的数据内容。
 - 选择 **重新排序** 变更数据页顺序。
 - 选择 **移除** 移除数据页面。
 - 8 若有需要，选择 **新增** 来新增数据页面。
您可以自定义数据页面，或选择默认数据页面。

将地图加入活动

在活动数据页加入地图信息。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择自定义一项活动。
- 4 选择活动设置。
 - 2 选择 **数据页 > 新增 > 地图**。

警示

使用者可以针对每个活动设置警示，以协助针对特定目标进行训练、提高对环境的认识、以及导航至您的目的地。部分警示仅适用于特定活动。警示类型分为：事件警示、范围警示以及循环警示三种。

事件警示：事件是一个特定值，事件警示会发出一次通知。例如，您可以将设备设置为在达到指定爬升高度时发出警示。

范围警示：每当设备高或低于某个指定范围时，范围警示即会发出通知。例如，您可以将设备设置为当心率低于每分钟 60 下 (bpm) 或高于 210 bpm 时，发出警示。

循环警示：每当设备记录到特定的值或间隔时间时，循环提示即会发出通知。例如，您可以将设备设置为每 30 分钟发出警示。

警示选项	警示类型	描述
步频	范围	设置步频的最大与最小值
卡路里	事件, 循环	设置卡路里
自定义	循环	选择现有的信息或选择警示类型新增自定义信息
距离	循环	设置距离间隔
海拔高度	范围	设置最高与最低海拔高度
心率	范围	设置最大心率或选择心率区间 请参考 关于心率区间 或 心率区间表 。
配速	范围	设置最大与最小配速
邻近	事件	设置接近保存位置的范围
跑/步行模式	循环	设置步行的休息时间
速度	范围	设置最大与最小速度
划水率	范围	设置最高与最低划水率
时间	事件, 循环	设置时间区间

设置警示

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择活动。

* 此功能不适用于全部活动。

- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **警示**。
- 6 选择一个项目：
 - 选择 **新增** 以新增活动警示。
 - 选择现有的警示名称。
- 7 若有需要，请选择警示类型。
- 8 选择区间，输入最大与最小值或自定义输入警示值。
- 9 若有需要，请开启警示。

每当您达到警示值时，事件提示和循环提示就会显示信息；范围提示则会在您高或低于指定范围（最小值和最大值）时显示。

计圈设置

自动计圈

您可以使用自动计圈自动标记特定的距离。此功能对于比较活动时各区（例如每 1 公里或 5 公里）的表现非常有帮助。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择活动。

* 此功能不适用于全部活动。

- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **自动计圈**。
- 3 选择一个项目：
 - 选择 **自动计圈** 以开始或关闭此功能。
 - 选择 **计圈距离** 在各圈间调整距离。

每当完成一段计圈时，屏幕即显示此圈完成的时间，若开启警示声响，设备也会发出声响或振动提醒（[系统设置](#)）。若有需要，您可以自定义设备页面显示额外的计圈数据（[自定义数据页](#)）。

自定义计圈警示信息

屏幕显示的计圈警示信息用户可以自定义一至二笔数据字段。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择活动。

* 此功能不适用于全部活动。

- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **自动计圈 > 计圈警示**。
- 6 选择要调整的数据字段。
- 7 选择 **预览** (选用)。

自动暂停

使用此功能可在停止移动时自动暂停记录。如果活动过程中会碰到红绿灯，或是其他必须停下来的地方，此功能会很有帮助。

* 当定时器为暂停或关闭时，并不会被记录。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择活动。

* 此功能不适用于全部活动。

- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **自动暂停**。
- 6 选择一个项目：
 - 选择 **当静止时**，在停止移动时自动暂停定时器。
 - 选择 **自定义**，在速度或配速低于某特定值时，自动暂停定时器。

自动换页

当定时器启动时，您可以使用自动换页功能浏览所有活动页面。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择活动。

* 此功能不适用于全部活动。

- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **自动换页**。
- 6 选择换页的速度。

自动爬升

启用自动爬升来侦测高度变化。此功能适用于登山、健行、跑步或骑行。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择活动。

* 此功能不适用于全部活动。

- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **自动爬升 > 状态 > 开启**。
- 6 选择一个项目：

- 选择 **跑步页面** 选择页面显示信息。
- 选择 **爬升页面** 选择页面显示信息。
- 选择 **颜色转换** 当更改模式时切换颜色。
- 选择 **垂直速度** 设置高度变化米/小时。
- 选择 **模式转换** 设置更改模式的速度。

3D 速度与距离

设置 3D 速度与距离让您可以利用移动的高度差与水平活动的距离来计算时间与距离，可使用的情境包含滑雪、攀登、导航、健行、跑步或骑行等。

省电超时设置

逾时设置会影响设备停留在训练模式的时间长短，例如当在等待比赛开始时。长按 **MENU** 键，选择 **设置 > 应用**，选取一项活动，进入活动设置，再选择 **省电超时** 以调整该活动的逾时设置。

正常：设备设置为 5 分钟未活动就进入低电量手表模式。

延长：设备设置为 25 分钟未活动就进入低电量手表模式，延长模式会导致需要充电的频率增加。

开启或关闭计圈键

开启计圈键在活动期间使用 **SET** 键来记录圈数或休息时间。或关闭计圈键避免误触计圈键导致纪录。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 应用**。
- 3 选择活动。
- 4 选择活动设置。
- 5 选择 **计圈键**。

请根据目前状态变更开启或关闭。

UltraTrac 省电模式

UltraTrac 是 GPS 的设置，用户可以较低频率记录追踪地点和传感器的数据。启用 UltraTrac 功能可以延长电池的使用时间，但会降低活动记录的质量。此功能适用于需要较长电力、但不需频繁更新传感器数据的活动。

传感器设置

罗盘设置

长按 **MENU** 键，选择 **设置 > 传感器及配件 > 罗盘**。

校准：手动进行电子罗盘的校正 (**手动校正电子罗盘**)。

显示：设置电子罗盘显示的角度或密位。

方位基准：设置电子罗盘的方位基准 (方位基准设置)。

模式：设置电子罗盘仅使用电子传感器数据(开启)、移动时结合 GPS 与电子传感器数据(自动)、或仅使用 GPS 数据(关闭)。

手动校正电子罗盘

注意

请在户外进行电子罗盘的校正。为了取得比较好的精准度，请避免附近有会干扰电磁的物体，如汽车、建筑物或电线杆等。

设备出厂前已完成校正，且设备默认为自动更正。若您并非固定在某地使用(例如曾经历长距离的移动或极端的温度改变)，您可以手动校正电子罗盘。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 传感器及配件 > 电子罗盘 > 校正 > 开始**。
- 3 依照屏幕指示进行操作。

小贴士：依照屏幕指示 8 字型翻转手表，直到校正完成。

方位基准设置

设置方位基准可用于计算导航信息的参考。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 传感器及配件 > 罗盘 > 方位基准**。
- 3 选择一个项目：
 - 选择 **真北** 设置以地理上的北方为基准。
 - 选择 **磁北** 设置以地磁中心的北方为基准。
 - 选择 **网格北** 设置以绘制地图虚拟的南北向在线的北方为基准。
 - 选择 **自定义** 手动输入磁偏角并选择 **完成**。

高度计设置

长按 **MENU** 键，选择 **设置 > 传感器及配件 > 高度计**。

校准：手动进行高度计的校正。

GPS 自动校准：高度计会在每次开启 GPS 追踪时自动更正。

高度：设置海拔高度的单位。

气压式高度计校正

设备出厂前已完成校正，且设备默认在开启 GPS 时自动更正。如果您知道正确的爬升高度或海平面气压，也可以手动校正气压高度计。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 传感器及配件 > 高度计**。
- 3 选择一个项目：
 - 选择 **GPS 自动校准 > 开启** 以 GPS 的起点自动更正。
 - 选择 **校准** 输入当前高度。

气压计设置

长按 **MENU** 键，选择 **设置 > 传感器及配件 > 气压计**。

校准：手动进行气压式高度计的校正。

气压图：在气压计小工具中设置气压图的时间区间。

暴风雨警示：设置气压变化率以追踪暴风雨警示。

手表模式：设置手表模式要使用的传感器。自动选项会视您的移动方式而定，选择使用高度计或气压计；若活动会改变高度位置，则可以用高度计选项；若活动不会改变高度位置，则可以用气压计选项。

压力：显示设备显示气压数据的方式。

气压计校正

设备出厂前已完成校正，且设备默认在开启 GPS 时自动更正。如果您知道正确的爬升高度或海平面气压，也可以手动校正气压高度计。

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **设置 > 传感器及配件 > 气压计 > 校准**。

3 选择一个项目：

- 要输入目前海拔高度或海平面的气压，请选择 **是**。
- 要从 GPS 起点自动更正，请选择 **使用 GPS**。

地图设置

自定义地图应用程序和数据页的地图显示方式。

长按 **MENU** 键，选择 **设置 > 地图**。

地图方向：选择地图的显示方向。上为北方表示页面上方为北方，上为航向则表示页面上方为前进的方向。

用户位置：显示或隐藏在地图上已保存之位置。

自动缩放：自动调整地图的缩放大小。若关闭使功能则必须手动缩放地图。

导航设置

当导航至某地时，您可以自定义地图功能或显示。

自定义地图功能

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **设置 > 导航 > 数据页**。

3 选择一个项目：

- 选择 **地图** 以开启或关闭地图。
- 选择 **高度曲线** 以开启或关闭高度变化页面。
- 选择页面以新增、移除与自定义导航时的屏幕显示画面。

设置目标航向

您可以设置导航时的指针显示的方向依据。

长按 **MENU** 键，选择 **设置 > 导航 > 类型**。

目标方位：指向目的地的行进方向。

航线：显示您与目的地航线的关系。

设置导航警示

设置警示帮助您导航至目的地。

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **设置 > 导航 > 警示**。

3 选择一个项目：

- 选择 **距离目标** 设置还有多远到达目的地时警示。
 - 选择 **最后 ETE** 设置还有多少时间到达目的地时警示。
 - 设置偏离航线时发出警示，请选择 **偏离航线**。
- 4 如有需要，请选择 **状态** 以开启警示。
- 5 如有需要，请输入距离或时间，再按下 **✓**。

系统设置

长按 **MENU** 键，选择 **设置 > 系统**。

语言：设置设备显示的语言。

时间：设置调整时间 (**时间设置**)。

背光：设置调整背光 (**背光设置**)。

声音：设置设备声响，如按键音、警示音与振动。

警示方式：设置警示在实际日出日落时间数分钟或数小时前发出日出日落警示。

勿扰模式：开启或关闭勿扰模式。从 Garmin Connect 账户设置平时睡眠时间，并开启睡眠时间选项自动进入勿扰模式。

快捷键：自定义快捷键的动作 (**自定义快捷键**)。

自动锁定按键：锁定按键防止误触。在活动期间或手表模式下，使用此选项锁定按键。

单位：设置设备的测量单位 (**变更测量单位**)。

格式：设置偏好的格式，例如活动时的速度/配速、当周第一天、地理位置格式与基准等。

数据记录：设置设备如何记录活动数据。出厂时此项预设为 **智能**，可支持较长的活动记录；若设置为 **每秒** 可以得到比较详细的活动记录，但时间一长可能无法完成整个活动的记录。

USB 模式：当连接至计算机时，设置设备为随身碟模式或 Garmin 模式。

恢复出厂设置：将设备回复为原厂设置 (**恢复出厂设置**)。

软件更新：使用 Garmin Express 下载安装更新软件。

设备语言设置

如果选择了错误的设备语言，请进入设备更改。

1 长按 **MENU** 键，选择 **设置 > 系统 > 语言**。

2 上下滑动，选择语言。

时间设置

长按 **MENU** 键，选择 **设置 > 系统 > 时间**。

时间格式：设置时间为 12 小时制或 24 小时制。

设置时间：设置所在时区。在自动模式下根据 GPS 接收到的位置进行判定。也可在手动模式下调整时间。

警示：设置日出、日落、暴风雨警示。

与 GPS 同步：在变更时区时手动将时间与 GPS 进行同步，并更新夏令时间。

背光设置

1 长按 **MENU** 键。

2 选择 **设置 > 系统 > 背光**。

3 选择 **活动期间** 或 **非活动期间**。

4 选择一个项目：

- 选择 **按键** 启用按键背光功能。
- 选择 **警示** 开启警示背光。
- 选择 **抬手背光**，在您举起并转动手臂、查看手腕时开启背光。
- 选择 **待机超时** 以设置背光的时间长度。
- 选择 **亮度** 来设置背光的明亮程度。

自定义快捷键

自定义长按按钮或组合按钮自定义快捷键。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 系统 > 快捷键**。
- 3 选择单一按键或组合按钮自定义快捷键。
- 4 选择功能。

变更测量单位

自定距离、配速/速度、高度、身高、体重、压力、温度、垂直速度的测量单位。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 系统 > 单位**。
- 3 选择测量类型。
- 4 选择测量单位。

恢复出厂设置

藉由此动作您可以重置所有设置回到出厂默认值。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 系统 > 恢复出厂设置**。
- 3 选择一个项目：
 - 若要将设备恢复出厂设置，并删除所有使用者输入的资料和历史记录，请点选 **删除资料恢复出厂**。
 - 若要将设备恢复出厂设置，并存储所有使用者输入的资料和历史记录，请点选 **恢复出厂设置**。

查看设备信息

您可以查看设备信息如机台 ID、软件版本、电子卷标、通讯协议与版权声明。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 关于**。

查看电子卷标与法规信息

本设备采用电子卷标 (e-label)，可显示相关的法规信息，例如 FCC 提供的识别号码或区域性的合格认证标章，以及适用的产品与授权许可。

无线传感器

您的设备可以与无线 ANT+ 或蓝牙传感器一起使用，请前往 Garmin.com.cn 取得更多兼容的传感器资料。

配对无线传感器

首次使用 ANT+ 或蓝牙传感器前，需先将您的设备与传感器进行配对。完成配对后，当开始活动时，传感器即自动与设备连接并开始记录数据。

1 佩戴已配对的心率传感器 (佩戴心率传感器)。

若您没有佩戴的话，心率传感器不会传送或接收数据。

2 设备与心率传感器需保持三米之内的距离。

* 配对时请远离其它无线传感器 10 米以上。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 传感器及配件 > 添加配件**。
- 3 选择一个项目：
 - 选择 **搜索所有**。
 - 选择传感器的类型。

一旦心率传感器与设备配对完成，传感器状态会从搜寻中变成已连接。传感器取得之数据会在自定义的字段或数据页面中显示。

自行车专用速度/踏频传感器 (选购)

使用兼容的踏频传感器将数据传送至您的设备。

- 配对设备与传感器 (**配对无线传感器**)。
- 设置轮胎尺寸 (**轮胎尺寸和周长**)。
- 开始骑行 (**开始活动**)。

步频传感器 (选购)

当进行室内训练或是 GPS 信号微弱时，您可以使用步频传感器取代 GPS 来记录配速和距离。步频传感器随时待命可传送数据 (如同心率传感器一般)。

若您超过 30 分钟未活动，步频传感器会自动关闭，以节省电池电量。当电池低电量时，设备上会显示提示信息，此时电池大约剩下五小时的使用寿命。

自动更正步频传感器

在校正步频传感器之前，必须先完成设备与步频传感器的配对 (**配对无线传感器**)。

步频传感器有自动更正的功能。在户外使用 GPS 跑步数次，即可得较精确的速度与距离。

- 1 到空旷没有遮蔽的户外 5 分钟。
- 2 开始跑步活动。
- 3 在田径场跑步 10 分钟不停歇。
- 4 停止跑步活动并保存。

步频传感器会根据纪录变更校正。除非您改变跑步风格，否则不需要再次校正步频传感器。

手动校正步频传感器

在校正步频传感器之前，必须先完成设备与步频传感器的配对 (**配对无线传感器**)。

如果已知自己的校正系数，推荐您手动校正步频传感器。若曾经使用其它 Garmin 产品校正步频传感器，您可能知道自己的校正系数。

- 1 长按 **MENU** 键。

- 2 选择 **设置 > 传感器及配件**。
- 3 选择步频传感器。
- 4 选择 **校正系数 > 设置数值**。
- 5 调整校正系数：
 - 假如测出的距离太短，请提高校正系数。
 - 假如测出的距离太长，请降低校正系数。

设置步频传感器和距离

在自定义步频传感器的速度与距离之前，必须先完成设备与步频传感器的配对 ([配对无线传感器](#))。

使用步频传感器取代 GPS 信号来记录配速与距离。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 传感器及配件**。
- 3 选择步频传感器。
- 4 选择 **速度** 或 **距离**。
- 3 选择一个项目：
 - 选择 **室内时使用** 当关闭 GPS 训练时。
 - 选择 **总是使用** 使用步频传感器取代 GPS 来记录配速和距离。

温度传感器 (选购)

tempe 是 ANT+ 无线温度传感器。您可以将传感器装在固定带或固定环上，使其接触环境空气，确保温度数据源的一致与正确性，但必须先将 tempe 与您的设备配对，才能显示 tempe 提供的温度数据。

设备信息

产品规格

电池种类	可充电式锂离子电池
电池效能	智能模式+心率监测：最长可达 14 天。
	GPS 训练模式最长可达 14 小时。
操作温度范围	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
充电温度范围	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
无线传输接口	2.4 GHz、Wi-Fi、ANT+无线传输、Bluetooth 低功耗无线智能蓝牙
防水等级	10 ATM*

*相当于承受水深 100 米的压力，更多信息请参考

Garmin.com.cn/support/water_rating

电池效能信息

电池效能取决于您所使用的功能，例如活动追踪、光学心率、智能通知、GPS、内置传感器或与无线传感器的连接 ([延长电池效能](#))。

模式	电池效能
智能模式 (开启腕式心率)	最长可达 14 天
GPS 模式 (开启腕式心率)	最长可达 14 小时
UltraTrac 省电模式	最长可达 35 小时

数据管理

* 此设备不兼容于 Windows® 95、98、Me、Windows NT®，以及 Mac® OS 10.3 及较旧版本操作系统。

中断 USB 传输连接

如果设备连接至计算机作为卸除式设备或磁盘，您必须先安全地将设备与计算机中断连接，以免数据毁损；如果设备连接至 Windows 计算机作为便携设备，则不一定要进行安全移除。

1 完成以下动作：

- 若为 Windows 计算机，请选取系统匣中的 **安全地移除硬件** 图标，并选取您的设备。
 - 若为 Apple 计算机，请选您的设备并选择 **档案 > 退出**。
- 2 将传输线自计算机端口移除。

删除数据

注意

设备内含有重要的系统档案，如果您不清楚设备内档案的用途，请不要将其删除。

- 1 开启 **Garmin** 磁盘。
- 2 若要需要，请开启文件夹。
- 3 选择档案。
- 4 使用计算机键盘的 **Delete** 键将其删除

* 如果您使用的是 Mac，必须清除垃圾桶以完成移除数据。

设备维护

设备保养

注意

避免使用尖锐的物品清洁设备。

避免使用有机溶剂、化学清洁用品或驱虫剂，这可能会破坏设备的塑料零件。

在接触过氯、盐水、防晒油、化妆品、酒精或其它化学用品后，请使用大量清水彻底清洁，因为长时间接触这些物质可能造成设备损坏。

避免水下操作按键。

尽量避免激烈的撞击或粗暴的使用方式，这样有可能减少产品的使用寿命。

设备请避免长时间暴露在过冷或过热的极端温度，这可能造成永久性的损坏。

设备清洁

注意

设备充电时，即使少量的汗液或湿气都可能导致充电端子的腐蚀，腐蚀会妨碍数据的传送，对充电也会有影响。

- 1 使用绒布沾中性温和清洁剂轻轻擦拭。
- 2 清洁后，请等待设备完全风干。

小贴士：更多信息请前往 Garmin.com.tw/legal/fit-and-care

替换表带

您可以使用新的 Instinct 表带或兼容的 22mm QuickFit 表带进行替换。

- 1 用回形针插入表针孔。



- 2 将表带取下。



- 3 选择一个项目：

- 要安装 Instinct 新表带，请将表带一侧对齐嵌入表针孔，再压下另一侧的表带轴心使其定位。



* 请确保表带是牢固，表带轴心应该跟与设备上的表针孔对齐。

- 要安装 22mm 的 QuickFit 表带，请先取下旧的 Instinct 表带，替换设备表针后，向内压入轴心使其定位。



* 请确保表带是牢固的并密封轴心。

- 4 重复步骤替换另一侧的表带。

疑难解答

智能手机是否与我的 Instinct 兼容？

Instinct 兼容于使用智能无线蓝牙系统的移动设备。
请前往 Garmin.com/ble 获取更多信息。

移动设备和 Instinct 连接失败怎么办？

如果移动设备无法连接到 Instinct，您可以尝试以下操作：

- 关闭智能手机与您的设备，然后再重新启动。
- 若您使用 Apple® 设备，也请至手机的蓝牙设置中移除设备。
- 在移动设备上启用无线蓝牙。
- 升级 Garmin Connect Mobile 应用程序至最新版本。
- 在 Garmin Connect Mobile 应用程序将您的设备移除，然后再次进行配对。
- 让智能手机与设备保持在 10 米(33 英尺)以内的距离。

- 1 在移动设备上 打开 Garmin Connect Mobile 移动版应用程序，选择 或 ，然后再选择 **Garmin 设备 > 添加设备** 进入配对模式。
- 2 按下设备的 **CTRL** 键，选择 开启蓝牙，并让设备进入配对模式，显示配对画面。

设备是否可以连接蓝牙传感器？

设备兼容于特定蓝牙传感器。第一次连接 Garmin 设备与传感器时，您必须先将设备与传感器配对。配对成功后，如果传感器已启动且在感应范围内，设备会在您开始活动后自动连接至传感器。

- 1 长按 **MENU** 键。
- 2 选择 **设置 > 传感器及配件 > 添加配件**。
- 3 选择一个项目：
 - 选择 **搜索所有**。
 - 选择传感器的类型。您可以自定义数据字段 ([自定义数据页](#))。

如何延长电池效能？

下列动作可以延长电池效能：

- 降低背光待机时间 ([背光设置](#))。

- 降低背光亮度。
- 活动时使用 UltraTrack 省电模式 ([UltraTrac 省电模式](#))。
- 当不需连接时关闭无线蓝牙功能 ([连接功能](#))。
- 若要暂停活动一段时间，使用稍后继续选项 ([结束活动](#))。

• 减少使用每秒更新的表面。

例如：使用无秒针的表面 ([自定义表面](#))

- 不需要时关闭智能手机通知 ([管理通知](#))。
- 停止心率推送到其他兼容 Garmin 设备 ([心率推送](#))。
- 关闭光学心率监测功能 ([关闭腕式心率](#))。

* 高强度活动时间和消耗的卡路里为根据光学心率计算所得出。

获取卫星信号

设备需要开放的户外空间以收取卫星信号，时间与日期将依据您所在 GPS 位置自动设置。

1 走出到户外空间。

到开放无遮闭的空间，将设备正面朝上对准天空。

2 等待设备接收卫星信号。

可能需要 30 ~ 60 秒的接收时间。

改善卫星信号接收

- 请经常进行同步设备数据到您的 Garmin Connect 帐户：
 - 使用 USB 线连接设备并与 Garmin EXpress 应用程序同步。
 - 启用智能手机的蓝牙与 Garmin Connect Mobile 同步。
- 当连接 Garmin Connect 帐户时，会加载近几天的卫星数据，这将加速设备的卫星信号接收。
- 在户外开放的区域佩戴设备时，尽量避开周遭的高大建筑物或是树木。
- 保持静止几分钟等候卫星信号接收。

温度数值不准确

您的体温会影响内置温度传感器的数值。若想取得准确的温度读数，请将设备从手腕取下，并等待 20 至 30 分钟。您也可以使用选购的外接式温度传感器，以便在佩戴手表时取得准确的环境温度数值。

活动追踪相关问题

更多关于活动追踪准确度信息，请参考 Garmin.com.cn/legal/atdisclaimer

每日步数没有出现

每日步数会在每天午夜重设，如果屏幕上出现的是横线，而非您的步数，请让设备取得卫星信号并自动设置时间。如果出现虚线而不是步数，请允许设备获取卫星信号并自动设置时间。

步数数值似乎不准确

如果您的步数不准确，您可以尝试以下方法：

- 将设备穿戴在非惯用手腕上。
- 推婴儿车或割草机时，请将设备放在口袋中。
- 只使用手或手臂的活动时，请将设备放在口袋中。

* 设备可能会误判部分重复的动作为步数，例如洗碗、折衣服或拍手。

设备上的步数和我的 Garmin Connect 账户不同步

请同步设备更新您的 Garmin Connect 帐户。

1 选择一个项目：

- 与电脑版 Garmin Connect 应用程序同步 ([使用 Garmin Connect 电脑版](#))。
- 与 Garmin Connect Mobile 应用程序同步 ([使用 Garmin Connect Mobile 应用程序手动同步](#))

2 等待设备同步数据，同步可能需要几分钟的时间。

* 更新 Garmin Connect Mobile 应用程序或 Garmin Connect 应用程序不会同步您的数据或更新步数。

爬楼梯的数据似乎不太准确

设备使用内置高度计来测量高度变化，爬一层楼约等于 3 米 (10 英尺)。

- 在爬楼梯时，避免握住扶手或跳格爬楼梯。
- 强风会导致读数失准，因此在风大时，请用袖子或夹克盖住设备。

高强度活动时间会闪烁

当您在高强度活动时间等级达到目标时，设备上的高强度活动时间即会闪烁。

- 在中度或剧烈的强度水平下至少连续锻炼 10 分钟。

重置机台设置

- 1** 长按 **CTRL** 键直到设备关闭。
- 2** 长按 **CTRL** 键开启设备。

取得更多信息

在 Garmin 网页上可取得更多信息。

- 前往 support.garmin.com/zh-CN
- 前往 Garmin.com.cn/buy/brandshop，或联系您的 Garmin 经销商了解选购配件信息。

附录

轮胎尺寸和周长

速度传感器会自动侦测轮胎尺寸。若有需要，您可以在速度传感器设置中手动输入轮胎尺寸。

轮胎尺寸标记在轮胎的两侧，但这并非完整的清单，您可以上网查询并计算未列在表格内的尺寸。





轮胎尺寸	周长(毫米)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615

22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125

700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

符号定义

这些符号可能出现在所述设备或附属卷标中。

	交流电。该装置适用于交流电。
	直流电。该装置仅适用于直流电。
	保险丝。保险丝规格或位置。
	WEEE 处置及回收标志。此标志是根据欧盟通过的废弃电子电机设备指令 2012/19/EU，符合者即黏贴于产品上。其目的是阻止不当的电子产品处置，并促进其回收与重复使用。