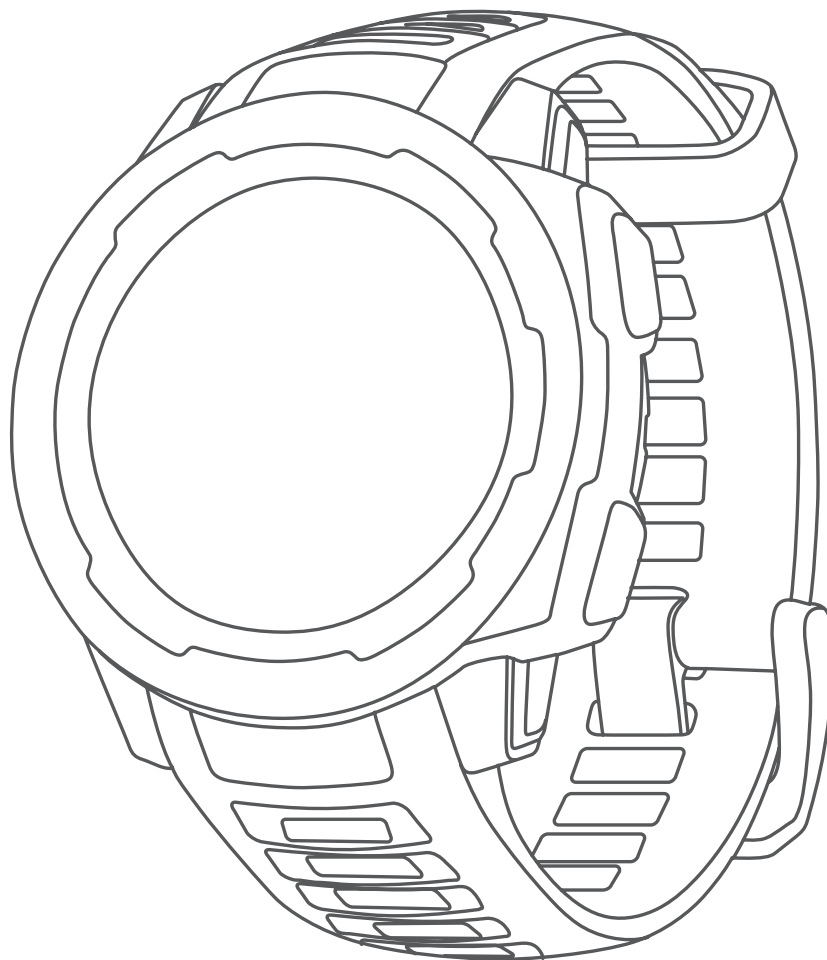


GARMIN®



INSTINCT

Panduan

© 2018 Garmin Ltd. atau anak perusahaannya

Seluruh hak cipta. Di bawah hukum hak cipta, manual ini tidak dapat disalin, secara keseluruhan atau sebagian, tanpa izin tertulis dari Garmin. Garmin berhak untuk mengubah atau meningkatkan produk dan untuk membuat perubahan dalam isi manual ini tanpa pemberitahuan sebelumnya kepada setiap orang atau organisasi dari perubahan atau perbaikan tersebut. Pergi ke Garmin.co.id untuk update saat ini dan informasi tambahan mengenai penggunaan produk ini.

Garmin®, the Garmin logo, and ANT+, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, TracBack, VIRB, dan Virtual Partner adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya, yang terdaftar di Amerika Serikat dan negara-negara lainnya. Garmin Connect, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin Move IQ, Instinct, QuickFit, tempe, TrueUp, dan Xero adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya. Merek dagang ini tidak dapat digunakan tanpa izin tertulis dari Garmin.

American Heart Association® adalah merek dagang terdaftar dari American Heart Association, Inc. Android™ adalah merek dagang dari Google Inc. Apple® dan Mac® adalah merek dagang dari Apple Inc., terdaftar di AS dan negara-negara lainnya. Tanda tulisan dan logo Bluetooth® dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan penggunaan merek tersebut oleh Garmin berada di bawah lisensi. Analisis Detak Jantung Lanjutan oleh Firstbeat. Windows® adalah merek dagang terdaftar dari Microsoft Corporation di Amerika Serikat dan negara-negara lain. merek dagang dan nama dagang lainnya adalah mereka masing-masing pemiliknya. Merek dagang dan nama dagang lainnya adalah milik masing-masing pemegang merek.

Produk ini bersertifikat ANT + ®. Kunjungi www.thisisant.com/directory untuk daftar produk yang kompatibel dan aplikasi.

Daftar Isi

Pengenalan	1	Aktivitas Garmin Move IQ	8
Untuk Memulai	1	Pengaturan Pelacakan Aktivitas	8
Melihat Kontrol menu.....	1	Latihan	8
Menampilkan Widget	1	Mengikuti Latihan dari Web.....	8
Mengisi Daya Perangkat.....	1	Memulai Latihan.....	8
Memasangkan Smartphone dengan Perangkat Anda.....	2	Tentang Kalender Training.....	8
Update Produk.....	2	Latihan dengan Interval.....	8
Menyiapkan Garmin Express.....	2	Membuat Latihan dengan Interval	8
Aktivitas dan Apps	2	Memulai Latihan dengan Interval.....	9
Memulai Aktivitas	2	Menghentikan latihan Interval.....	9
Tips untuk Merekam Aktivitas.....	2	Menggunakan Virtual Partner	9
Menghentikan Aktivitas.....	2	Mengeset Target Latihan.....	9
Membuat Kustomisasi Kegiatan.....	2	Membatalkan Target Latihan	9
Aktivitas dalam ruangan.....	3	Bertanding dengan Aktivitas Sebelumnya	9
Mengkalibrasi Jarak Treadmill	3	Catatan Pribadi.....	10
Kegiatan di luar ruangan	3	Melihat Catatan Pribadi Anda	10
Melihat perjalanan ski anda	3	Mengembalikan Catatan Pribadi.....	10
Gunakan Metronome	3	Menghapus Catatan Pribadi.....	10
Renang.....	4	Menghapus Semua Catatan Pribadi	10
Terminologi Renang	4	Jam	10
Jenis Stroke.....	4	Pengaturan alarm	10
Tips untuk Aktivitas Berenang	4	Mengeset Timer Hitung Mundur	10
Beristirahat Selama berenang di Kolam Renang	4	Menggunakan Stopwatch	10
Pelatihan dengan Catatan latihan.....	4	Sinkronisasi Waktu dengan GPS.....	10
Fitur Denyut Nadi	4	Mengatur Peringatan	11
Detak Jantung berbasis Pergelangan tangan.....	5	Navigasi	11
Mengenakan Perangkat.....	5	Menyimpan Lokasi Anda	11
Tips untuk Data Denyut Nadi Tak Menentu.....	5	Mengedit Lokasi yang anda Simpan.....	11
Melihat Widget Detak Jantung	5	Melihat Altimeter, Barometer, dan Kompas	11
Menyiarkan Data Denyut Nadi ke Perangkat Garmin	5	Memproyeksikan Titik.....	11
Mematikan Monitor Denyut Nadi Pergelangan Tangan	5	Navigasi ke Tujuan.....	11
Training	5	Membuat dan Mengikuti Jalur di Perangkat Anda	11
Menyetel Profil Pengguna Anda.....	5	Menandai dan Memulai Navigasi ke lokasi Man Overboard	11
Target Kebugaran.....	6	Menavigasi dengan Sight 'N Go	11
Tentang Zona Denyut Jantung	6	Menjelajahi Untuk Titik Awal Anda	12
Pelacakan Aktifitas	7	Menavigasi ke Titik Awal Aktivitas yang Terakhir Kali Disimpan	12
Target Otomatis.....	7	Menghentikan Navigasi.....	12
Menggunakan Alarm Gerak	7	Menghitung Ukuran dari suatu Area	12
Pelacakan Tidur.....	7	Peta.....	12
Menit Intensitas	7	Panning dan Zooming Peta	12
		Riwayat	12
		Penggunaan Riwayat.....	12

Melihat Waktu Anda pada Tiap Zona Denyut Nadi.....	13	Pengaturan Altimeter.....	21
Melihat Total Data.....	13	Pengaturan barometer.....	21
Penggunaan Odometer.....	13	Pengaturan Peta.....	21
Sinkronisasi Aktivitas.....	13	Pengaturan navigasi.....	21
Menghapus Riwayat.....	13	Menyesuaikan Fitur Peta.....	21
Fitur-fitur yang Terhubung.....	13	Pengaturan Arah Tempuh.....	21
Mengaktifkan Notifikasi Bluetooth.....	13	Pengaturan Tanda Navigasi.....	22
Melihat Notifikasi.....	14	Pengaturan Sistem.....	22
Mengatur Notifikasi.....	14	Pengaturan Waktu.....	22
Mematikan Teknologi Bluetooth.....	14	Mengubah Pengaturan Lampu Latar.....	22
Menghidupkan dan mematikan Alarm Smartphone.....	14	Menyesuaikan Hot Keys.....	22
Menemukan Ponsel yang hilang.....	14	Mengubah Satuan Ukur.....	23
Garmin Connect.....	14	Melihat Informasi Perangkat.....	23
Memperbarui Perangkat Lunak Menggunakan Garmin Connect Mobile.....	14	Melihat e-Label Regulasi dan Informasi Kepatuhan.....	23
Memperbarui Software Menggunakan Garmin Express.....	15	Sensor nirkabel.....	23
Sinkronisasi Data secara Manual dengan Garmin Connect Ponsel.....	15	Memasang Sensor Nirkabel Anda.....	23
Garmin Explore.....	15	Menggunakan Kecepatan Opsional sepeda atau Sensor Cadence.....	23
Menyesuaikan Perangkat.....	15	Pod Kaki.....	23
Widget.....	15	Meningkatkan kalibrasi Pod Kaki.....	23
Menyesuaikan loop Widget.....	16	Kalibrasi Anda Foot Pod manual.....	23
inReach Remote.....	16	Pengaturan Kecepatan dan Jarak Pod Kaki... tempe.....	24
VIRB Remot.....	16	Informasi Perangkat.....	24
Kegiatan dan Pengaturan Aplikasi.....	17	Perawatan Perangkat.....	24
Menyesuaikan Layar Data.....	17	Informasi Masa Pakai Baterai.....	24
Menambahkan Peta untuk Sebuah Kegiatan. Alarm.....	17	Manajemen Data.....	24
Auto Lap.....	18	Melepas Kabel USB.....	24
Menyesuaikan Pesan Alarm Putaran.....	19	Menghapus Berkas.....	24
Mengaktifkan Auto Pause.....	19	Pemeliharaan perangkat.....	25
Mengaktifkan Auto Climb.....	19	Perawatan Perangkat.....	25
3D Kecepatan dan Jarak.....	19	Membersihkan Perangkat.....	25
Mengaktifkan dan Menonaktifkan Tombol Putaran.....	19	Mengubah Tali Jam.....	25
Menggunakan Gulir Otomatis.....	19	Pemecahan masalah.....	26
UltraTrac.....	20	Perangkat saya dalam bahasa yang salah.....	26
Pengaturan Waktu Habis Hemat Daya.....	20	Adalah smartphone saya kompatibel dengan perangkat saya?.....	26
Menyesuaikan Daftar Kegiatan Anda.....	20	Ponsel saya tidak akan terhubung ke perangkat.....	26
Menghapus Aktivitas atau Aplikasi.....	20	Dapatkah saya menggunakan sensor Bluetooth saya dengan jam tangan saya?.....	26
Menyesuaikan Kontrol menu.....	20	Memulai Ulang Perangkat Anda.....	26
Menyesuaikan Tampilan Jam.....	20	Mengembalikan Semua Pengaturan Awal.....	26
Pengaturan sensor.....	20	Memperoleh Sinyal Satelit.....	26
Pengaturan kompas.....	20	Memperbaiki Penerimaan Satelit GPS.....	26
		Pembacaan Suhu Tidak Akurat.....	27

Memaksimalkan Umur Baterai.....	27
Pelacakan Aktifitas	27
Jumlah langkah harian saya tidak muncul.....	27
hitungan langkah saya tampaknya tidak akurat	27
Hitungan langkah pada perangkat saya dan akun Garmin Connect saya tidak cocok	27
Jumlah lantai naik tampaknya tidak akurat ...	27
Intensitas menit saya berkedip	27
Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut.....	28
Lampiran	28
Field Data.....	28
Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran.....	31
Definisi Simbol	31

Pengenalan

⚠️ PERINGATAN

Lihat panduan *Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan* dalam kotak kemasan untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program olahraga apa saja.

Untuk Memulai



① LIGHT CTRL	Pilih untuk menghidupkan atau mematikan lampu latar. Tahan untuk melihat menu kontrol. Tahan untuk menghidupkan perangkat.
② GPS	Pilih untuk melihat daftar aktivitas dan memulai atau menghentikan aktivitas. Pilih untuk memilih opsi di menu. Tahan untuk melihat koordinat GPS dan simpan lokasi Anda.
③ BACK SET	Pilih untuk kembali ke halaman sebelumnya. Tahan untuk melihat menu jam.
④ DOWN ABC	Pilih untuk menggulir melalui loop widget dan menu. Tahan untuk melihat layar altimeter, barometer, dan kompas (ABC).
⑤ UP MENU	Pilih untuk menggulir melalui loop widget dan menu. Tahan untuk melihat menu.

Melihat Kontrol menu

Menu kontrol berisi opsi, seperti menyalakan tidak mengganggu mode, mengunci tombol, dan mematikan perangkat.

CATATAN: Anda dapat menambahkan, menyusun ulang, dan menghapus pilihan menu shortcut di menu

kontrol (*Menyesuaikan Kontrol menu, halaman 20*).

- 1 Dari layar mana saja, tahan CTRL.



- 2 Pilih **UP** atau **DOWN** untuk menelusuri pilihan-pilihan.

Menampilkan Widget

Perangkat Anda sudah terisi dengan beberapa widget, dan masih banyak pilihan yang tersedia ketika Anda memasang perangkat Anda dengan smartphone.

- Pilih **UP** atau **DOWN**.
Gulungan perangkat melalui loop widget.
- Pilih **GPS** untuk melihat pilihan tambahan dan fungsi dari sebuah widget (opsional).

Mengisi Daya Perangkat

⚠️ PERINGATAN

Perangkat ini berisi baterai litium-ion. Lihat panduan *Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan dalam kotak kemasan* produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah korosi, bersihkan secara menyeluruh dan keringkan kontak dan area di sekitarnya sebelum melakukan pengisian daya atau menghubungkan ke komputer. Lihat petunjuk pembersihan dalam appendix.


- 1 Colokkan ujung kecil kabel USB ke port pengisian pada perangkat Anda.



- 2 Pasang ujung besar kabel USB ke port USB pada komputer Anda.
- 3 Isi perangkat hingga penuh.

Memasang Smartphone dengan Perangkat Anda

Untuk menggunakan fitur terhubung dari perangkat Instinct, harus dipasangkan langsung melalui aplikasi Garmin Connect Mobile, bukan dari pengaturan Bluetooth® pada smartphone Anda.

- 1 Dari toko aplikasi di smartphone anda unduh dan buka aplikasi Garmin Connect Mobile.
- 2 Dekatkan smartphone Anda dalam jarak 10 m (33 kaki) dari perangkat Anda.
- 3 Pilih **CTRL** untuk menghidupkan perangkat.
Pertama kali Anda menghidupkan perangkat, dalam modus berpasangan.
TIPS: Untuk memasukkan mode berpasangan secara manual, Anda dapat menahan MENU, lalu pilih **Pengaturan > Telepon > Pasangkan Telepon**.
- 4 Pilih opsi untuk menambahkan perangkat Anda ke akun Garmin Connect:
 - Jika ini adalah pertama kalinya Anda memasang perangkat dengan aplikasi Garmin Connect Mobile, ikuti petunjuk di layar.
 - Jika Anda sudah memasang perangkat lain dengan aplikasi Garmin Connect Mobile, dari  atau menu **•••**, pilih **Perangkat Garmin > Tambah Perangkat**, dan ikuti petunjuk pada layar.

Update Produk

Pada komputer Anda, instal Garmin Express (Garmin.co.id/express). Pada smartphone Anda, instal aplikasi Garmin Connect Mobile.

Ini menyediakan akses mudah ke layanan ini untuk perangkat Garmin:

- Pembaruan perangkat lunak
- Pengunggahan data ke Garmin Connect
- Pendaftaran produk

Menyiapkan Garmin Express

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.
- 2 Kunjungi Garmin.co.id/express.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Aktivitas dan Apps

Perangkat Anda dapat digunakan untuk aktivitas dalam dan luar ruangan, atletik, maupun kebugaran. Saat Anda memulai aktivitas, perangkat akan menampilkan dan merekam data sensor. Anda dapat menyimpan aktivitas dan membagikannya ke komunitas Garmin Connect.

Untuk informasi lebih lanjut tentang pelacakan aktivitas dan kebugaran akurasi metrik, pergi ke Garmin.co.id/legal/atdisclaimer.

Memulai Aktivitas

Ketika Anda memulai aktivitas, GPS akan menyala secara otomatis (jika diperlukan). Bila Anda menghentikan aktivitas, perangkat kembali ke mode jam tangan.

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS**.
- 2 Pilih aktivitas.
- 3 Jika perlu, ikuti petunjuk di layar untuk memasukkan informasi tambahan.
- 4 Jika perlu, tunggu sementara perangkat terhubung ke ANT + atau sensor Bluetooth Anda.
- 5 Jika aktivitas membutuhkan GPS, pergi ke luar ruangan, dan tunggu saat perangkat mencari sinyal satelit.
- 6 Pilih **GPS** untuk memulai timer.
CATATAN: Perangkat tidak akan merekam data aktivitas Anda sampai Anda memulai timer.

Tips untuk Merekam Aktivitas

- Mengisi daya perangkat sebelum memulai suatu kegiatan (*Mengisi Daya Perangkat, halaman 1*).
- Pilih **UP** atau **DOWN** untuk melihat halaman data tambahan.

Menghentikan Aktivitas

- 1 Pilih **GPS**.
- 2 Pilih opsi:
 - Untuk melanjutkan aktivitas Anda, pilih **Lanjutkan**.
 - Untuk menyimpan aktivitas dan kembali untuk mode menonton, pilih **Simpan**.
 - Untuk menanggihkan aktivitas Anda dan melanjutkannya di lain waktu, pilih **Lanjutkan Lanjutkan Nanti**.
 - Untuk kembali ke titik awal aktivitas Anda sepanjang jalan Anda bepergian, pilih **Kembali ke Awal > TracBack**.
CATATAN: Fitur ini hanya tersedia untuk kegiatan yang menggunakan GPS.
 - Untuk menavigasi balik ke titik awal aktivitas Anda melalui jalur paling langsung, pilih **Balik ke Awal > Rute**.
CATATAN: Fitur ini hanya tersedia untuk kegiatan yang menggunakan GPS.
 - Untuk membuang aktivitas dan kembali untuk mode menonton, pilih **Hapus > Ya**.

CATATAN: Jika Anda tidak menyimpan aktivitas secara manual setelah menghentikan aktivitas, perangkat akan menyimpan secara otomatis setelah 30 menit telah berlalu.

Membuat Kustomisasi Kegiatan

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS > Tambah**.
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Salin Kegiatan** untuk membuat aktivitas

- kustom Anda mulai dari salah satu kegiatan yang disimpan.
 - Pilih **Lainnya** untuk membuat aktivitas khusus baru.
- 3 Jika perlu, pilih tipe aktivitas.
 - 4 Pilih nama atau masukkan nama khusus.
Nama-nama aktivitas duplikat mencakup jumlah, misalnya: Sepeda (2).
 - 5 Pilih opsi:
 - Pilih opsi untuk menyesuaikan pengaturan aktivitas tertentu. Misalnya, Anda dapat menyesuaikan layar data atau fitur otomatis.
 - Pilih **Selesai** untuk menyimpan dan menggunakan kegiatan khusus.
 - 6 Pilih **Ya** untuk menambahkan aktivitas ke daftar favorit.

Aktivitas dalam ruangan

Perangkat Instinct dapat digunakan untuk pelatihan di dalam ruangan, seperti berjalan di sebuah lintasan dalam ruang atau menggunakan sepeda stasioner. GPS dinon-aktifkan untuk aktivitas dalam ruangan.

Saat berlari atau berjalan dengan GPS dinon-aktifkan, kecepatan, jarak, dan irama yang dihitung dengan menggunakan akselerometer pada perangkat. akselerometer adalah mengkalibrasi-diri. Keakuratan data kecepatan, jarak, dan irama meningkatkan setelah beberapa berjalan di luar ruangan atau jalan-jalan menggunakan GPS.

TIPS: Memegang pegangan tangan dari treadmill mengurangi akurasi. Anda dapat menggunakan kaki pod opsional untuk merekam kecepatan, jarak, dan cadence.

Ketika bersepeda dengan GPS yang dinon-aktifkan, kecepatan dan jarak tidak tersedia kecuali jika Anda memiliki sensor opsional yang mengirimkan kecepatan dan jarak data ke perangkat (seperti kecepatan atau sensor cadence).

Mengkalibrasi Jarak Treadmill

Untuk merekam jarak yang lebih akurat agar treadmill Anda berjalan, Anda dapat mengkalibrasi jarak treadmill setelah Anda menjalankan setidaknya 1,5 km (1 mi) pada treadmill. Jika Anda menggunakan treadmill yang berbeda, Anda dapat mengkalibrasi jarak treadmill secara manual pada setiap treadmill atau setiap putarannya.

- 1 Memulai aktivitas treadmill (*Memulai Aktivitas, halaman 2*), dan jalankan setidaknya 1,5 km (1 mi) di atas treadmill.
- 2 Setelah selesai menjalankannya, pilih **GPS**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengkalibrasi jarak treadmill untuk pertama kalinya, pilih **Simpan**. Perangkat meminta Anda untuk menyelesaikan kalibrasi treadmill.

- Untuk mengkalibrasi jarak treadmill secara manual setelah kalibrasi kali pertama, pilih **Calibrate & Save > Ya**.
- 4 Periksa tampilan treadmill untuk jarak yang ditempuh, dan masukkan jarak pada perangkat Anda.

Kegiatan di luar ruangan

Perangkat Instinct datang dimuat dengan aplikasi untuk kegiatan di luar ruangan, seperti lari dan bersepeda. GPS diaktifkan untuk kegiatan di luar ruangan. Anda dapat menambahkan aplikasi menggunakan profil default, seperti berjalan dan taktis. Anda juga dapat menambahkan aplikasi olahraga kustom ke perangkat Anda (*Membuat Kustomisasi Kegiatan, halaman 2*).

Melihat perjalanan ski anda

Perangkat Anda mencatat rincian dari setiap ski atau perjalanan snowboarding menggunakan fitur auto run. Fitur ini diaktifkan secara default untuk ski menuruni lereng dan snowboarding. Ini secara otomatis mencatat perjalanan ski baru berdasarkan gerakan Anda. Timer berhenti ketika Anda berhenti bergerak menurun dan ketika Anda berada di kursi gantung. Timer tetap berhenti selama perjalanan kursi gantung. Anda dapat mulai bergerak menurun untuk me-restart timer. Anda dapat melihat rincian lari dari jeda layar atau saat timer berjalan.

- 1 Mulai Aktivitas ski atau snowboarding.
- 2 Tahan **MENU**.
- 3 Pilih **Lihat Lari**.
- 4 Pilih **UP** atau **DOWN** untuk melihat rincian run Anda terakhir, Anda berjalan saat ini, dan jumlah berjalan Anda.
Layar Lari menunjukkan waktu, jarak tempuh, kecepatan maksimum, kecepatan rata-rata, dan keturunan keseluruhan.

Gunakan Metronome

Fitur metronome akan memutar nada pada ritme konstan untuk membantu Anda memperbaiki performa pada saat latihan dengan frekuensi langkah yang lebih cepat, lebih lambat, atau lebih konsisten.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS**.
- 2 Pilih aktivitas.
- 3 Tahan **MENU**.
- 4 Pilih pengaturan aktivitas.
- 5 Pilih **Metronome > Status > On**.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih **Beats / Menit** untuk memasukkan nilai berdasarkan irama Anda ingin mempertahankan.
 - Pilih **Frekuensi Alarm** untuk menyesuaikan

frekuensi denyut.

- Pilih **Suara** untuk menyesuaikan nada metronom dan getaran.
- 7 Jika perlu, pilih **Putar** untuk mendengarkan fitur metronom sebelum Anda menjalankan.
 - 8 Pergi untuk lari (*Memulai Aktivitas, halaman 2*). Metronom dimulai secara otomatis.
 - 9 Selama menjalankan Anda, pilih **UP** atau **DOWN** untuk melihat layar metronom.
 - 10 Jika perlu, tekan terus **MENU** untuk mengubah pengaturan metronom.

Renang

PEMBERITAHUAN

Perangkat ini ditujukan untuk berenang di permukaan. Scuba diving dengan perangkat dapat merusak produk dan akan membatalkan garansi.

CATATAN: Perangkat tidak dapat merekam data denyut nadi saat berenang.

Terminologi Renang

Panjang: Satu perjalanan turun kolam.

Interval: Satu atau beberapa panjang berturut-turut. Interval baru akan mulai setelah istirahat.

Langkah: Satu langkah dihitung setiap kali lengan Anda mengenakan perangkat yang menyelesaikan satu siklus penuh.

Swolf: Skor Swolf anda adalah jumlah waktu selama satu panjang kolam renang dan jumlah stroke untuk panjang itu. Misalnya, 30 detik ditambah 15 stroke sama dengan skor swolf 45. Swolf adalah pengukuran efisiensi renang dan, seperti golf, skor yang lebih rendah lebih baik.

Jenis Stroke

Identifikasi Jenis Stroke yang tersedia hanya untuk berenang di kolam renang. Jenis stroke diidentifikasi pada akhir kolam renang. jenis Stroke muncul ketika Anda melihat sejarah interval. Anda juga dapat memilih jenis stroke bidang data kustom (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 17*).

Free	Gaya Bebas
Back	Gaya Punggung
Breast	Gaya Dada
Fly	Gaya Kupu-kupu
Campuran	Lebih dari satu jenis stroke dalam satu interval
Latihan	Digunakan dengan catatan latihan (<i>Pelatihan dengan Catatan latihan, halaman 4</i>)

Tips untuk Aktivitas Berenang

- Sebelum memulai kegiatan renang di kolam renang, ikuti petunjuk pada layar untuk memilih

ukuran kolam Anda atau masukkan ukuran kustom.

- Pilih **SET** untuk merekam istirahat selama berenang di kolam renang.
Perangkat secara otomatis merekam catatan berenang interval dan panjang untuk kolam renang.
- Pilih **SET** untuk merekam selang waktu selama open water swimming.

Beristirahat Selama berenang di Kolam Renang

Layar istirahat bawaan menampilkan dua timer istirahat. Hal ini juga menampilkan waktu dan jarak untuk interval selesai terakhir.

CATATAN: Data renang tidak direkam selama istirahat.

- 1 Selama aktivitas berenang, pilih **SET** untuk memulai istirahat.
Layar berbalik teks putih pada latar belakang hitam, dan layar istirahatnya muncul.
- 2 Selama istirahat, pilih **UP** atau **DOWN** untuk melihat layar data lainnya (opsional).
- 3 Pilih **SET**, dan terus berenang.
- 4 Ulangi untuk interval istirahat tambahan.

Pelatihan dengan Catatan latihan

Fitur catatan latihan yang tersedia hanya untuk kolam renang. Anda dapat menggunakan fitur catatan latihan secara manual merekam set tendangan, satu-lengan berenang, atau jenis renang yang bukan merupakan salah satu dari empat stroke utama.

- 1 Selama aktivitas berenang kolam renang Anda, pilih **UP** atau **DOWN** untuk melihat layar catatan latihan.
- 2 Pilih **SET** untuk memulai timer latihan.
- 3 Setelah Anda menyelesaikan interval latihan, pilih **SET**.
timer latihan berhenti, namun aktivitas timer terus merekam seluruh sesi berenang.
- 4 Pilih jarak untuk menyelesaikan latihan.
Kenaikan jarak didasarkan pada ukuran kolam renang yang dipilih untuk profil aktivitas.
- 5 Pilih opsi:
 - Untuk memulai Interval Latihan lain, pilih **SET**.
 - Untuk memulai interval berenang, pilih **UP** atau **DOWN** untuk kembali ke layar pelatihan berenang.

Fitur Denyut Nadi

Perangkat Instinct memiliki monitor denyut nadi (berbasis pergelangan tangan) dan juga kompatibel dengan monitor denyut jantung (berbasis dada) (dibeli terpisah). Anda dapat melihat data denyut jantung di widget denyut jantung. Jika data denyut nadi (di pergelangan) dan data denyut jantung (di dada)

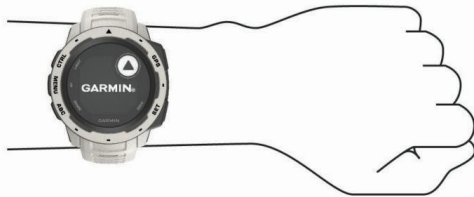
tersedia, perangkat Anda akan menggunakan data denyut jantung (di dada).

Detak Jantung berbasis Pergelangan tangan

Mengenakan Perangkat

- Kenakan perangkat di atas tulang pergelangan tangan Anda.

CATATAN: Perangkat harus terpasang dengan ketat tapi nyaman. Untuk data denyut jantung yang lebih akurat di perangkat Instinct, perangkat tidak boleh bergerak saat lari atau latihan.




CATATAN: Sensor optikal terletak di bagian belakang perangkat.

- Lihat [Tips untuk Data Denyut Nadi Tak Menentu, halaman 5](#) untuk informasi lebih lanjut tentang denyut jantung berbasis pergelangan tangan.
- Untuk informasi lebih lanjut tentang akurasi, kunjungi Garmin.co.id/legal/atdisclaimer.

Tips untuk Data Denyut Nadi Tak Menentu

Jika data denyut nadi tak menentu atau tidak muncul, Anda dapat mencoba tips ini.

- Bersihkan dan keringkan lengan Anda sebelum mengenakan perangkat.
- Hindari penggunaan tabir surya, losion, dan anti serangga di bawah perangkat.
- Hindari sensor pembaca detak jantung yang ada di balik perangkat tergores.
- Kenakan perangkat di atas tulang pergelangan tangan Anda. Perangkat harus terpasang dengan ketat tapi nyaman.
- Tunggu sampai  ikon solid sebelum memulai aktivitas Anda.
- Lakukan pemanasan selama 5 hingga 10 menit dan biarkan denyut nadi terbaca sebelum memulai aktivitas Anda.

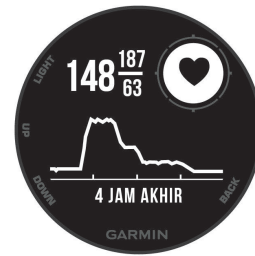
CATATAN: Untuk lingkungan berudara dingin, lakukan pemanasan di dalam ruang.

- Bilas perangkat dengan air tawar setiap kali usai latihan.

Melihat Widget Detak Jantung

Widget yang menampilkan detak jantung anda dalam denyut per menit (bpm) dan grafik detak jantung anda untuk 4 jam terakhir

- 1 Dari tampilan jam, pilih **DOWN**.
- 2 Pilih **GPS** untuk melihat rata-rata nilai detak jantung istirahat Anda selama 7 hari terakhir.




Menyiarkan Data Denyut Nadi ke Perangkat Garmin

Anda dapat menyiarkan data rate jantung Anda dari perangkat Instinct Anda dan melihatnya pada perangkat Garmin terpasang. Misalnya, Anda dapat menyiarkan data rate jantung Anda ke perangkat Edge saat bersepeda, atau kamera tindakan VIRB selama kegiatan.

CATATAN: Menyiarkan data denyut nadi akan mengurangi masa pakai baterai.

- 1 Dari widget denyut jantung, tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Opsi**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Siarkan HR** untuk memulai penyiaran data denyut jantung sekarang.
 - Pilih **Siarkan Selama Aktivitas** untuk menyiarkan denyut jantung selama kegiatan berjangka waktu ([Memulai Aktivitas, halaman 2](#)).

Perangkat Instinct mulai menyiarkan data rate jantung Anda, dan  muncul.

CATATAN: Anda hanya dapat melihat widget denyut nadi saat menyiarkan data denyut nadi.

- 4 Pasangkan perangkat Instinct Anda dengan Garmin ANT + perangkat yang kompatibel.

CATATAN: Petunjuk perpasangan berbeda untuk tiap perangkat kompatibel Garmin. Lihat panduan pengguna.

TIPS: Untuk menghentikan penyiaran data denyut nadi Anda, pilih sembarang tombol, lalu pilih **Ya**.

Mematikan Monitor Denyut Nadi Pergelangan Tangan

Nilai default untuk pengaturan Wrist Heart Rate adalah Auto. perangkat secara otomatis menggunakan monitor denyut jantung berbasis pergelangan tangan kecuali Anda pasang ANT + denyut jantung monitor perangkat.

- 1 Dari widget denyut jantung, tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Opsi** > **Status** > **Nonaktif**.

Training

Menyetel Profil Pengguna Anda

Anda dapat memperbarui jenis kelamin Anda, tahun kelahiran, tinggi, berat, zona denyut jantung, dan pengaturan zona kekuasaan. Perangkat ini

menggunakan informasi ini untuk menghitung data pelatihan akurat.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Profil Pengguna**.
- 3 Pilih opsi.

Target Kebugaran

Mengetahui zona denyut jantung Anda dapat membantu Anda dalam mengukur dan meningkatkan kebugaran Anda dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini.

- Denyut nadi Anda adalah ukuran paling baik untuk mengukur intensitas latihan Anda.
- Latihan dengan zona denyut nadi tertentu dapat membantu Anda meningkatkan kapasitas dan kekuatan kardiovaskular.

Jika Anda tahu detak jantung maksimum Anda, Anda dapat menggunakan tabel (*Perhitungan Zona Denyut Jantung, halaman 6*) untuk menentukan yang terbaik zona denyut jantung untuk tujuan kebugaran Anda.

Jika Anda tidak tahu denyut jantung maksimum Anda, gunakan salah satu kalkulator yang tersedia di Internet. Beberapa pusat kebugaran dan pusat kesehatan dapat memberikan tes yang mengukur denyut jantung maksimum. Denyut jantung maksimum yang standar adalah 220 dikurangi usia Anda.

Tentang Zona Denyut Jantung

Banyak atlet menggunakan zona denyut nadi untuk mengukur dan meningkatkan kekuatan kardiovaskular dan meningkatkan tingkat kebugaran mereka. Zona denyut nadi adalah sekumpulan rentang denyut nadi per menit. Lima zona denyut nadi yang diakui secara umum diberi nomor dari 1 sampai 5 sesuai dengan peningkatan intensitas. Secara umum, zona denyut nadi dihitung berdasarkan persentase denyut nadi maksimum Anda.

Mengeset Zona Denyut Nadi

Perangkat ini menggunakan informasi profil pengguna Anda dari pengaturan awal untuk menentukan standar zona detak jantung Anda. Perangkat ini memiliki zona detak jantung yang terpisah untuk Berlari, bersepeda, dan berenang. Untuk data kalori paling akurat selama aktivitas Anda, mengatur detak jantung maksimum Anda. Anda juga dapat mengatur setiap zona denyut jantung dan masukkan denyut jantung istirahat Anda secara manual. Anda dapat secara manual menyesuaikan zona Anda pada perangkat atau menggunakan akun Garmin Connect Anda.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Profil Pengguna > Denyut Jantung**.
- 3 Pilih **HR Maks.**, lalu masukkan denyut nadi maksimum Anda.
- 4 Pilih **HR Resting**, lalu masukkan denyut nadi

istirahat Anda.

Anda dapat menggunakan rata-rata denyut jantung istirahat berdasarkan informasi profil pengguna Anda, atau Anda dapat mengatur denyut jantung istirahat kustom.

- 5 Pilih **Zona > Berdasar Pada**.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih **BPM** untuk melihat dan mengedit zona dalam denyut per menit.
 - Pilih **%HR Maks.** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut nadi maksimum Anda.
 - Pilih **%HRR** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut nadi cadangan (denyut nadi maksimum dikurangi denyut nadi istirahat).
- 7 Pilih zona, lalu masukkan nilai untuk tiap zona.
- 8 Pilih **Tambah Sport Heart Rate**, dan pilih profil olahraga untuk menambahkan zona detak jantung yang terpisah (optional).
- 9 Ulangi langkah-langkah untuk menambahkan zona denyut jantung olahraga (opsional).

Perhitungan Zona Denyut Jantung

Oko	% Denyut Nadi Maksimum	Persepsi Aktivitas	Manfaat
1	50-60%	Santai, langkah mudah, pernapasan berirama	Tingkat-awal pelatihan aerobik, mengurangi stres
2	60-70%	Kecepatan nyaman, bernapas sedikit lebih dalam, memungkinkan bercakap-cakap	Pelatihan kardiovaskular dasar, pemulihan kecepatan yang baik
3	70-80%	Kecepatan sedang, lebih sulit untuk melakukan percakapan	Peningkatan kapasitas aerobik, latihan kardiovaskular optimal
4	80-90%	Langkah cepat dan sedikit tidak nyaman, bernapas kuat	Peningkatan kapasitas anaerobik dan ambang batas, peningkatan kecepatan
5	90- 100%	Kecepatan sprint, tidak berkelanjutan untuk jangka waktu yang panjang, sesak napas	Anaerobik dan daya tahan otot, peningkatan daya

Pelacakan Aktifitas

Fitur pemantau kegiatan mencatat hitungan langkah harian Anda, jarak tempuh, menit intensitas, tingkat yang didaki, kalori yang terbakar, dan statistik tidur untuk setiap hari dicatat. Mereka membakar kalori termasuk metabolisme dasar anda ditambah kalori dari aktivitas.

Jumlah langkah yang diambil sepanjang hari muncul di tangga widget. Hitungan langkah diperbarui secara berkala.

Untuk informasi lebih lanjut tentang pelacakan aktivitas dan kebugaran akurasi metrik, pergi ke Garmin.co.id/legal/atdisclaimer.

Target Otomatis

Berdasarkan tingkat aktivitas Anda sebelumnya, perangkat akan membuat target langkah harian secara otomatis. Selama Anda bergerak seharian, perangkat akan menampilkan progres terhadap target harian Anda ①.



Jika Anda memilih untuk tidak menggunakan fitur target otomatis, Anda dapat mengatur target langkah yang disesuaikan di Garmin Connect Anda.

Menggunakan Alarm Gerak

Duduk untuk waktu yang lama dapat memicu perubahan status metabolik yang tidak diinginkan. Grafik pergerakan mengingatkan Anda untuk terus bergerak. Setelah satu jam tidak aktif, Pindah! dan bar pindah muncul. Segmen tambahan muncul setelah setiap 15 menit tidak aktif. Perangkat juga berbunyi bip atau bergetar jika nada bunyi dihidupkan (*Pengaturan Sistem, halaman 22*).

Lakukan jalan-jalan kecil (minimal beberapa menit) untuk mengeset ulang alarm gerak.

Pelacakan Tidur

Saat Anda tidur, perangkat akan memonitor gerakan Anda. Statistik tidur mencakup total jam tidur, tingkat intensitas tidur, dan gerakan tidur. Anda dapat mengeset jam tidur normal di pengaturan pengguna pada akun Garmin Connect Anda. Anda dapat melihat statistik tidur Anda pada akun Garmin Connect.

CATATAN: Tidur siang tidak ditambahkan ke statistik tidur Anda. Anda dapat menggunakan mode jangan ganggu untuk mematikan pemberitahuan dan peringatan, dengan pengecualian alarm (*Menggunakan Mode Jangan Ganggu, halaman 7*).


Menggunakan Pelacakan Tidur Otomatis

- 1 Memakai perangkat Anda saat tidur.
- 2 Mengunggah data pelacakan tidur Anda ke situs Garmin Connect (*Sinkronisasi Data secara Manual dengan Garmin Connect Ponsel, halaman 15*).
Anda dapat melihat statistik tidur Anda pada akun Garmin Connect Anda.

Menggunakan Mode Jangan Ganggu

Anda dapat menggunakan mode jangan ganggu untuk mematikan lampu latar, nada peringatan, dan getar. Contoh, Anda dapat menggunakan mode ini saat tidur atau nonton film.

CATATAN: Anda dapat mengatur jam tidur normal Anda dalam pengaturan pengguna di akun Garmin Connect Anda. Anda dapat mengaktifkan opsi Waktu Tidur dalam pengaturan sistem untuk secara otomatis memasukkan jangan ganggu modus selama jam tidur normal Anda (*Pengaturan Sistem, halaman 22*).

- 1 Tahan **CTRL**.
- 2 Pilih .

Menit Intensitas

Untuk meningkatkan kesehatan Anda, organisasi seperti Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat, American Heart Association®, dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menganjurkan Anda untuk beraktivitas dengan intensitas sedang minimal 150 menit per minggu (seperti jalan cepat), atau aktivitas dengan intensitas tinggi selama 75 menit per minggu, (seperti lari).

Perangkat akan memonitor intensitas aktivitas Anda dan melacak waktu yang dihabiskan untuk aktivitas dengan intensitas sedang hingga tinggi (perlu ada data denyut nadi). Anda dapat berusaha mencapai target menit intensitas mingguan dengan latihan minimal 10 menit berturut-turut dengan intensitas sedang hingga tinggi. Perangkat akan mentotal jumlah menit aktivitas intensitas sedang dengan jumlah menit aktivitas intensitas tinggi. Total menit intensitas tinggi Anda akan berlipat ganda bila telah ditambahkan.

Mencapai Menit Intensitas

Perangkat Instinct Anda menghitung menit intensitas dengan membandingkan data denyut jantung Anda selama kegiatan dengan denyut jantung istirahat rata-rata Anda. Jika denyut jantung dimatikan, perangkat menghitung menit intensitas sedang dengan menganalisis langkah per menit.

- Mulailah aktivitas terjadwal untuk penghitungan menit intensitas paling akurat.
- Lakukan latihan minimal 10 menit berturut-turut pada tingkat intensitas sedang atau tinggi.
- Gunakan perangkat anda sepanjang hari dan malam untuk denyut nadi istirahat Anda yang paling akurat.

Aktivitas Garmin Move IQ

Fitur Move IQ secara otomatis mendeteksi pola aktivitas, seperti berjalan, berlari, bersepeda, berenang, dan pelatihan elips, setidaknya 10 menit. Anda dapat melihat jenis acara dan durasi pada timeline Garmin Connect Anda, tetapi mereka tidak muncul dalam daftar kegiatan, foto, atau newsfeed Anda. Untuk lebih detail dan akurasi, Anda dapat merekam aktivitas waktunya pada perangkat Anda.

Pengaturan Pelacakan Aktivitas

Tahan **MENU**, lalu pilih **Pengaturan > Pelacak Aktifitas**.

Status: Mematikan fitur pelacakan aktivitas.

Alarm Gerak: Menampilkan pesan dan bergerak bar di digital wajah menonton dan langkah-langkah layar. perangkat ini juga berbunyi atau bergetar jika nada terdengar diaktifkan (*Pengaturan Sistem, halaman 22*).

Peringatan Target: Memungkinkan Anda untuk menyalakan atau mematikan peringatan target. Peringatan target akan muncul untuk target langkah harian, target naik tangga, dan target menit intensitas mingguan Anda.

Move IQ: Memungkinkan Anda untuk menghidupkan dan mematikan acara Move IQ.

Mematikan Pelacakan Aktivitas

Ketika Anda mematikan pelacakan aktivitas, langkah Anda, lantai naik, menit intensitas, pelacakan tidur, dan event Move IQ tidak tercatat.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Pelacak Aktifitas > Status > Nonaktif**.

Latihan

Anda dapat membuat latihan khusus dengan target untuk tiap langkah latihan juga dengan jarak, waktu, dan kalori yang berlainan. Anda dapat membuat latihan menggunakan Garmin Connect, dan mengirimnya ke perangkat Anda. Anda juga dapat membuat dan menyimpan latihan secara langsung di perangkat Anda.

Anda dapat menjadwalkan latihan menggunakan Garmin Connect. Anda juga dapat merencanakan dulu latihan dan menyimpannya di perangkat.

Mengikuti Latihan dari Web

Sebelum dapat mengunduh latihan dari Garmin Connect, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 14*).

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer.
- 2 Kunjungi connect.garmin.com/in-ID.
- 3 Buat dan simpan latihan baru.
- 4 Pilih **Kirim ke Perangkat**, kemudian ikuti petunjuk pada layar.
- 5 Lepaskan perangkat.

Memulai Latihan

Sebelum dapat memulai latihan, Anda harus mengunduh satu latihan dari akun Garmin Connect.

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS**.
- 2 Pilih aktivitas.
- 3 Tahan **MENU**.
- 4 Pilih **Latihan > Latihan Saya**.
- 5 Pilih latihan.

CATATAN: Hanya latihan yang kompatibel dengan aktivitas yang dipilih yang akan muncul dalam daftar.

- 6 Pilih **Lakukan Latihan**.
- 7 Pilih **GPS** untuk memulai timer.


Setelah memulai satu latihan, perangkat akan menampilkan tiap tahap latihan, catatan langkah (opsional), target (opsional), dan data latihan terkini.

Tentang Kalender Training

Kalender latihan pada perangkat merupakan perpanjangan dari kalender atau jadwal latihan yang Anda buat di Garmin Connect. Setelah menambahkan beberapa latihan ke kalender Garmin Connect, Anda dapat mengirimkannya ke perangkat. Semua latihan terjadwal akan dikirim ke perangkat yang muncul dalam daftar kalender latihan berdasarkan tanggal. Jika Anda memilih satu hari dalam kalender latihan, Anda dapat melihat atau melakukan latihan tersebut. Latihan terjadwal akan tersimpan di perangkat setelah Anda menyelesaikannya atau melompatinya. Jika Anda mengirim latihan terjadwal dari Garmin Connect, latihan tersebut akan menimpa latihan yang ada di kalender.

Menggunakan Rencana Training Garmin Connect

Sebelum dapat mengunduh dan menggunakan rencana training, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 14*), dan Anda harus memasangkan perangkat Instinct dengan smartphone yang kompatibel.

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect Mobile, pilih **Latihan > Rencana Latihan > Temukan Rencana**.
- 2 Pilih dan jadwalkan rencana latihan.
- 3 Pilih , lalu ikuti petunjuk pada layar.
- 4 Lihat rencana latihan di kalender Anda.

Latihan dengan Interval

Anda dapat membuat latihan dengan interval jarak atau waktu. Perangkat akan menyimpan latihan dengan interval khusus sampai Anda membuat latihan dengan interval lain. Anda dapat menggunakan interval terbuka saat menempuh jarak yang diketahui.

Membuat Latihan dengan Interval

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS**.
- 2 Pilih aktivitas.
- 3 Tahan **MENU**.

- 4 Pilih **Latihan > Interval > Edit > Interval > Tipe**.
- 5 Pilih **Jarak, Waktu** atau **Buka**.
TIPS: Anda dapat membuat interval terbuka dengan mengeset tipe interval ke Terbuka.
- 6 Jika perlu, pilih **Durasi**, masukkan nilai jarak atau waktu interval untuk latihan, lalu pilih ✓.
- 7 Pilih **BACK**.
- 8 Pilih **Istirahat > Tipe**.
- 9 Pilih **Jarak, Waktu** atau **Buka**.
- 10 Jika perlu, masukkan nilai jarak atau waktu untuk interval lainnya, lalu pilih ✓.
- 11 Pilih **BACK**.
- 12 Pilih satu atau beberapa opsi:
 - Untuk mengeset jumlah pengulangan, pilih **Ulang**.
 - Untuk menambahkan pemanasan terbuka ke dalam latihan Anda, pilih **Pemanasan > On**.
 - Untuk menambahkan pendinginan terbuka ke dalam latihan Anda, pilih **Pendinginan > On**.

Memulai Latihan dengan Interval

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS**.
- 2 Pilih aktivitas.
- 3 Tahan **MENU**.
- 4 Pilih **Latihan > Interval > Lakukan Latihan**.
- 5 Pilih **GPS** untuk memulai timer.
- 6 Jika latihan dengan interval Anda mencakup aktivitas pemanasan, pilih **SET** untuk memulai interval pertama.
- 7 Ikuti petunjuk pada layar.

Setelah anda melengkapi seluruh interval, sebuah pesan muncul.

Menghentikan latihan Interval

- Kapan saja, pilih **SET** untuk menghentikan Interval
- Kapan saja waktunya, pilih **GPS** untuk menghentikan timer.
- Jika anda menambahkan pendinginan untuk latihan Interval, pilih **SET** untuk mengakhiri latihan interval.

Menggunakan Virtual Partner

Virtual Partner Anda adalah alat pelatihan yang dirancang untuk membantu Anda mencapai tujuan Anda. Anda dapat mengatur kecepatan untuk Virtual Partner dan berlomba melawannya.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Apps**.
- 3 Pilih aktivitas.
- 4 Pilih pengaturan aktivitas.
- 5 Pilih **Layar Data > Tambah > Virtual Partne**.

- 6 Masukkan kecepatan atau nilai kecepatan.
- 7 Mulai aktivitas Anda (*Memulai Aktivitas, halaman 2*).
- 8 Pilih **UP** atau **DOWN** untuk bergulir ke layar Virtual Partner dan melihat siapa yang memimpin.

Mengeset Target Latihan

Fitur target latihan bekerja dengan fitur Virtual Partner sehingga Anda dapat berlatih dengan jarak, jarak dan waktu, atau jarak dan target kecepatan yang telah ditentukan. Selama aktivitas latihan, perangkat akan memberi Anda umpan balik real-time mengenai seberapa dekat Anda mencapai target latihan Anda.

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS**.
- 2 Pilih aktivitas.
- 3 Tahan **MENU**.
- 4 Pilih **Latihan > Atur Target**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Hanya Jarak** untuk memilih jarak yang telah diset atau memasukkan jarak khusus.
 - Pilih **Jarak dan Waktu** untuk memilih target jarak dan waktu.
 - Pilih **Jarak dan Laju** atau **Jarak dan Kecepatan** untuk memilih target jarak dan laju atau kecepatan.

Layar target latihan akan muncul, menunjukkan perkiraan waktu finis Anda. Perkiraan waktu finis didasarkan pada performa aktif dan waktu tersisa Anda.

- 6 Pilih **GPS** untuk memulai timer.

Membatalkan Target Latihan

- 1 Selama kegiatan, tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Batalkan Target > Ya**.

Bertanding dengan Aktivitas Sebelumnya

Anda dapat bertanding dengan aktivitas yang telah diunduh atau telah direkam sebelumnya. Karena fitur ini mendukung fitur Virtual Partner maka Anda dapat melihat seberapa jauh Anda unggul atau tertinggal selama aktivitas.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS**.
- 2 Pilih aktivitas.
- 3 Tahan **MENU**.
- 4 Pilih **Latihan > Race Aktivitas**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Dari Riwayat** untuk memilih aktivitas yang direkam sebelumnya dari perangkat Anda.
 - Pilih **Diunduh** untuk memilih aktivitas yang telah Anda unduh dari akun Garmin Connect.
- 6 Pilih aktivitas.
Layar Virtual Partner akan menampilkan perkiraan

waktu selesai Anda.

- 7 Pilih **GPS** untuk memulai timer.
- 8 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, pilih **GPS > Simpan**.

Catatan Pribadi

Ketika Anda menyelesaikan aktivitas, perangkat akan menampilkan catatan pribadi baru yang Anda capai selama aktivitas. Catatan pribadi meliputi waktu tercepat Anda selama menempuh jarak balap normal dan selama lari atau bersepeda dengan tempo terlama.

Melihat Catatan Pribadi Anda

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Riwayat > Rekaman**.
- 3 Pilih olahraga.
- 4 Pilih rekaman.
- 5 Pilih **Lihat Rekaman**.

Mengembalikan Catatan Pribadi

Anda dapat mengeset kembali setiap catatan pribadi ke catatan sebelumnya.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Riwayat > Rekaman**.
- 3 Pilih olahraga.
- 4 Pilih rekaman untuk dikembalikan.
- 5 Pilih **Sebelumnya > Ya**.

CATATAN: Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang disimpan.

Menghapus Catatan Pribadi

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Riwayat > Rekaman**.
- 3 Pilih olahraga.
- 4 Pilih rekaman untuk dihapus.
- 5 Pilih **Hapus Rekaman > Ya**.

CATATAN: Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang disimpan.

Menghapus Semua Catatan Pribadi

- 1 Tahan **MENU**.
 - 2 Pilih **Riwayat > Rekaman**.
- CATATAN:** Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang disimpan.
- 3 Pilih olahraga.
 - 4 Pilih **Batalkan Target > Ya**.

Catatan akan dihapus untuk olahraga itu saja.

Jam

Pengaturan alarm

Anda dapat mengatur hingga sepuluh alarm terpisah.

Anda dapat mengatur setiap alarm berbunyi sekali atau mengulang secara teratur.

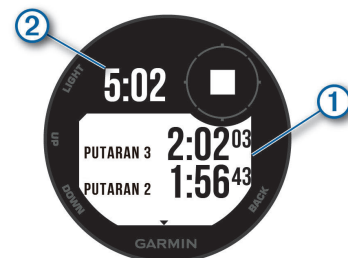
- 1 Dari layar mana saja, tahan **SET**.
- 2 Pilih **Alarms**.
- 3 Pilih alarm.
- 4 Pilih Ulang, dan pilih ketika alarm harus mengulang (opsional).
- 5 Pilih **Suara**, dan pilih jenis pemberitahuan (opsional).
- 6 Pilih **Lampu Latar > On** untuk menghidupkan lampu latar dengan alarm (opsional).
- 7 Pilih **Label**, lalu pilih deskripsi untuk alarm (opsional).

Mengeset Timer Hitung Mundur

- 1 Dari layar mana saja, tahan **SET**.
- 2 Pilih **Timer**.
- 3 Masukkan waktu.
- 4 Jika perlu, pilih opsi untuk mengedit pengatur waktu:
 - Untuk memulai ulang timer secara otomatis setelah kedaluwarsa, pilih **UP > Mulai ulang > On**.
 - Untuk memilih jenis pemberitahuan, pilih **UP > Suara**.
- 5 Pilih **GPS** untuk memulai timer.

Menggunakan Stopwatch

- 1 Dari layar mana saja, tahan **SET**.
- 2 Pilih **Stopwatch**.
- 3 Pilih **GPS** untuk memulai timer.
- 4 Pilih **SET** untuk me-restart ① pencatat waktu lap.



Total waktu stopwatch ② terus berjalan.

- 5 Pilih **GPS** untuk menghentikan kedua timer.
- 6 Pilih **UP**, dan pilih opsi.

Sinkronisasi Waktu dengan GPS

Setiap kali Anda menghidupkan perangkat dan memperoleh sinyal satelit, perangkat secara otomatis mendeteksi zona waktu Anda dan waktu saat hari. Anda juga dapat secara manual sync waktu dengan GPS ketika Anda mengubah zona waktu, dan untuk memperbarui untuk daylight saving time.

- 1 Dari layar mana saja, tahan **SET**.
- 2 Pilih **Set Waktu Dengan GPS**.

- 3 Tunggu saat perangkat mencari sinyal satelits (*Memperoleh Sinyal Satelit, halaman 26*).

Mengatur Peringatan

- 1 Dari layar mana saja, tahan **SET**.
- 2 Pilih **Tanda**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengeset alarm agar berbunyi sejumlah menit atau jam tertentu sebelum matahari terbenam yang sesungguhnya, pilih **Sampai Matahari Terbenam > Status > On**, pilih **Waktu**, dan masukkan waktunya.
 - Untuk mengeset alarm agar berbunyi sejumlah menit atau jam tertentu sebelum matahari terbit yang sesungguhnya, pilih **Sampai Matahari Terbit > Status > On**, pilih **Waktu**, dan masukkan waktunya.
 - Untuk mengatur peringatan agar berbunyi ketika badai mendekat, pilih **Badai > On**, pilih Nilai, dan pilih laju perubahan tekanan.
 - Untuk mengeset alarm agar berbunyi setiap jam, pilih **Per Jam > On**.

Navigasi

Menyimpan Lokasi Anda

Anda dapat menyimpan lokasi Anda saat ini untuk menavigasi kembali nanti.

- 1 Dari layar mana saja, tahan **GPS**.
- 2 Pilih **GPS**.
- 3 Jika perlu, pilih **DOWN** untuk mengedit informasi lokasi.

Mengedit Lokasi yang anda Simpan

Anda dapat menghapus lokasi tersimpan atau mengedit nama, elevasi, dan informasi posisinya.

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS > Navigasi > Lokasi Tersimpan**.
- 2 Pilih lokasi tersimpan.
- 3 Pilih opsi untuk mengedit lokasi.

Melihat Altimeter, Barometer, dan Kompas

Perangkat ini berisi sensor altimeter, barometer, dan kompas internal dengan kalibrasi otomatis.

- 1 Dari layar mana saja, tahan **ABC**.
- 2 Pilih **UP** atau **DOWN** untuk melihat layar altimeter, barometer, dan kompas terpisah.

Memproyeksikan Titik

Anda dapat membuat lokasi baru dengan memproyeksikan jarak dan arah tuju dari lokasi yang ditandai ke lokasi baru.

- 1 Jika perlu, pilih **GPS > Tambah > TA Proyek**. untuk menambahkan aplikasi waypoint proyek untuk

daftar aplikasi.

- 2 Pilih **Ya** untuk menambahkan aplikasi ke daftar favorit anda
- 3 Dari tampilan jam, pilih **GPS > TA Proyek..**
- 4 Pilih **UP** atau **DOWN** untuk mengatur pos.
- 5 Pilih **GPS**.
- 6 Pilih **DOWN** untuk memilih satuan ukuran.
- 7 Pilih **UP** untuk memasuki jarak.
- 8 Pilih **GPS** untuk menyimpan.

Proyeksi Waypoint disimpan dengan nama default.

Navigasi ke Tujuan

Anda dapat menggunakan perangkat anda untuk memberikan navigasi ke tujuan atau mengikuti jalur.

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS > Navigasi**.
- 2 Pilih kategori.
- 3 Menanggapi petunjuk di layar untuk memilih tujuan.
- 4 Pilih **Pergi Ke**.
Informasi navigasi muncul.
- 5 Pilih **GPS** untuk memulai navigasi.

Membuat dan Mengikuti Jalur di Perangkat Anda

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS > Navigasi > Jalur > Buat yang Baru**.
- 2 Masukkan nama untuk jalur, dan pilih ✓.
- 3 Pilih **Tambahkan Lokasi**.
- 4 Pilih opsi.
- 5 Jika perlu, ulangi langkah 3 dan 4.
- 6 Pilih **Selesai > Lakukan Course**.
Informasi navigasi muncul.
- 7 Pilih **GPS** untuk memulai navigasi.

Menandai dan Memulai Navigasi ke lokasi Man Overboard

Anda dapat menyimpan lokasi manusia yang terlempar ke laut (MOB) dan secara otomatis mulai navigasi kembali ke sana.

TIPS: Anda dapat menyesuaikan fungsi memegang kunci untuk mengakses fungsi MOB (*Menyesuaikan Hot Keys, halaman 22*).

Dari tampilan jam, pilih **GPS > Navigasi > LMOB Terakhir**. Informasi navigasi muncul.

Menavigasi dengan Sight 'N Go

Anda dapat menunjukkan perangkat ke suatu objek dalam jarak tertentu, mengunci arahnya, dan menavigasi ke objek tersebut.

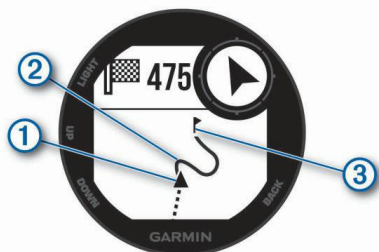
- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS > Navigasi > Sight 'N Go**.

- 2 Arahkan bagian atas jam pada suatu objek, dan pilih **GPS**. Informasi navigasi muncul.
- 3 Pilih **GPS** untuk memulai navigasi.

Menjelajahi Untuk Titik Awal Anda

Anda dapat menavigasi kembali ke titik awal dari track atau aktivitas sepanjang jalan Anda bepergian. Fitur ini hanya tersedia untuk kegiatan yang menggunakan GPS.

- 1 Selama kegiatan, Pilih **GPS > Kembali ke Awal**.
- 2 Pilih opsi:
 - Untuk kembali ke titik awal aktivitas Anda sepanjang jalan Anda bepergian, pilih **TracBack**.
 - Untuk menavigasi kembali ke titik awal aktivitas Anda dalam garis lurus, pilih **Garis Lurus**.



Lokasi Anda ① saat ini dan melacak untuk mengikuti ② muncul pada peta ③.

Menavigasi ke Titik Awal Aktivitas yang Terakhir Kali Disimpan

Anda dapat menavigasi kembali ke titik awal dari track atau aktivitas sepanjang jalan Anda bepergian. Fitur ini hanya tersedia untuk kegiatan yang menggunakan GPS.

- 1 Pilih **GPS > Navigasi > Kembali ke Awal > Rute**.
Sebuah garis akan muncul pada peta dari lokasi Anda saat ini ke titik awal aktivitas yang terakhir kali disimpan.
CATATAN: Anda dapat memulai timer agar perangkat tidak kehabisan waktu sehingga pindah ke mode jam tangan.
- 2 Pilih **DOWN** untuk menampilkan kompas (opsional). Panah kompas akan menunjuk lokasi awal Anda.

Menghentikan Navigasi

- 1 Selama kegiatan, tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Stop Navigasi**.

Menghitung Ukuran dari suatu Area

Sebelum Anda dapat menghitung ukuran suatu area, Anda harus memperoleh satelit.

- 1 Dari tampilan jam, pilih **GPS > Area kalkulasi**.
- 2 Berjalan di sekeliling area.
TIPS: Anda dapat menahan **MENU**, dan pilih **Pan/Zoom** untuk menyesuaikan peta (*Panning dan*

Zooming Peta, halaman 12).

- 3 Pilih **GPS** untuk menghitung area.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk keluar tanpa menyimpan, pilih **Selesai**.
 - Untuk mengkonversi pengukuran area ke unit pengukuran yang berbeda, pilih **Ubah Unit**.
 - Untuk menyimpan, pilih **Simpan Aktivitas**.

Peta

▲merupakan lokasi Anda di peta. nama lokasi dan simbol muncul pada peta. Ketika Anda menavigasi ke tujuan, rute Anda ditandai dengan garis pada peta.

- Navigasi Peta (*Panning dan Zooming Peta, halaman 12*).
- Pengaturan Peta (*Pengaturan Peta, halaman 21*).

Panning dan Zooming Peta

- 1 Saat bernavigasi, pilih **UP** atau **DOWN** untuk melihat peta.
- 2 Tahan **MENU**.
- 3 Pilih **Pan/Zoom**.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk beralih antara panning atas dan ke bawah, panning kiri dan kanan, atau zoom, pilih **GPS**.
 - Geser atau tampilannya peta, pilih **UP** dan **DOWN**.
 - Untuk keluar, pilih **BACK**.

Riwayat

Riwayat mencakup waktu, jarak, kalori, rerata laju atau kecepatan, data putaran, dan informasi sensor opsional .

CATATAN: Bila memori perangkat penuh, data yang paling lama akan ditimpa.

Penggunaan Riwayat

Riwayat berisi kegiatan sebelumnya yang telah disimpan di perangkat Anda.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Riwayat > Aktivitas**.
- 3 Pilih aktivitas.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk melihat informasi tambahan tentang aktivitas, pilih **Detail**.
 - Untuk memilih putaran dan melihat informasi tambahan tentang tiap putaran pilih **Putaran**.
 - Untuk memilih interval dan melihat informasi tambahan tentang tiap interval, pilih **Interval**.
 - Untuk memilih set latihan dan melihat informasi lainnya tentang masing-masing set, pilih **Set**.
 - Untuk melihat plot elevasi aktivitas, pilih **Profil Elevasi**.
 - Untuk melihat waktu Anda di setiap zona denyut

jantung, pilih **Waktu di Zona** (*Melihat Waktu Anda pada Tiap Zona Denyut Nadi, halaman 13*).

- Untuk melihat plot elevasi aktivitas, pilih **Profil Elevasi**.
- Untuk menghapus aktivitas yang di pilih, pilih **Hapus**.

Melihat Waktu Anda pada Tiap Zona Denyut Nadi

Sebelum dapat melihat data zona denyut nadi, Anda harus menyelesaikan aktivitas yang menggunakan fungsi denyut nadi dan menyimpan aktivitas tersebut.

Melihat waktu dalam tiap zona denyut nadi dapat membantu Anda dalam menyesuaikan intensitas latihan.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Riwayat > Aktivitas**.
- 3 Pilih aktivitas.
- 4 Pilih **Waktu di Zona**.

Melihat Total Data

Anda dapat melihat akumulasi jarak dan data waktu yang disimpan ke perangkat.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Riwayat > Total Berlari**.
- 3 Jika perlu, pilih aktivitas.
- 4 Pilih opsi untuk melihat total mingguan atau bulanan.

Penggunaan Odometer

Odometer secara otomatis mencatat total jarak yang ditempuh, elevasi diperoleh, dan waktu dalam kegiatan.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Riwayat > Total Berlari > Odometer**.
- 3 Pilih **UP** atau **DOWN** untuk melihat total odometer.

Sinkronisasi Aktivitas

Anda dapat menyinkronkan aktivitas dari perangkat Garmin lain ke perangkat Instinct Anda menggunakan akun Garmin Connect Anda. Misalnya, Anda dapat merekam perjalanan dengan perangkat Edge, dan melihat detail aktivitas Anda di perangkat Instinct Anda.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Riwayat > Opsi > TrueUp > On**.

Saat Anda menyinkronkan perangkat Anda dengan ponsel cerdas Anda, aktivitas terbaru dari perangkat Garmin Anda yang lain muncul di perangkat Instinct Anda.

Menghapus Riwayat

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Riwayat > Opsi**.
- 3 Pilih opsi:

- Pilih **Hapus Semua Aktivitas** untuk menghapus semua aktivitas dari riwayat.
- Pilih **Reset Total** untuk mengeset ulang semua jarak dan total waktu.
CATATAN: Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang disimpan.

- 4 Konfirmasi pilihan Anda.

Fitur-fitur yang Terhubung

Fitur terhubung akan tersedia untuk perangkat Instinct anda, saat anda menghubungkan perangkat anda dengan smartphone yang kompatibel menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth®. Beberapa fitur akan membutuhkan anda untuk memasang aplikasi Garmin Connect di smartphone anda. kunjungi Garmin.co.id/products/apps untuk informasi lebih banyak.

Notifikasi Ponsel: Menampilkan notifikasi panggilan dan pesan di perangkat Instinct.

LiveTrack: Memungkinkan teman dan keluarga untuk mengikuti aktivitas balapan dan latihan secara waktu riil. Anda dapat mengundang pengikut lewat email atau media sosial sehingga mereka dapat melihat kegiatan Anda secara langsung di halaman pencatat trek Garmin Connect.

Pengunggahan aktivitas ke Garmin Connect:

Mengirimkan aktivitas anda secara otomatis ke akun Garmin Connect sesegera setelah anda selesai merekam aktivitas anda.

Sensor Bluetooth: Memungkinkan Anda untuk menghubungkan bluetooth sensor yang kompatibel, seperti monitor denyut jantung.

Temukan Ponsel Saya: Menempatkan smartphone hilang Anda yang dipasangkan dengan perangkat Instinct dan saat ini dalam jangkauan.

Temukan Prgkt Saya: Menempatkan perangkat Instinct hilang Anda yang dipasangkan dengan smartphone Anda dan saat ini dalam jangkauan.

Mengaktifkan Notifikasi Bluetooth

Sebelum Anda dapat mengaktifkan notifikasi, Anda harus memasang perangkat Instinct dengan perangkat selular yang kompatibel (*Memasangkan Smartphone dengan Perangkat Anda, halaman 2*).

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Telepon > Notifikasi Cerdas > Status > On**.
- 3 Pilih **Selama Aktivitas**.
- 4 Pilih notifikasi yang di inginkan.
- 5 Pilih nada yang di inginkan.
- 6 Pilih **Tidak Selama Aktivitas**.
- 7 Pilih notifikasi yang di inginkan.
- 8 Pilih nada yang di inginkan.
- 9 Pilih **Hemat Power**.

- 10 Pilih jumlah waktu untuk menandakan notifikasi baru muncul di layar.

Melihat Notifikasi

- 1 Dari tampilan jam, pilih **UP** untuk melihat notifikasi dari widget.
- 2 Pilih **GPS** dan pilih sebuah notifikasi.
- 3 Pilih **DOWN** untuk opsi yang lebih banyak.
- 4 Pilih **BACK** untuk kembali ke layar sebelumnya.

Mengatur Notifikasi

Anda dapat menggunakan smartphone yang kompatibel untuk mengelola pemberitahuan yang muncul pada perangkat Instinct Anda.

Pilih opsi:

- Jika Anda menggunakan perangkat Apple®, gunakan pengaturan pusat notifikasi pada ponsel pintar Anda untuk memilih fitur-fitur yang akan ditampilkan di perangkat.
- Jika Anda menggunakan ponsel pintar bersistem operasi Android, dari aplikasi Garmin Connect Mobile, pilih **Pengaturan > Notifikasi Pintar**.

Mematikan Teknologi Bluetooth

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Telepon > Status > Nonaktif Aktif** untuk menon-aktifkan teknologi nirkabel Bluetooth dari perangkat Instinct anda.

Lihat manual pemilik untuk perangkat mobile Anda untuk mematikan teknologi nirkabel Bluetooth pada perangkat mobile Anda.

Menghidupkan dan mematikan Alarm Smartphone


Anda dapat mengeset perangkat Instinct untuk mengingatkan Anda ketika ponsel pintar yang telah dipasangkan terhubung atau terputus lewat teknologi nirkabel Bluetooth.

CATATAN: Peringatan koneksi ponsel pintar standarnya mati.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Telepon > Tanda**.

Menemukan Ponsel yang hilang

Anda dapat menggunakan fitur ini untuk membantu mengetahui lokasi ponsel pintar anda yang hilang menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth dalam jarak tertentu

- 1 Tahan **CTRL** untuk melihat menu kontrol.
- 2 Pilih .

Perangkat Instinct mulai mencari perangkat ponsel yang telah terpasang. Peringatan suara akan terdengar di ponsel anda kekuatan sinyal Bluetooth ditampilkan di layar Instinct. Kekuatan sinyal Bluetooth akan meningkat apabila anda bergerak mendekati perangkat ponsel anda.

- 3 Pilih **BACK** untuk berhenti mencari.

Garmin Connect

Anda dapat terhubung dengan teman di akun Garmin Connect. Garmin Connect menyediakan alat untuk melacak, menganalisis, berbagi, dan saling memberi dukungan. Rekam peristiwa gaya hidup Anda yang aktif, termasuk berlari, berjalan, berkendara, berenang, hiking, dan banyak lagi.

Anda dapat membuat akun Garmin Connect gratis bila Anda menghubungkan perangkat dengan telepon menggunakan aplikasi Garmin Connect Mobile, atau Anda dapat mengunjungi [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).

Lacak kemajuan Anda: Anda dapat melacak langkah harian Anda, bergabunglah dengan kompetisi yang ramah bersama kenalan Anda, dan capai target Anda.

Simpan aktivitas Anda: Setelah Anda menyelesaikan dan menyimpan aktivitas menggunakan perangkat Anda, Anda bisa mengunggah aktivitas ke akun Garmin Connect dan menyimpannya selama yang Anda inginkan.

Analisis data Anda: Anda dapat melihat informasi lebih detail tentang aktivitas Anda, termasuk waktu, jarak, detak jantung, kalori yang terbakar, dan laporan yang dapat disesuaikan.



Bagikan aktivitas Anda: Anda dapat terhubung dengan teman-teman untuk mengikuti aktivitas satu sama lain atau mengirim tautan ke aktivitas Anda di situs jejaring sosial favorit Anda.

Kelola pengaturan Anda: Anda dapat menyesuaikan pengaturan perangkat dan pengguna pada akun Garmin Connect Anda.

Memperbarui Perangkat Lunak Menggunakan Garmin Connect Mobile

Sebelum Anda dapat memperbarui perangkat lunak perangkat menggunakan aplikasi Garmin Connect Mobile, Anda harus memiliki akun Garmin Connect, dan Anda harus memasang perangkat dengan smartphone yang kompatibel ([Memasangkan Smartphone dengan Perangkat Anda, halaman 2](#)).

- 1 Sinkronisasi perangkat Anda dengan aplikasi Garmin Connect Ponsel (*Sinkronisasi Data secara Manual dengan Garmin Connect Ponsel, halaman 15*).

Ketika perangkat lunak baru tersedia, aplikasi Garmin Connect Mobile secara otomatis mengirimkan update ke perangkat Anda.

- 2 Ikuti petunjuk pada layar.

Memperbarui Software Menggunakan Garmin Express

Sebelum dapat memperbarui perangkat lunak perangkat, Anda harus memiliki akun Garmin Connect, dan Anda harus mengunduh dan pasang aplikasi Garmin Express.


- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.
Saat perangkat lunak baru tersedia, Garmin Express mengirimkannya ke perangkat Anda.
- 2 Putuskan sambungan perangkat dari komputer Anda. Perangkat Anda memberi tahu Anda untuk memperbarui perangkat lunak.
- 3 Pilih opsi.

Menggunakan Garmin Connect di Komputer Anda

Aplikasi Garmin Express menghubungkan perangkat Anda ke akun Garmin Connect Anda menggunakan komputer. Anda dapat menggunakan aplikasi Garmin Express untuk mengunggah data aktivitas Anda ke akun Garmin Connect Anda dan untuk mengirim data, seperti latihan atau rencana pelatihan, dari situs Garmin Connect ke perangkat Anda.

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.
- 2 Kunjungi Garmin.co.id/express.
- 3 Unduh dan instal aplikasi Garmin Express.
- 4 Buka aplikasi Garmin Express, lalu pilih Tambah Perangkat.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar.

Sinkronisasi Data secara Manual dengan Garmin Connect Ponsel

- 1 Tahan **CTRL** untuk melihat menu kontrol.
- 2 Pilih .

Garmin Explore

Situs web dan aplikasi seluler Garmin Explore memungkinkan Anda merencanakan perjalanan dan menggunakan penyimpanan cloud untuk titik arah, rute, dan trek Anda. Mereka menawarkan perencanaan lanjutan baik online maupun offline, memungkinkan Anda untuk berbagi dan menyinkronkan data dengan perangkat Garmin Anda yang kompatibel. Anda dapat menggunakan aplikasi seluler untuk mengunduh peta untuk akses offline, lalu menavigasi ke mana saja tanpa menggunakan layanan seluler Anda.

Anda dapat mengunduh aplikasi Garmin Explore dari app store di ponsel pintar, atau Anda dapat mengunjungi explore.garmin.com.

Menyesuaikan Perangkat

Widget

Perangkat Anda hadir dengan widget yang termuatkan sejak awal untuk memberikan kilasan informasi. Sejumlah widget tertentu memerlukan koneksi Bluetooth ke ponsel pintar kompatibel.

Beberapa widget sesuai bawaannya tidak dapat terlihat. Anda dapat menambahkannya ke dalam loop widget secara manual.

ABC: menampilkan kombinasi dari Altimeter, Barometer dan informasi Kompas.

Zona Waktu Alternatif: Menampilkan waktu saat ini dalam zona waktu lain.

Kalender: Menampilkan pertemuan yang akan datang dari kalender smartphone Anda.

Kalori: Menampilkan informasi kalori untuk hari ini.

Kompas: Menampilkan kompas elektronik.

Lantai naik: Lintasan lantai Anda naik dan kemajuan menuju tujuan Anda.

Menit intensitas: Melacak waktu terpakai dalam beraktivitas santai hingga sangat aktif, dan progres pada target latihan Anda.

Aktivitas terakhir: Menampilkan ringkasan aktivitas terakhir direkam, seperti lari terakhir, bersepeda terakhir, dan berenang terakhir Anda.

inReach controls: Memungkinkan Anda mengirim pesan pada pasangan Anda di perangkat Reach.

Aktivitas terakhir: Menampilkan ringkasan aktivitas terakhir direkam, seperti lari terakhir, bersepeda terakhir, dan berenang terakhir Anda.

Olahraga terakhir: Menampilkan ringkasan olahraga terakhir direkam.

Kontrol musik: Menyediakan fungsi pengontrol pemutar musik untuk ponsel pintar Anda.

Hari Saya: Menampilkan ringkasan dinamis dari aktivitas Anda hari ini. Pengukuran mencakup rekaman aktivitas terakhir, menit intensitas, tingkat yang di daki, langkahm kalori yang terbakar dan banyak lagi.

Notifikasi: Memperingatkan Anda akan panggilan masuk, pesan teks, perbaruan jaringan sosial, dan lain-lain, sesuai dengan pengaturan notifikasi ponsel pintar Anda.

Sensor Informasi: menampilkan informasi dari sensor internal atau Sensor ANT+ yang terhubung.

Langkah-langkah: Lintasan hitungan langkah harian Anda, tujuan langkah, dan data untuk hari-hari sebelumnya.

Stres: Menampilkan tingkat stres Anda saat ini dan grafik tingkat stres Anda. Anda dapat melakukan aktivitas pernapasan untuk membantu Anda rileks.

Matahari terbit dan matahari terbenam: Menampilkan waktu matahari terbit, matahari terbenam, dan senja.

Kontrol VIRB: Menyediakan kontrol kamera ketika Anda memiliki perangkat VIRB pasangkan dengan perangkat Instinct Anda.

Cuaca: Menampilkan perkiraan suhu dan cuaca saat ini.

Xero bow sight: Menampilkan informasi lokasi laser saat Anda memiliki busur Xero yang dipasangkan dengan perangkat Instinct Anda.

Menyesuaikan loop Widget

Anda dapat mengubah urutan widget di loop widget, menghapus widget, dan menambahkan widget baru.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Widget**.
- 3 Pilih Widget.
- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Susun** ulang untuk mengubah lokasi widget di loop widget.
 - Pilih **Hapus** untuk menghapus widget dari loop widget.
- 5 Pilih **Tambah Widgets**.
- 6 Pilih Widget.
Widget ditambahkan ke loop widget.

inReach Remote

Fungsi remote inReach memungkinkan Anda mengontrol perangkat inReach menggunakan perangkat Instinct Anda. Pergi ke buy.garmin.com untuk membeli perangkat inReach.

Menggunakan Remote inReach

Sebelum Anda dapat menggunakan fungsi remote inReach, Anda harus mengatur widget inReach untuk ditampilkan di loop widget (*Menyesuaikan loop Widget, halaman 16*).

- 1 Hidupkan perangkat inReach.
- 2 Pada perangkat Instinct Anda, pilih **UP** atau **DOWN** dari tampilan jam untuk melihat widget inReach.
- 3 Pilih **GPS** untuk mencari perangkat inReach Anda.
- 4 Pilih **GPS** untuk memasang perangkat inReach Anda.
- 5 Pilih **GPS**, dan pilih opsi:
 - Untuk mengirim pesan SOS, pilih **Mulai SOS**.
CATATAN: Anda hanya boleh menggunakan fungsi SOS dalam situasi darurat nyata.
 - Untuk mengirim pesan teks, pilih **Pesan > Pesan Baru**, pilih kontak pesan, dan masukkan teks pesan atau pilih opsi teks cepat.
 - Untuk mengirim pesan preset, pilih **Kirim Prasetel**, dan pilih pesan dari daftar.

- Untuk melihat penghitung waktu dan jarak tempuh selama suatu aktivitas, pilih **Pelacakan**.

VIRB Remot

Dengan fungsi VIRB remot, Anda dapat mengontrol kamera aksi VIRB menggunakan perangkat. Kunjungi Garmin.co.id/minisite/virb untuk membeli kamera aksi VIRB.

Mengontrol Kamera Aksi VIRB

Sebelum Anda dapat menggunakan fungsi VIRB jarak jauh, Anda harus mengaktifkan pengaturan jarak jauh pada kamera VIRB Anda. Lihat Manual pemilik VIRB Series untuk informasi lebih lanjut. Anda juga harus mengatur widget VIRB yang akan ditampilkan dalam lingkaran widget (*Menyesuaikan loop Widget, halaman 16*).

- 1 Nyalakan kamera VIRB.
- 2 Di perangkat Instinct Anda, pilih **UP** atau **DOWN** dari wajah menonton untuk melihat widget VIRB.
- 3 Tunggu sementara perangkat terhubung ke kamera VIRB Anda.
- 4 Pilih **GPS**.
- 5 Pilih opsi:
 - Untuk merekam video, pilih **Mulai Merekam**. Kolom Video muncul di Instinct layar.
 - Untuk mengambil foto saat merekam video, pilih **DOWN**.
 - Untuk berhenti merekam video, pilih **GPS**.
 - Untuk mengambil foto, pilih **Ambil Foto**.
 - Untuk mengubah video dan foto pengaturan, pilih **Pengaturan**.

Mengontrol Kamera VIRB Action Selama Aktivitas

Sebelum Anda dapat menggunakan fungsi VIRB jarak jauh, Anda harus mengaktifkan pengaturan jarak jauh pada kamera VIRB Anda. Lihat Manual pemilik VIRB Series untuk informasi lebih lanjut. Anda juga harus mengatur widget VIRB yang akan ditampilkan dalam lingkaran widget (*Menyesuaikan loop Widget, halaman 16*).

- 1 Nyalakan kamera VIRB.
- 2 Di perangkat Instinct Anda, pilih **UP** atau **DOWN** dari wajah menonton untuk melihat widget VIRB.
- 3 Tunggu sementara perangkat terhubung ke kamera VIRB Anda.
Ketika kamera terhubung, layar Data VIRB secara otomatis ditambahkan ke aplikasi aktivitas.
- 4 Selama kegiatan, pilih **UP** atau **DOWN** untuk melihat layar data yang VIRB.
- 5 Tahan **MENU**.
- 6 Pilih **VIRB Remote**.
- 7 Pilih opsi:
 - Untuk mengontrol kamera menggunakan timer aktivitas, pilih **Pengaturan > Timer Mulai/berhenti**.
CATATAN: Video rekaman otomatis dimulai dan

berhenti ketika Anda mulai dan menghentikan aktivitas.

- Untuk mengontrol kamera menggunakan pilihan menu, pilih **Pengaturan > Manual**.
- Untuk secara manual merekam video, pilih **Mulai Merekam**. Video kontra muncul di layar Instinct.
- Untuk mengambil foto saat merekam video, pilih **DOWN**.
- Untuk berhenti secara manual merekam video, pilih **GPS**.
- Untuk mengambil foto, pilih **Ambil Foto**.

Kegiatan dan Pengaturan Aplikasi

Pengaturan ini memungkinkan Anda untuk menyesuaikan setiap aplikasi aktivitas dimuat berdasarkan kebutuhan Anda. Misalnya, Anda dapat menyesuaikan halaman data dan mengaktifkan peringatan dan fitur pelatihan. Tidak semua pengaturan yang tersedia untuk semua jenis kegiatan.

Tahan **MENU**, pilih **Pengaturan > Apps**, pilih aktivitas, lalu pilih pengaturan aktivitas.

Jarak 3D: Menghitung jarak perjalanan menggunakan perubahan elevasi dan gerakan horisontal Anda di atas tanah.

Kecepatan 3D: Menghitung kecepatan Anda menggunakan perubahan elevasi dan gerakan horisontal Anda di atas tanah (*3D Kecepatan dan Jarak, halaman 19*).

Tanda: Mengatur pelatihan atau navigasi alert untuk kegiatan tersebut.

Mendaki Otomatis: Enables the device to detect elevation changes automatically using the built-in altimeter.

Auto Lap: Mengatur pilihan untuk fitur Auto Lap (*Auto Lap, halaman 18*).

Jeda Otomatis: Mengatur perangkat untuk berhenti merekam data saat Anda berhenti bergerak atau ketika Anda turun di bawah kecepatan yang ditentukan (*Mengaktifkan Auto Pause, halaman 19*).

Lari Otomatis: Memungkinkan perangkat untuk mendeteksi ski otomatis menggunakan built-in accelerometer.

Gulir Otomatis: Memungkinkan Anda untuk bergerak melalui semua layar aktivitas data secara otomatis saat timer berjalan (*Menggunakan Gulir Otomatis, halaman 19*).

Warna Latar Belakang: Mengatur warna latar belakang dari masing-masing kegiatan untuk hitam atau putih.

Hitung Mundur Mulai: Mengaktifkan pengatur waktu hitung mundur untuk interval renang di kolam.

Layar Data: Memungkinkan Anda untuk menyesuaikan layar data dan menambahkan layar data baru untuk aktivitas (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 17*).

GPS: Mengatur mode untuk antena GPS.

Menggunakan opsi GPS + GLONASS atau GPS + GALILEO memberikan peningkatan kinerja dalam lingkungan yang menantang dan akuisisi posisi yang lebih cepat. Menggunakan GPS dan satelit lain bersama-sama dapat mengurangi masa pakai baterai lebih dari menggunakan opsi GPS saja.

Menggunakan UltraTrac catatan pilihan jalur poin dan data sensor lebih jarang (*UltraTrac, halaman 20*).

Tombol Lap: Memungkinkan Anda merekam putaran, mengatur, atau beristirahat selama aktivitas (*Mengaktifkan dan Menonaktifkan Tombol Putaran, halaman 19*).

Metronom: Memainkan nada pada ritme stabil untuk membantu Anda meningkatkan kinerja Anda dengan pelatihan pada lebih cepat, irama lambat, atau lebih konsisten (*Gunakan Metronome, halaman 3*).

Ukuran Kolam Renang: Mengatur panjang kolam renang untuk kolam renang.

Hemat Daya: Mengatur batas waktu pengaturan penyimpanan daya untuk aktivitas (*Pengaturan Waktu Habis Hemat Daya, halaman 20*).

Namai Ulang: Mengatur nama kegiatan.

Kembali Ke Standar Pabrik: Memungkinkan Anda untuk mengatur ulang pengaturan aktivitas.

Deteksi Stroke: Memungkinkan deteksi stroke kolam renang.

Menyesuaikan Layar Data

Anda dapat menampilkan, menyembunyikan, dan mengubah tata letak dan isi dari layar data untuk setiap kegiatan.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Apps**.
- 3 Pilih aktivitas untuk disesuaikan.
- 4 Pilih pengaturan aktivitas.
- 5 Pilih **Layar Data**.
- 6 Pilih layar data untuk disesuaikan.
- 7 Pilih opsi:
 - Pilih **Tata Letak** untuk menyesuaikan jumlah bidang data pada layar data.
 - Pilih medan untuk mengubah data yang muncul di lapangan.
 - Pilih **Susun Ulang** untuk mengubah lokasi layar data dalam loop.
 - Pilih **Hapus** untuk menghapus layar data dari loop.
- 8 Jika perlu, pilih **Tambah** untuk menambahkan layar data ke loop.

Anda dapat menambahkan layar data kustom, atau pilih salah satu layar data yang telah ditetapkan.

Menambahkan Peta untuk Sebuah Kegiatan

Anda dapat menambahkan peta ke layar data loop

untuk suatu kegiatan.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Apps**.
- 3 Pilih aktivitas untuk disesuaikan.
- 4 Pilih pengaturan aktivitas.
- 5 Pilih **Layar Data > Tambah > Peta**.

Alarm

Anda dapat menetapkan tanda untuk setiap kegiatan, yang dapat membantu Anda untuk berlatih ke arah tujuan tertentu, untuk meningkatkan kesadaran Anda dari lingkungan Anda, dan untuk menavigasi ke tujuan Anda. Beberapa tanda yang tersedia hanya untuk kegiatan tertentu. Ada tiga jenis peringatan: peringatan peristiwa, peringatan jangkauan, dan peringatan berulang.

Tanda Peristiwa: Sebuah peringatan acara memberitahukan sekali. Acara ini adalah nilai tertentu. Misalnya, Anda dapat mengatur perangkat agar memberitahukan Anda bila Anda mencapai ketinggian tertentu.

Tanda Jarak: Sebuah peringatan kisaran memberitahu Anda setiap kali perangkat di atas atau di bawah kisaran tertentu dari nilai-nilai. Misalnya, Anda dapat mengatur perangkat agar memberitahukan Anda bila denyut jantung Anda di bawah 60 denyut per menit (bpm) dan lebih 2BPM.

Tanda Berulang: Sebuah peringatan berulang memberitahu Anda setiap kali perangkat mencatat nilai atau interval tertentu. Misalnya, Anda dapat mengatur perangkat untuk mengingatkan Anda setiap 30 menit.

Nama peringatan	Jenis Peringatan	Deskripsi
Cadence	Kawasan	Anda dapat mengatur nilai cadence minimum dan maksimum.
Kalori	Acara, berulang	Anda dapat mengatur jumlah kalori.
Kustom	Berulang	Anda dapat memilih pesan yang ada atau membuat pesan kustom dan pilih jenis peringatan.
Jarak		Anda dapat mengatur jarak interval.
Elevasi	Kawasan	Anda dapat mengatur nilai elevasi minimum dan maksimum.
Denyut Jantung	Kawasan	Anda dapat mengatur minimum dan maksimum nilai denyut jantung atau pilih perubahan zona. Tentang Zona Denyut Jantung, halaman 6 dan Perhitungan Zona Denyut Jantung, halaman 6 .

Pacu	Kawasan	Anda dapat mengatur nilai kecepatan minimum dan maksimum.
Kedekatan	Peristiwa	Anda dapat mengatur radius dari lokasi tersimpan.
Lari/Jalan	Berulang	Anda dapat mengatur waktunya berjalan istirahat secara berkala.
Kecepatan	Kawasan	Anda dapat mengatur nilai kecepatan minimum dan maksimum.
Tingkat Stroke	Kawasan	Anda dapat mengatur stroke tinggi atau rendah per menit.
Waktu	Acara, berulang	Anda dapat mengatur interval waktu.

Pengaturan Alert

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Apps**.
- 3 Pilih aktivitas.
 - CATATAN:** Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas
- 4 Pilih pengaturan aktivitas.
- 5 Pilih **Tanda**.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih **Tambah Baru** untuk menambahkan peringatan baru untuk kegiatan tersebut.
 - Pilih nama peringatan untuk mengedit peringatan yang ada.
- 7 Jika perlu, pilih jenis peringatan.
- 8 Pilih zona, masukkan minimum dan maksimum nilai-nilai, atau masukkan nilai kustom untuk alert.
- 9 Jika perlu, hidupkan alert

Untuk acara dan peringatan berulang, pesan muncul setiap kali Anda mencapai nilai peringatan. Untuk alert berbagai, pesan muncul setiap kali Anda melebihi atau turun di bawah kisaran tertentu (nilai minimum dan maksimum).

Auto Lap

Menandai Putaran berdasar Jarak

Anda dapat menggunakan Putaran Otomatis untuk menandai putaran pada jarak tertentu secara otomatis. Fitur ini berguna untuk membandingkan kinerja Anda atas bagian yang berbeda dari suatu kegiatan (misalnya, setiap 1 mil atau 5 kilometer).

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Apps**.
- 3 Pilih aktivitas.
 - CATATAN:** Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas
- 4 Pilih pengaturan aktivitas.

5 Pilih **Auto Lap**.

6 Pilih opsi:

- Pilih **Putaran Otomatis** untuk mengaktifkan Putaran Otomatis atau menonaktifkan.
- Pilih **Jarak Otomatis** untuk mengatur jarak antara lap.

Setiap kali Anda menyelesaikan satu putaran, sebuah pesan akan muncul memberitahukan waktu untuk putaran tersebut. Perangkat juga akan berbunyi atau bergetar jika nada suara dinyalakan (*Pengaturan Sistem, halaman 22*).

Jika perlu, Anda dapat menyesuaikan layar data untuk menampilkan data putaran lainnya (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 17*).

Menyesuaikan Pesan Alarm Putaran

Anda dapat menyesuaikan satu atau dua ruas data yang akan muncul dalam pesan alarm putaran.

1 Tahan **MENU**.

2 Pilih **Pengaturan > Apps**.

3 Pilih aktivitas.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas

4 Pilih pengaturan aktivitas.

5 Pilih **Auto Lap > Tanda Lap**.

6 Pilih data field untuk mengubahnya.

7 Pilih **Pratinjau** (opsional).

Mengaktifkan Auto Pause

Anda dapat menggunakan fitur Jeda Otomatis untuk menghentikan timer otomatis ketika Anda berhenti bergerak. Fitur ini berguna jika aktivitas Anda termasuk lampu berhenti atau tempat-tempat lain di mana Anda harus berhenti.

CATATAN: Riwayat tidak akan direkam bila timer dihentikan atau dihentikan sementara.

1 Tahan **MENU**.

2 Pilih **Pengaturan > Apps**.

3 Pilih aktivitas.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas

4 Pilih pengaturan aktivitas.

5 Pilih **Auto Pause**.

6 Pilih opsi:

- Untuk menghentikan timer otomatis ketika Anda berhenti bergerak, pilih **Saat Berhenti**.
- Untuk menghentikan timer otomatis ketika kecepatan Anda atau kecepatan turun di bawah tingkat tertentu, pilih **Kustom**.

Mengaktifkan Auto Climb

Anda dapat menggunakan fitur Mendaki Otomatis untuk mendeteksi perubahan elevasi secara otomatis. Anda dapat menggunakannya selama kegiatan seperti mendaki, hiking, berjalan, atau bersepeda.

1 Tahan **MENU**.

2 Pilih **Pengaturan > Apps**.

3 Pilih aktivitas.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas

4 Pilih pengaturan aktivitas.

5 Pilih **Climb Otomatis > Status > On**.

6 Pilih opsi:

- Pilih **Layar Lari** untuk mengidentifikasi data yang muncul layar saat berlari.
- Pilih **Layar Mendaki** untuk mengidentifikasi data yang muncul layar saat mendaki.
- Pilih **Invert Warna** untuk membalikkan warna layar ketika mengubah mode.
- Pilih **Kecepatan Vertikal** untuk mengatur tingkat pendakian dari waktu ke waktu.
- Pilih **Mode Ganti** untuk mengatur seberapa cepat perangkat perubahan mode.

3D Kecepatan dan Jarak

Anda dapat mengatur 3d Kecepatan dan Jarak untuk menghitung kecepatan atau jarak menggunakan kedua perubahan elevasi dan gerakan horisontal Anda di atas tanah. Anda dapat menggunakannya selama kegiatan seperti ski, mendaki, navigasi, hiking, berjalan, atau bersepeda.

Mengaktifkan dan Menonaktifkan Tombol Putaran

Anda dapat mengaktifkan pengaturan Tombol Putaran untuk merekam putaran atau beristirahat selama kegiatan menggunakan SET. Anda dapat menonaktifkan pengaturan tombol putaran untuk menghindari rekaman putaran karena penekanan tombol yang tidak disengaja selama kegiatan.

1 Tahan **MENU**.

2 Pilih **Pengaturan > Apps**.

3 Pilih aktivitas.

4 Pilih pengaturan aktivitas.

5 Pilih **Tombol Lap**.

Tombol Putaran merubah status Aktif atau Non Aktif berdasarkan pengaturan saat ini.

Menggunakan Gulir Otomatis

Anda dapat menggunakan fitur gulir otomatis untuk menggulir semua layar data latihan secara otomatis saat timer berjalan.

1 Tahan **MENU**.

2 Pilih **Pengaturan > Apps**.

3 Pilih aktivitas.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas

4 Pilih pengaturan aktivitas.

5 Pilih **Gulir Otomatis**.

6 Pilih kecepatan tampilan.

UltraTrac

Fitur UltraTrac adalah pengaturan GPS yang mencatat poin track dan data sensor lebih jarang. Mengaktifkan fitur UltraTrac meningkatkan daya tahan baterai tetapi mengurangi kualitas kegiatan direkam. Anda harus menggunakan fitur UltraTrac untuk kegiatan yang menuntut daya tahan baterai lebih lama dan yang sensor data pembaruannya tidak terlalu penting tapi sering.

Pengaturan Waktu Habis Hemat Daya

Pengaturan batas waktu mempengaruhi berapa lama perangkat Anda tetap dalam mode pelatihan, misalnya, ketika Anda sedang menunggu untuk perlombaan untuk memulai. Tahan **MENU**, pilih **Pengaturan > Apps**, pilih aktivitas, lalu pilih pengaturan aktivitas. Pilih **Hemat Daya** untuk menyesuaikan pengaturan batas waktu untuk kegiatan tersebut.

Normal: Mengeset perangkat agar memasuki mode arloji rendah-daya setelah 5 menit tidak aktif.

Perpanjang: Mengeset perangkat agar memasuki mode arloji rendah-daya setelah 25 menit tidak aktif. Mode perpanjang membuat masa pakai baterai lebih pendek setiap kali usai mengisi daya.

Menyesuaikan Daftar Kegiatan Anda

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Apps**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih aktivitas untuk menyesuaikan pengaturan, atur aktivitas sebagai favorit, ubah urutan penampilan, dan banyak lagi.
 - Pilih **Tambah** untuk menambahkan lebih banyak kegiatan atau buat aktivitas khusus.

Menghapus Aktivitas atau Aplikasi

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Apps**.
- 3 Pilih aktivitas.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk menghapus aktivitas dari daftar favorit Anda, pilih **Hapus dari Favorit**.
 - Untuk menghapus aktivitas dari daftar aplikasi, pilih **Hapus**.

Menyesuaikan Kontrol menu

Anda dapat menambahkan, menghapus, dan mengubah urutan pilihan menu shortcut di menu kontrol (*Melihat Kontrol menu, halaman 1*).

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sistem > Kontrol menu**.
- 3 Pilih jalan pintas untuk menyesuaikan.
- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Susun** ulang untuk mengubah lokasi shortcut di menu kontrol.

- Pilih **Hapus** untuk menghapus shortcut dari menu kontrol.
- 5 Jika perlu, pilih **Tambah Baru** untuk menambahkan shortcut tambahan untuk menu kontrol.

Menyesuaikan Tampilan Jam

Anda dapat menyesuaikan informasi, tampilan dari watch face.

- 1 Dari tampilan jam, pilih **MENU**.
- 2 Pilih **Tampilan Jam**.
- 3 Pilih **UP** atau **DOWN** untuk melihat arloji pilihan wajah.
- 4 Pilih **GPS**.
- 5 Pilih opsi:
 - Untuk mengaktifkan tampilan jam, pilih **Berlaku**.
 - Untuk menyesuaikan data yang muncul pada tampilan jam, pilih **Sesuaikan**, pilih **UP** atau **DOWN** untuk mempratinjau opsi, dan pilih **GPS**.

Pengaturan sensor

Pengaturan kompas

Tahan **MENU**, pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris > Kompas**.

Kalibrasi: Memungkinkan Anda untuk secara manual mengkalibrasi sensor kompas (*Kalibrasi Kompas manual, halaman 20*).

Tampilan: Mengatur judul Petunjuk pada kompas untuk huruf, derajat, atau mili-radian.

Ref. Utara: Mengatur referensi utara yang digunakan pada kompas (*Mengatur Referensi Utara, halaman 21*).

Mode: Mengatur kompas untuk menggunakan data elektronik-sensor saja (On), kombinasi GPS dan data elektronik-sensor ketika bergerak (Auto), atau data GPS saja (Off).

Kalibrasi Kompas manual

PEMBERITAHUAN

Mengkalibrasi kompas elektronik di luar ruangan. Untuk meningkatkan akurasi tujuan, jangan berdiri dekat benda yang mempengaruhi medan magnet, seperti kendaraan, bangunan, dan kabel listrik di atas kepala.

Perangkat Anda sudah dikalibrasi di pabrik, dan perangkat akan menggunakan kalibrasi otomatis secara standar. Jika Anda mengalami perilaku kompas tidak teratur, misalnya, setelah pindah jarak jauh atau setelah perubahan suhu yang ekstrim, Anda dapat secara manual mengkalibrasi kompas.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris > Kompas > Kalibrasi > Mulai**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

TIPS: Pindahkan pergelangan tangan Anda di kecil

angka delapan gerak hingga muncul pesan.

Mengatur Referensi Utara

Anda dapat mengatur referensi petunjuk arah digunakan dalam menghitung informasi pos.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris > Ref. Utara**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengatur utara geografis sebagai referensi judul, pilih **Benar**.
 - Untuk mengatur deklinasi magnetik untuk lokasi Anda secara otomatis, pilih **Magnetic**.
 - Untuk mengatur jaringan utara (000°) sebagai referensi judul, pilih **Grid**.
 - Untuk menetapkan nilai variasi magnetik secara manual, pilih **Pengguna**, masukkan varians magnetik, dan pilih **Selesai**.

Pengaturan Altimeter

Tahan **MENU**, pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris > Altimeter**.

Calibrate: Memungkinkan Anda untuk secara manual mengkalibrasi sensor kompas.

Kalibrasi Otomatis.: Memungkinkan altimeter untuk diri kalibrasi setiap kali Anda menghidupkan pelacakan GPS.

Ketinggian: Mengeset satuan ukur untuk ketinggian.

Kalibrasi Barometric Altimeter

Perangkat Anda sudah dikalibrasi di pabrik, dan perangkat akan menggunakan kalibrasi otomatis pada titik awal GPS Anda secara standar pabrik. Anda dapat secara manual mengkalibrasi altimeter barometrik jika Anda tahu elevasi yang benar.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris > Altimeter**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengkalibrasi secara otomatis dari titik awal GPS Anda, pilih **Kalibrasi Otomatis > On**.
 - Untuk memasukkan elevasi saat ini, pilih **Kalibrasi**.

Pengaturan barometer

Tahan **MENU**, pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris > Barometer**.

Kalibrasi: Memungkinkan Anda untuk secara manual Barometer sensor kompas

Plot: Mengatur skala waktu untuk grafik di widget barometer.

Peringatan Badai: Mengatur tingkat perubahan tekanan udara yang memicu peringatan badai.

Mode Perhiasan: Mengatur sensor yang digunakan dalam mode Jam. Opsi Auto menggunakan kedua altimeter dan barometer sesuai dengan gerakan Anda. Anda dapat menggunakan opsi Altimeter ketika aktivitas Anda melibatkan perubahan

ketinggian, atau pilihan Barometer ketika aktivitas Anda tidak melibatkan perubahan ketinggian.

Tekanan: Mengeset bagaimana perangkat menampilkan data tekanan.

Kalibrasi Barometric

Perangkat Anda sudah dikalibrasi sejak awal, dan dengan sendirinya perangkat akan menggunakan kalibrasi otomatis di titik awal GPS. Anda dapat mengkalibrasi barometer secara manual jika Anda mengetahui data yang benar untuk ketinggian atau tekanan permukaan laut.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris > Barometer > Kalibrasi**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk memasukkan ketinggian atau tekanan permukaan laut saat ini, pilih **Ya**.
 - Untuk mengkalibrasi secara otomatis dari titik awal GPS Anda, pilih **Gunakan GPS**.

Pengaturan Peta

Anda dapat menyesuaikan bagaimana peta muncul dalam peta aplikasi dan data layar.

Tahan **MENU**, pilih **Pengaturan > Peta**.

Orientasi: Mengatur orientasi peta. Opsi Utara Up menunjukkan utara di bagian atas layar. Pilihan lagu Up menunjukkan arah saat Anda perjalanan di atas layar.

Pengguna Lokasi: Menampilkan atau menyembunyikan lokasi tersimpan pada peta.

Perbesar Otomatis: Secara otomatis memilih tingkat zoom untuk penggunaan yang optimal dari peta Anda. Ketika diaktifkan, Anda harus memperbesar atau secara manual.

Pengaturan navigasi

Anda dapat menyesuaikan fitur peta dan penampilan ketika menavigasi ke tujuan.

Menyesuaikan Fitur Peta

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Navigasi > Layar Data**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Peta** untuk mengaktifkan atau menonaktifkan peta.
 - Pilih **Ketinggian Tanah** untuk mengaktifkan atau menonaktifkan Ketinggian Tanah
 - Pilih layar untuk menambah, menghapus, atau menyesuaikan.

Pengaturan Arah Tempuh

Anda dapat mengatur perilaku pointer yang muncul ketika menavigasi.

Tahan **MENU**, pilih **Pengaturan > Navigasi > Tipe**.

Hubungan: Tempat ke arah tujuan Anda.

Jalur: Menunjukkan hubungan Anda ke baris saja mengarah ke tujuan.

Pengaturan Tanda Navigasi

Anda dapat menetapkan tanda untuk membantu Anda menavigasi ke tujuan Anda.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Navigasi > Tanda**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengatur peringatan untuk jarak tertentu dari tujuan akhir Anda, pilih **Akhir Jarak**.
 - Untuk mengatur peringatan untuk perkiraan waktu yang tersisa sampai Anda mencapai tujuan akhir Anda, pilih **ETE akhir**.
 - Untuk mengeset alarm saat Anda menyimpang dari kegiatan, pilih **Di Luar Kegiatan**.
- 4 Jika perlu, pilih **Status** untuk mengaktifkan waspada.
- 5 Masukkan jarak atau waktu nilai, dan pilih ✓.

Pengaturan Sistem

Tahan **MENU**, pilih **Pengaturan > Sistem**.

Bahasa: Pilih bahasa yang akan digunakan di perangkat ini.

Waktu: Menyesuaikan pengaturan waktu (*Pengaturan Waktu, halaman 22*).

Backlight: Mengatur pengaturan backlight (*Mengubah Pengaturan Lampu Latar, halaman 22*).

Suara: Mengatur suara perangkat, seperti nada tombol, peringatan, dan getaran.

Jangan Ganggu: Ternyata on atau off tidak mengganggu modus. Gunakan opsi Waktu Tidur untuk mengaktifkan jangan ganggu modus otomatis selama jam tidur normal Anda. Anda dapat mengatur jam tidur normal Anda pada akun Garmin Connect Anda.

Hot Keys: Memungkinkan Anda untuk menetapkan cara pintas ke tombol perangkat (*Menyesuaikan Hot Keys, halaman 22*).

Kunci Otomatis: Memungkinkan Anda untuk mengunci tombol secara otomatis untuk mencegah penekanan tombol yang tidak disengaja.

Gunakan opsi Selama Aktivitas untuk mengunci tombol selama aktivitas berjangka waktu. Gunakan opsi Watch Mode untuk mengunci tombol saat Anda tidak merekam aktivitas berjangka waktu.

Unit: Mengatur unit ukuran yang digunakan pada perangkat (*Mengubah Satuan Ukur, halaman 23*).

Format: Mengatur preferensi Format umum, seperti kecepatan dan kecepatan yang ditunjukkan selama kegiatan, dan awal minggu ini.

Rekam Data: Mengatur berapa data aktivitas catatan perangkat. Pilihan rekaman Cerdas (default) memungkinkan untuk rekaman aktivitas lagi. The Setiap Kedua opsi merekam memberikan rekaman

aktivitas yang lebih rinci, tetapi mungkin tidak merekam seluruh kegiatan yang berlangsung selama waktu yang cukup lama.

USB Mode: Mengatur perangkat untuk menggunakan mode penyimpanan massal atau mode Garmin ketika terhubung ke komputer.

Kembali ke Standar: Memungkinkan Anda untuk mengatur ulang data pengguna dan pengaturan (*Mengembalikan Semua Pengaturan Awal, halaman 26*).

Pembaruan Software: Memungkinkan Anda untuk menginstal pembaruan perangkat lunak di-download menggunakan Garmin Express.

Pengaturan Waktu

Tahan **MENU**, pilih **Pengaturan > Sistem > Waktu**.

Format Waktu: Mengatur perangkat untuk menampilkan waktu dalam format 12-jam atau 24-jam.

Set Time: Mengatur zona waktu untuk perangkat. Opsi Auto menetapkan zona waktu secara otomatis berdasarkan posisi GPS Anda.

Waktu: Memungkinkan Anda untuk mengatur waktu jika sudah diatur untuk opsi Manual.

Tanda: Memungkinkan Anda untuk mengatur matahari terbit dan terbenam alert terdengar sejumlah tertentu menit atau jam sebelum matahari terbit sebenarnya atau sunset terjadi.

Sinkronkan Dengan GPS: Memungkinkan Anda untuk secara manual sync waktu dengan GPS ketika Anda mengubah zona waktu, dan untuk memperbarui untuk daylight saving time.

Mengubah Pengaturan Lampu Latar

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Select **Pengaturan > Sistem > Lampu Latar**.
- 3 Pilih **Selama Aktivitas** atau **Tidak Selama Aktivitas**.
- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Kunci** untuk menyalakan lampu latar penekanan kunci.
 - Pilih **Alarm** untuk menyalakan lampu latar alarm.
 - Pilih **Gestur** untuk menyalakan lampu latar dengan mengangkat dan membalikkan lengan agar melihat pada pergelangan tangan Anda.
 - Pilih **Waktu Habis** untuk mengatur lamanya waktu sebelum lampu latar mati.
 - Pilih **Kecerahan** untuk mengeset tingkat kecerahan lampu latar.

Menyesuaikan Hot Keys

Anda dapat menyesuaikan fungsi memegang kunci individu dan kombinasi kunci.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sistem > Tombol Singkat**.
- 3 Pilih tombol atau kombinasi tombol untuk menyesuaikan.

- 4 Pilih fungsi.

Mengubah Satuan Ukur

Anda dapat menyesuaikan satuan ukuran jarak, kecepatan dan ketinggian, berat badan, tinggi badan, dan suhu.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sistem > Satuan**.
- 3 Pilih jenis pengukuran.
- 4 Pilih satuan ukuran.

Melihat Informasi Perangkat

Anda dapat melihat informasi perangkat, seperti ID unit, versi perangkat lunak, informasi peraturan, dan perjanjian lisensi.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Tentang**.

Melihat e-Label Regulasi dan Informasi Kepatuhan

Label untuk perangkat ini disediakan secara elektronik. Label ini mungkin menyediakan informasi regulasi, seperti nomor tanda kepatuhan regional, serta informasi produk dan lisensi yang berlaku.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Dari pengaturan, pilih **Tentang**.

Sensor nirkabel

Perangkat Anda dapat digunakan dengan sensor nirkabel ANT+. Untuk informasi selengkapnya tentang kompatibilitas dan pembelian sensor opsional, kunjungi Garmin.co.id/buy.

Memasang Sensor Nirkabel Anda

Pertama kali Anda menghubungkan sensor ke perangkat Anda menggunakan teknologi ANT + nirkabel, Anda harus memasang perangkat dan sensor. Setelah mereka dipasang, perangkat akan menyambung ke sensor secara otomatis ketika Anda memulai suatu kegiatan dan sensor aktif dan dalam jangkauan.

- 1 Jika Anda memasang monitor denyut jantung, mengenakan monitor detak jantung.
Monitor denyut jantung tidak mengirim atau menerima data sampai Anda meletakkannya di.
- 2 Membawa perangkat dalam waktu 3 m (ft.) Dari sensor.
CATATAN: Pertahankan jarak 10 m dari sensor nirkabel lainnya saat melakukan perpasangan.
- 3 Tahan **MENU**.
- 4 Pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris > Tambah Baru**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Cari Semua**.

- Pilih jenis sensor Anda.

Setelah sensor dipasangkan dengan perangkat Anda, status sensor berubah dari Mencari ke Connected. Sensor data yang muncul di halaman data lingkaran atau bidang data kustom.

Menggunakan Kecepatan Opsional sepeda atau Sensor Cadence

Anda dapat menggunakan kecepatan sepeda atau sensor Cadence kompatibel untuk mengirim data ke perangkat Anda.

- Memasang sensor dengan perangkat Anda (*Memasang Sensor Nirkabel Anda, halaman 23*).
- Pilih jenis sensor Anda (*Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran, halaman 31*).
- Kendarai sepeda (*Memulai Aktivitas, halaman 2*).

Pod Kaki

Perangkat Anda mendukung footpod. Saat latihan di dalam ruang atau ketika sinyal GPS lemah, Anda dapat menggunakan footpod untuk merekam laju dan jarak daripada menggunakan GPS. Footpod akan memasuki mode siaga dan siap mengirim data (seperti monitor denyut nadi).

Setelah 30 menit tidak ada aktivitas, pod kaki akan mati untuk menghemat daya baterai. Ketika daya baterai lemah, sebuah pesan akan muncul pada perangkat Anda. Baterai akan bertahan kira-kira 5 jam.

Meningkatkan kalibrasi Pod Kaki

Sebelum Anda dapat mengkalibrasi perangkat Anda, Anda harus mendapatkan sinyal GPS dan memasang perangkat Anda dengan pod kaki (*Memasang Sensor Nirkabel Anda, halaman 23*).

Pod Kaki biasanya mengkalibrasi dengan sendirinya, tetapi Anda dapat meningkatkan akurasi kecepatan dan jarak data dengan berjalan di luar ruangan dengan menggunakan GPS.

- 1 Berdiri di luar selama 5 menit dengan pandangan yang jelas dari langit.
- 2 Memulai aktivitas berjalan.
- 3 Jalankan di trek tanpa berhenti selama 10 menit.
- 4 Menghentikan aktivitas Anda, dan simpan.
Berdasarkan data yang tercatat, kaki pod nilai kalibrasi perubahan, jika perlu. Anda tidak perlu mengkalibrasi pod kaki lagi kecuali perubahan gaya berjalan Anda.

Kalibrasi Anda Foot Pod manual

Sebelum Anda dapat mengkalibrasi perangkat Anda, Anda harus memasang perangkat Anda dengan sensor kaki pod (*Memasang Sensor Nirkabel Anda, halaman 23*).

Kalibrasi manual dianjurkan jika Anda mengetahui faktor kalibrasi Anda. Jika Anda telah mengkalibrasi

pod kaki dengan produk Garmin lain, Anda mungkin tahu faktor kalibrasi Anda.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris**.
- 3 Pilih pod kaki Anda.
- 4 Pilih **Faktor Kal. > Atur Nilai**.
- 5 Menyesuaikan faktor kalibrasi:
 - Meningkatkan faktor kalibrasi jika jarak Anda terlalu rendah.
 - Mengurangi faktor kalibrasi jika jarak terlalu tinggi.

Pengaturan Kecepatan dan Jarak Pod Kaki

Sebelum Anda dapat menyesuaikan kecepatan dan jarak pod kaki, Anda harus memasang perangkat Anda dengan sensor kaki pod (*Memasangkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 23*).

Anda dapat mengatur perangkat untuk menghitung kecepatan dan jarak dari data pod kaki Anda bukan data GPS.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris**.
- 3 Pilih pod kaki Anda.
- 4 Pilih **Kecepatan** atau **Jarak**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Dalam Ruangan** ketika Anda berlatih dengan GPS dimatikan, biasanya di dalam ruangan.
 - Pilih **Selalu** untuk menggunakan data pod kaki Anda terlepas dari pengaturan GPS.

tempe

tempe merupakan sensor suhu ANT+ nirkabel. Anda dapat melampirkan sensor untuk tali aman atau lingkaran di mana ia terkena udara ambien, dan karena itu, menyediakan sumber yang konsisten dari data suhu yang akurat. Anda harus memasang tempe dengan perangkat Anda untuk menampilkan data suhu dari tempe.

Informasi Perangkat

Perawatan Perangkat

Jenis baterai	Dapat diisi ulang, baterai lithium-ion terintegrasi
Penilaian air	10 ATM*
Rentang suhu pengoperasian dan penyimpanan	Dari -20° sampai 60°C (dari -4° sampai 140°F)
Rentang suhu pengisian	Dari 0° sampai 45°C (dari 32° sampai 113°F)
Frekuensi radio/protokol	2.4 GHz

*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 100 meter.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi Garmin.co.id/legal/waterrating.

Informasi Masa Pakai Baterai

Masa pakai baterai yang sebenarnya tergantung pada fitur yang diaktifkan di perangkat Anda, seperti pelacakan aktivitas, detak jantung berbasis pergelangan tangan, notifikasi smartphone, GPS, sensor internal, dan terhubung ke sensor (*Memaksimalkan Umur Baterai, halaman 27*).

Ketahanan baterai	Mode
Sampai 14 hari	Modus Smartwatch dengan pelacakan aktivitas dan 24/7 memonitor denyut jantung berbasis pergelangan
Hingga 14 jam	Modus GPS dengan detak jantung berbasis pergelangan
Hingga 35 jam	Modus UltraTrac GPS

Manajemen Data

CATATAN: Perangkat tidak mendukung Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, dan Mac® iOS 10.3 dan versi lebih awal.

Melepas Kabel USB

Jika perangkat Anda terhubung ke komputer Anda sebagai removable drive atau volume, Anda harus lepaskan perangkat Anda dari komputer Anda secara aman untuk menghindari kehilangan data. Jika perangkat Anda terhubung ke komputer Windows Anda sebagai perangkat portabel, tidak perlu untuk aman melepaskan perangkat.

- 1 Lakukan tindakan berikut:
 - Untuk komputer Windows, pilih ikon **Lepas Perangkat Keras** dengan Aman pada baki sistem, lalu pilih perangkat Anda.
 - Untuk komputer Apple, pilih perangkat, lalu pilih **File > Eject**.
- 2 Lepas kabel dari perangkat Anda.

Menghapus Berkas

PEMBERITAHUAN

Jika Anda tidak tahu kegunaan suatu berkas, jangan menghapusnya. Memori perangkat Anda berisi berkas-berkas sistem penting yang tidak boleh dihapus.

- 1 Buka drive atau volume **Garmin**.
 - 2 Jika perlu, buka folder atau volume.
 - 3 Pilih berkas.
 - 4 Tekan tombol Hapus pada keyboard Anda.
- CATATAN:** Jika Anda menggunakan komputer Apple, Anda harus mengosongkan folder Sampah untuk menghapus file.

Pemeliharaan perangkat

Perawatan Perangkat

PEMBERITAHUAN

Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan perangkat.

Hindari pembersih berbahan kimia, pelarut, dan pengusir serangga yang dapat merusak lapisan permukaan dan komponen plastik.

Bilas perangkat dengan air tawar setelah terkena klorin, air garam, tabir surya, kosmetik, alkohol, atau bahan kimia lainnya. Terlalu lama terkena zat ini dapat merusak penutupnya.

Hindari menekan tombol di bawah air.

Hindari guncangan ekstrim dan perlakuan kasar, karena dapat memperpendek umur produk.

Jangan menyimpan perangkat di tempat yang terkena suhu ekstrem dalam jangka waktu yang lama, karena bisa menyebabkan kerusakan permanen.

Membersihkan Perangkat

PEMBERITAHUAN

Keringat atau uap air meski dalam jumlah sedikit dapat menyebabkan korosi pada kontak listrik bila dihubungkan ke pengisi daya. Korosi dapat menghambat pengisian dan transfer data.

1 Usap perangkat menggunakan kain yang telah dibasahi sedikit dengan cairan deterjen berkadar lembut.

2 Usap sampai kering.

Setelah dibersihkan, biarkan perangkat sampai benar-benar kering.

TIPS: Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.co.id/legal/fit-and-care](https://www.garmin.co.id/legal/fit-and-care).

Mengubah Tali Jam

Anda dapat mengganti band dengan Tali Jam Instinct baru atau Tali Jam QuickFit 22 yang kompatibel.

1 Gunakan klip kertas untuk mendorong pin jam tangan.



2 Lepaskan tali jam dari arloji.



3 Pilih opsi:

- Untuk memasang tali jam Instinct, selaraskan satu sisi tali jam baru dengan lubang pada perangkat, dorong pin jam yang terbuka, dan tekan tali jam ke tempatnya.



CATATAN: Pastikan band ini aman. Pin jam harus sejajar dengan lubang pada perangkat.

- Untuk memasang tali jam QuickFit 22, lepaskan pin jam dari tali jam Instinct, ganti pin jam pada perangkat, dan tekan tali jam baru ke tempatnya.



- **CATATAN:** Pastikan tali jam aman. Kait harus menutup pin jam.,

4 Ulangi langkah-langkah untuk mengganti tali jam lainnya.

Pemecahan masalah

Perangkat saya dalam bahasa yang salah

Anda dapat mengubah pilihan bahasa perangkat jika Anda telah sengaja memilih bahasa yang salah pada perangkat.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Gulir ke item terakhir dalam daftar, dan pilih **GPS**.
- 3 Gulir ke bawah untuk yang kedua untuk item terakhir dalam daftar, dan pilih **GPS**.
- 4 Pilih **GPS**.
- 5 Pilih bahasa Anda.

Adalah smartphone saya kompatibel dengan perangkat saya?

The Instinct perangkat kompatibel dengan smartphone menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Cerdas.




Pergi ke Garmin.co.id/ble untuk informasi kompatibilitas.

Ponsel saya tidak akan terhubung ke perangkat

Jika ponsel Anda tidak terhubung ke perangkat, Anda dapat mencoba kiat-kiat ini.

- Matikan ponsel cerdas dan perangkat Anda, dan hidupkan kembali.
- Aktifkan teknologi Bluetooth pada ponsel cerdas Anda.
- Perbarui aplikasi Garmin Connect Mobile ke versi terbaru.
- Hapus perangkat Anda dari aplikasi Garmin Connect Mobile untuk mencoba kembali proses pemasangan.

Jika Anda menggunakan perangkat Apple, Anda juga harus menghapus perangkat Anda dari pengaturan Bluetooth pada ponsel cerdas Anda.

- Bawalah Smartphone Anda dalam 10 m (33 ft.) Dari perangkat.
- Pada smartphone Anda, buka aplikasi Garmin Connect Mobile, pilih  atau  dan pilih **Perangkat Garmin > Tambah Perangkat** untuk masuk ke modus berpasangan.
- Pada perangkat Anda, tahan **CTRL**, dan pilih  untuk mengaktifkan teknologi Bluetooth dan masuk ke modus berpasangan.

Dapatkan saya menggunakan sensor Bluetooth saya dengan jam tangan saya?

Perangkat ini kompatibel dengan beberapa sensor Bluetooth. Pertama kali Anda menghubungkan sensor ke perangkat Garmin Anda, Anda harus memasang perangkat dan sensor. Setelah dipasangkan, perangkat terhubung ke sensor secara otomatis saat Anda

memulai aktivitas dan sensor aktif dan berada dalam jangkauan.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sensor & Aksesoris > Tambah Baru**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Cari Semua**.
 - Pilih jenis sensor Anda.

Anda dapat menyesuaikan ruas-ruas data opsional (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 17*).

Memulai Ulang Perangkat Anda

- 1 Tahan **CTRL** hingga perangkat mati.
- 2 Tahan **CTRL** untuk menyalakan perangkat.

Mengembalikan Semua Pengaturan Awal

Anda dapat mengembalikan semua pengaturan perangkat ke nilai bawaan pabrik.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Pengaturan > Sistem > Reset**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengeset ulang semua pengaturan perangkat ke nilai pengaturan awal, dan menghapus semua informasi aktivitas dan musik yang disimpan, pilih **Hapus Data dan Reset Setting**.
 - Untuk mengeset ulang semua pengaturan perangkat ke nilai standar pabrik dan menyimpan semua informasi yang dimasukkan pengguna dan riwayat aktivitas, pilih **Set Ulang Pengaturan Standar**.

Memperoleh Sinyal Satelit

Perangkat memerlukan pandangan bebas hambatan ke langit untuk memperoleh sinyal satelit.

- 1 Beranjaklah dari ruangan ke area terbuka. Bagian depan perangkat harus diarahkan ke langit.
- 2 Tunggu saat perangkat mencari sinyal satelit. Mungkin diperlukan 30–60 detik untuk menemukan sinyal satelit.

Memperbaiki Penerimaan Satelit GPS

- Sinkronkan perangkat secara rutin ke akun Garmin Connect Anda:
 - Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB dan aplikasi Garmin Express™.
 - Sinkronkan perangkat ke aplikasi Garmin Connect Mobile menggunakan ponsel pintar yang mendukung Bluetooth.

Ketika terhubung ke akun Garmin Connect, perangkat akan mengunduh data satelit dari beberapa hari, sehingga dapat menemukan sinyal satelit dengan cepat.

- Bawa perangkat ke luar ruangan, yaitu ke area

terbuka yang tidak terhambat oleh bangunan dan pohon.

- Diamlah untuk beberapa saat.

Pembacaan Suhu Tidak Akurat

Suhu tubuh anda mempengaruhi pembacaan suhu untuk sensor suhu internal. Untuk mendapatkan pembacaan suhu yang paling akurat, Anda harus menghapus jam dari pergelangan tangan Anda dan tunggu 20 sampai 30 menit.

Anda juga dapat menggunakan tempe sensor suhu eksternal opsional untuk melihat pembacaan suhu ambien akurat sambil mengenakan jam tangan.

Memaksimalkan Umur Baterai

Anda dapat melakukan beberapa hal untuk memperpanjang umur baterai.

- Mengurangi backlight timeout (*Mengubah Pengaturan Lampu Latar, halaman 22*).
- Mengurangi kecerahan lampu latar
- Gunakan mode UltraTrac GPS untuk aktivitas Anda (*UltraTrac, halaman 20*).
- Matikan teknologi nirkabel Bluetooth saat Anda tidak menggunakan fitur yang terhubung (*Fitur-fitur yang Terhubung, halaman 13*).
- Ketika berhenti aktivitas Anda untuk jangka waktu yang lama, menggunakan resume kemudian opsi (*Menghentikan Aktivitas, halaman 2*).
- Matikan aktivitas pelacakan (*Mematikan Pelacakan Aktivitas, halaman 8*).
- Gunakan Watch face yang tidak diperbarui setiap detik.
Misalnya, menggunakan tampilan jam tanpa tangan kedua (*Menyesuaikan Tampilan Jam, halaman 20*).
- Batasi pemberitahuan smartphone menampilkan perangkat (*Mengatur Notifikasi, halaman 14*).
- Menghentikan penyiaran data denyut jantung ke perangkat Garmin yang dipasangkan (*Menyiarkan Data Denyut Nadi ke Perangkat Garmin, halaman 5*).
- Matikan denyut jantung pemantauan berbasis pergelangan tangan (*Mematikan Monitor Denyut Nadi Pergelangan Tangan, halaman 5*).

CATATAN: Monitor detak jantung di pergelangan tangan ini di gunakan untuk mengkalkulasi detail hingga ke tiap menit dan kalori yang di bakar.

Pelacakan Aktifitas

Untuk informasi lebih lanjut tentang pelacakan aktivitas dan kebugaran akurasi metrik, pergi ke Garmin.co.id/legal/atdisclaimer.

Jumlah langkah harian saya tidak muncul

Jumlah langkah harian akan diset ulang tiap tengah

malam.

Jika yang muncul adalah garis pisah bukan jumlah langkah, biarkan perangkat memperoleh sinyal satelit dan mengeset waktu secara otomatis.

hitungan langkah saya tampaknya tidak akurat

Jika jumlah langkah Anda tampaknya tidak akurat, Anda bisa mencoba tips ini.

- Kenakan perangkat pada pergelangan tangan non-dominan.
- Bawa perangkat di saku Anda saat mendorong kereta atau mesin pemotong rumput.
- Bawa perangkat di saku Anda ketika aktif menggunakan tangan atau lengan saja.

CATATAN: Perangkat mungkin menafsirkan beberapa gerakan yang berulang, seperti mencuci piring, melipat cucian, atau bertepuk tangan Anda, sebagai langkah.

Hitungan langkah pada perangkat saya dan akun Garmin Connect saya tidak cocok

Langkah mengandalkan update akun Garmin Connect bila Anda melakukan sinkronisasi perangkat Anda.

- 1 Pilih opsi:
 - Sinkronisasi langkah Anda menghitung dengan aplikasi Garmin Connect (*Menggunakan Garmin Connect di Komputer Anda, halaman 15*).
 - Sinkronisasi langkah Anda menghitung dengan Garmin Connect Ponsel aplikasi (*Sinkronisasi Data secara Manual dengan Garmin Connect Ponsel, halaman 15*).
- 2 Tunggu sementara perangkat menyinkronkan data Anda.
Sinkronisasi dapat berlangsung beberapa menit.
CATATAN: Refreshing aplikasi Garmin Connect Mobile atau aplikasi Garmin Connect tidak menyinkronkan data Anda atau memperbarui hitungan langkah Anda.

Jumlah lantai naik tampaknya tidak akurat

Perangkat Anda menggunakan barometer internal untuk mengukur perubahan elevasi saat Anda mendaki lantai. Lantai naik sama dengan 3 m (10 ft.).

- Hindari memegang pegangan tangan atau melompat-lompat langkah saat mendaki tangga.
- Di lingkungan berangin, tutup perangkat dengan sarung tangan atau jaket karena hembusan angin yang kuat dapat menyebabkan data tidak menentu.

Intensitas menit saya berkedip

Ketika Anda berolahraga pada tingkat intensitas yang memenuhi syarat menuju tujuan intensitas menit Anda, intensitas menit berkedip.

Lakukan latihan minimal 10 menit berturut-turut pada tingkat intensitas sedang atau tinggi.

Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut

Anda dapat menemukan informasi lebih lanjut tentang produk ini di website Garmin.

- Kunjungi support.Garmin.com/id-ID untuk mendapatkan manual, artikel, dan pembaruan perangkat lunak tambahan.
- Kunjungi Garmin.co.id/buy, atau hubungi dealer Garmin Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesoris opsional dan suku cadang pengganti.

Lampiran

Field Data

%HRR: Persentase cadangan denyut jantung (maksimal denyut jantung dikurangi denyut jantung istirahat).

24-Jam Maks.: Suhu maksimum yang terdaftar dalam 24 jam terakhir.

24-Jam Min.: Suhu minimum tercatat dalam 24 jam terakhir.

500m Pacu: Kecepatan mendayung saat ini per 500 meter.

Tek. Ambient: Tekanan ambient yang tidak terkalibrasi.

Rata-rata HR (Rata2 HR): Tingkat jantung rata-rata untuk kegiatan saat ini.

Rata-rata Pacu: Rata-rata kecepatan untuk kegiatan saat ini.

Rata-rata SWOLF: Rata-rata skor swolf untuk kegiatan saat ini.

Skor swolf anda adalah jumlah waktu selama satu panjang ditambah jumlah stroke untuk panjang yang (*Terminologi Renang, halaman 4*).

Di perairan terbuka renang, 25 meter digunakan untuk menghitung skor swolf Anda.

Rata-rata %HRR (Rata2 %HRR): Rata-rata persentase cadangan denyut jantung (maksimal denyut jantung denyut jantung dikurangi istirahat) untuk kegiatan saat ini.

Rata-rata Pacu 500m (Rata2 500m Pacu): Kecepatan rata-rata mendayung per 500 meter untuk aktivitas saat ini.

Rata-rata Pendakian (Kenaikan Rata2): Rata-rata jarak vertikal dari pendakian sejak reset terakhir.

Rata-rata Kadence (Rata-rata Cadence): Bersepeda. Rata-rata irama untuk kegiatan saat ini.

Rata-rata Kadence (Rata-rata Cadence): Menjalankan. Rata-rata irama untuk kegiatan saat ini.

Rata-rata Waktu Putaran (Rata2 Waktu Putaran): Rata-rata jarak vertikal dari keturunan sejak reset terakhir.

Rata-rata. Kecepatan Bergerak (Rata2 Kecepatan bergerak): Waktu putaran rata-rata untuk aktivitas

saat ini.

Rata-rata. Kecepatan Bergerak: Rata-rata kecepatan saat bergerak untuk kegiatan saat ini.

Rata-rata Kecepatan Nautik: Kecepatan rata-rata dalam knot untuk aktivitas saat ini.

Rata-rata. Keseluruhan Kecepatan (Rata2 Kecepatan secara keseluruhan): Kecepatan rata-rata untuk kegiatan saat ini, termasuk kecepatan bergerak dan berhenti.

Kecepatan Rata-rata (Avg. Kecepatan): Tingkat kecepatan rata-rata di aktivitas ini.

Stroke/Len Rata2: Rata-rata jumlah stroke per panjang selama kegiatan saat ini.

Rata-rata. Stroke Penilaian (Tingkat Stroke Rata2): Kolam. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama kegiatan saat ini.

Rata-rata. Stroke Penilaian (Tingkat Stroke Rata2): Olahraga dayung. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama kegiatan saat ini.

Jrk Stroke Rata2: Kolam. Rata-rata jarak tempuh per Stroke selama kegiatan saat ini.

Jrk Stroke Rata2: Olahraga dayung. Rata-rata jarak tempuh per Stroke selama kegiatan saat ini.

Rata2 HR %Maks.: jumlah rata-rata persentase dari denyut jantung maksimum untuk kegiatan saat ini.

Tekanan Baro.: Tekanan arus yang dikalibrasi.

Tingkat Baterai: Kekuatan baterai yang tersisa.

Tujuan: Arah dari lokasi Anda saat ini ke tujuan. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

Cadence: Bersepeda. Jumlah revolusi yang terjadi di pedal sepeda. Perangkat anda harus terhubung dengan aksesoris cadence untuk menampilkan data ini.

Cadence: Menjalankan. Langkah-langkah per menit (kanan dan kiri).

Kalori: Total jumlah kalori yang telah di bakar.

Kompas HDG.: Arah Anda pindah berdasarkan kompas.

Jalur: Arah dari lokasi awal ke tujuan. Tentu saja dapat dilihat sebagai rute yang direncanakan atau ditetapkan. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

Lokasi Tuj.: Posisi tujuan akhir Anda.

Nama Tuj.: Titik terakhir pada rute ke tujuan. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

Jar Per Stroke: Kolam. jarak yang ditempuh per stroke.

Sisa Jarak: Sisa jarak ke tujuan akhir. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

Jarak: jarak yang telah ditempuh dalam trek atau aktivitas terkini.

Jarak berikutnya: Jarak yang tersisa ke titik berikutnya pada rute. Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.

- Waktu Terlewati:** Total waktu direkam. Misalnya, jika Anda mulai timer dan berjalan selama 10 menit, kemudian berhenti timer selama 5 menit, kemudian mulai timer dan berjalan selama 20 menit, waktu Anda berlalu adalah 35 menit.
- Elevasi:** Ketinggian lokasi Anda saat ini di atas atau di bawah permukaan laut.
- Perkiraan Jarak Total:** Estimasi jarak dari titik mulai ke tujuan akhir. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.
- ETA:** Perkiraan waktu pada hari ketika Anda sampai di tujuan akhir (d disesuaikan dengan waktu lokal tujuan). Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
- ETA berikutnya:** Perkiraan waktu pada hari ketika Anda sampai di titik berikutnya pada rute (d disesuaikan dengan waktu setempat titik). Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
- ETE:** Perkiraan waktu yang tersisa sampai Anda mencapai tujuan akhir. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.
- Lantai Dinaiki:** Total jumlah lantai yang dinaiki hari itu.
- Lantai Menurun:** Total jumlah lantai yang dituruni hari itu.
- Lantai per Menit:** Jumlah lantai yang dinaiki per menit.
- Rasio Luncur:** Rasio jarak horizontal yang ditempuh menuju perubahan dalam jarak vertikal.
- Rasio Tuj. Glide:** Rasio pergeseran yang diperlukan untuk penurunan dari posisi Anda saat ini ke ketinggian tujuan. Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
- GPS:** Kekuatan sinyal satelit GPS.
- Elevasi GPS:** Ketinggian lokasi Anda saat ini menggunakan GPS.
- Arah GPS:** Arah bergerak Anda sesuai GPS.
- Peringkat:** Perhitungan kenaikan (elevasi) atas dijalankan (jarak). Misalnya, jika untuk setiap 3 m (10 ft.) Anda naik Anda bepergian 60 m (200 ft.), Kelas adalah 5%.
- Haluan:** Arah bergerak Anda.
- Denyut Jantung (Dtk Jntg):** Detak jantung Anda dalam denyut per menit (bpm). Perangkat Anda harus terhubung ke monitor denyut jantung yang kompatibel.
- HR %Maks.:** Persentase detak jantung maksimum.
- Zona HR:** Kisaran detak jantung terkini (1 sampai 5). Zona awal berdasarkan profil pengguna dan detak jantung maksimum (220 dikurangi umur anda).
- Interval Jarak (Int. Distance):** Jarak yang ditempuh untuk interval saat ini.
- Interval Pacu (Int. Pacu):** Rata-rata kecepatan untuk interval saat ini.
- Interval SWOLF (Int. SWOLF):** Rata-rata skor swolf untuk interval saat ini.
- Interval Panjang:** Jumlah panjang kolam renang diselesaikan selama interval saat ini.
- Interval Waktu:** The stopwatch waktu untuk interval saat ini.
- Int Strk/Len:** Rata-rata jumlah stroke per panjang kolam renang selama interval saat ini.
- Interval Strk Penilaian (Int Strk Rate):** Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama interval saat ini.
- Interval Strk Type (Int Strk Type):** Jenis Stroke saat ini untuk interval.
- L. Putaran HR %Max.:** Persentase rata-rata denyut jantung maksimum untuk putaran selesai terakhir.
- Stroke rate di lap terakhir (L. Lap Tingkat Stk.):** Kolam. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama lap selesai terakhir.
- Stroke rate di lap terakhir (L. Lap Tingkat Stk.):** Olahraga dayung. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama lap selesai terakhir.
- Strokes Lap terakhir (L. Lap Strokes):** Kolam. Total jumlah stroke untuk lap selesai terakhir.
- Strokes Lap terakhir (L. Lap Strokes):** Olahraga dayung. Total jumlah stroke untuk lap selesai terakhir.
- SWOLF Lap terakhir (L. Lap SWOLF):** The skor swolf untuk lap selesai terakhir.
- Stroke rate di Length terakhir (L. Len. Tingkat Stk.):** Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama yang terakhir panjang kolam renang selesai.
- Stroke type di length terakhir (L. Len. Stk. Tipe):** Stroke type yang digunakan selama selesai panjang kolam renang lalu.
- L. Len. Strokes:** Jumlah total stroke untuk menyelesaikan panjang kolam renang lalu.
- Lap %HRR:** Rata-rata persentase cadangan denyut jantung (maksimal denyut jantung denyut jantung dikurangi istirahat) untuk lap saat ini.
- Lap 500m Pacu:** Kecepatan rata-rata mendayung per 500 meter untuk putaran saat ini.
- Lap Kenaikan:** Jarak vertikal dari pendakian untuk lap saat ini.
- Lap Cadence:** Bersepeda. Rata-rata Cadence untuk lap saat ini.
- Lap cadence:** Menjalankan. Rata-rata cadence untuk lap saat ini.
- Lap Turunan:** Jarak vertikal keturunan untuk lap saat ini.
- Jarak Putaran:** seberapa besar jarak yang telah di tempuh selama putaran ini
- Jarak Putaran Per Stroke:** Kolam. Jarak rata-rata perjalanan per stroke yang selama lap saat ini.
- Jarak Putaran Per Stroke:** Olahraga dayung. Jarak rata-rata perjalanan per stroke yang selama lap saat ini.
- Lap HR:** Tingkat jantung rata-rata untuk lap saat ini.

Lap HR %Maks.:-rata persentase dari denyut jantung maksimum untuk lap saat ini.

Pacu Putaran: Rata-rata kecepatan untuk lap saat ini.

Putaran: Jumlah putaran selesai untuk kegiatan saat ini.

Kecepatan Putaran: Kecepatan rata-rata untuk lap saat ini.

Penilaian Stroke per Putaran (Lap Strk Rate):

Berenang . Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama lap saat ini.

Penilaian Stroke per Putaran (Lap Strk Rate): Olahraga dayung. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama lap saat ini.

Stroke per Putaran (Lap Strokes): Berenang. Total jumlah stroke untuk lap saat ini.

Penilaian Stroke per Putaran (Lap Strokes): Olahraga dayung. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama lap saat ini.

SWOLF per Putaran (Lap SWOLF): The skor swolf untuk lap saat ini.

Waktu per Putaran (Lap Waktu): waktu stopwatch untuk putaran saat ini.

Putaran Terakhir %HRR (Lap %HRR Terakhir): Persentase rata-rata denyut jantung cadangan (denyut jantung maksimum minus denyut jantung istirahat) untuk putaran selesai terakhir.

Putaran terakhir Pendakian (Lap Kenaikan Terakhir): Jarak vertikal dari pendakian untuk lap selesai terakhir.

Putaran terakhir Cad. (Lap Cad. Terakhir): Cycling. Rata-rata cadence untuk lap selesai terakhir.

Putaran terakhir Cad. (Lap Cad. Terakhir): Menjalankan. Rata-rata cadence untuk lap selesai terakhir.

Lap Turunan Terakhir: Jarak vertikal keturunan untuk lap selesai terakhir.

Putaran terakhir Distance (Lap Jrk Terakhir): Jarak perjalanan untuk lap selesai terakhir.

Putaran terakhir HR (Lap HR Terakhir): Tingkat jantung rata-rata untuk lap selesai terakhir.

Lap Pacu Terakhir: Rata-rata kecepatan untuk lap selesai terakhir.

Lap Kecepatan Terakhir: Kecepatan rata-rata untuk lap selesai terakhir.

Waktu Putaran Terakhir: The stopwatch waktu untuk lap selesai terakhir.

Len. Pacu Terakhir: Rata-rata kecepatan untuk yang terakhir panjang kolam renang Anda selesai.

Len. SWOLF Terakhir: The skor swolf untuk terakhir panjang kolam renang selesai.

Latitude / Longitude (LAT/LON): Posisi saat ini dalam lintang dan bujur terlepas dari setelan format posisi yang dipilih.

Panjang: Jumlah panjang kolam renang diselesaikan

selama aktivitas saat.

L Lap 500m Pacu: Kecepatan rata-rata mendayung per 500 meter untuk putaran terakhir.

L. Lap Stk. Tuj.: Kolam. Jarak rata-rata perjalanan per stroke yang selama lap selesai terakhir.

L. Lap Stk. Tuj.: Olahraga dayung. Jarak rata-rata perjalanan per stroke yang selama lap selesai terakhir.

Maksimum Pendakian: Tingkat maksimum pendakian di kaki per menit atau meter per menit sejak reset terakhir.

Maksimum Descent: Tingkat maksimum keturunan dalam meter per menit atau kaki per menit sejak reset terakhir.

Maks. Kenaikan: Elevasi tertinggi sejak reset terakhir.

Maks. Kecepatan Nautik: Kecepatan maksimum dalam knot untuk aktivitas saat ini.

Kecepatan maksimum: Kecepatan tertinggi untuk kegiatan saat ini.

Elevasi Minimum (Min. Elevasi): The elevasi terendah mencapai sejak reset terakhir.

Nautikal Tuj: Jarak yang ditempuh dalam meter bahari atau kaki bahari.

Kecepatan Nautikal: Kecepatan saat di knot.

Titik berikutnya: Titik berikutnya pada rute. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

Keluar Jalur: Jarak melenceng ke kiri atau ke kanan dari jalur asli perjalanan. Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.

Pacu: tingkat kelajuan saat ini.

Mengulang Aktif: Timer untuk interval terakhir ditambah sisa saat ini (kolam renang).

Reps: Selama aktivitas latihan kekuatan, jumlah pengulangan dalam satu set latihan.

Waktu Rest: Timer untuk sisa saat ini (kolam renang).

Waktu Atur: Selama aktivitas latihan kekuatan, jumlah waktu yang terpakai dalam set latihan berjalan.

Kecepatan: tingkat kecepatan di perjalanan ini

Tingkat Stroke: Kolam. Jumlah stroke per menit (spm).

Tingkat Stroke: Olahraga dayung. Jumlah stroke per menit (spm).

Pukulan: Kolam. Total jumlah stroke untuk kegiatan saat ini.

Pukulan: Olahraga dayung. Total jumlah stroke untuk kegiatan saat ini.

Matahari Terbit: Waktu matahari terbit berdasarkan posisi GPS Anda.

Matahari Terbenam: Waktu sunset berdasarkan posisi GPS Anda.

Suhu: Suhu udara. Suhu tubuh Anda mempengaruhi sensor suhu. Anda dapat memasang sensor suhu dengan perangkat Anda untuk menyediakan sumber yang konsisten dari data suhu yang akurat.

Waktu dalam Sehari: Waktu berlalu di setiap zona denyut jantung.

Waktu di Hari: Waktu hari berdasarkan lokasi Anda saat ini dan pengaturan waktu (format, zona waktu, daylight saving time).

Timer: Waktu saat penghitung waktu mundur.

Waktu untuk Berikutnya (Waktu berikutnya): perkiraan waktu yang tersisa sebelum Anda mencapai waypoint berikutnya dalam rute. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

Total Pendakian (Kenaikan Total): Total elevasi jarak naik sejak reset terakhir.

Total Penurunan (Penurunan Total): Total elevasi jarak turun sejak reset terakhir.

Jarak vertikal ke tujuan (V Jrk ke Tuj): Ketinggian jarak antara posisi Anda saat ini dan tujuan akhir. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

Kecepatan Vertikal: Tingkat pendakian atau keturunan dari waktu ke waktu.

Kecepatan vertikal untuk menargetkan (Kcpt Vert ke Tgt): Tingkat pendakian atau keturunan ke ketinggian yang telah ditentukan. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

VMG: Kecepatan di mana Anda menutup pada tujuan sepanjang rute. Anda harus menavigasi untuk data ini muncul.

Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran

Sensor kecepatan Anda secara otomatis akan mendeteksi ukuran roda Anda. Jika perlu, Anda dapat memasukkan secara manual lingkaran roda dalam pengaturan sensor kecepatan.




Ukuran ban ditandai di kedua sisi ban. Ini bukan daftar lengkap. Anda juga dapat mengukur lingkaran roda atau menggunakan salahsatu kalkulator yang tersedia di Internet.

Ukuran Roda	L (mm)
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

Ukuran Roda	L (mm)
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 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 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

Definisi Simbol

Simbol-simbol ini tertera pada label perangkat atau aksesori.


	Arus bolak-balik. Perangkat ini cocok untuk arus bolak-balik.
	Arus searah. Perangkat ini cocok untuk arus searah saja.
	Sekring. Menunjukkan spesifikasi sekring atau lokasi



Simbol Pembuangan dan Daur-Ulang WEEE. Simbol WEEE tertera pada produk sesuai dengan pedoman 2012/19/EU Uni Eropa tentang Pembuangan Sampah Peralatan Listrik dan Elektronik (WEEE). Peneraan simbol ini dimaksudkan sebagai peringatan akan pembuangan sampah produk yang tidak sesuai ketentuan serta untuk mengkampanyekan penggunaan kembali dan pendaur-ulangan.

support.Garmin.com/id-ID



December 2018 
190-02354-2E Rev. A